

小雪节气,天气由冷转寒,应注意养护阳气、避寒就温、注意头部、背部、脚部的保暖;同时,由于小雪时节气候比较干燥、人体极易缺水,因此还要常喝白开水,既保证机体的生理需要,还可以起到利尿排毒、防止血液黏稠的功效。因此,小雪节气的养生要格外注意外防湿冷,内防燥热。



好心态抗衰老

对老人而言,保持积极心态对健康十分有益,耶鲁大学公共卫生学院和加州大学伯克利分校的研究人员发现,积极心态比运动更能提升老年人健康水平。研究首次证实,下意识地接触积极信息能促进身体健康,甚至超过六个月运动带来的好处。

为了解衰老的心理认知模式对老年人身心健康的影响,研究人员选择了平均年龄在81岁的100位老人为研究对象,进行分组对照研究。其中一组受试者坐在电脑前,屏幕中飞快闪过诸如“坚韧”、“创造力”等积极词汇,它们出现的速度极快,已达到让这些词汇在他们大脑中留下印象,却又不会被深刻记住的程度。另一组受试者则没有接受任何积极信息的测试。

结果显示,接受积极信息的人在心理和生理方面都有进步。三周后,接受积极心理暗示的老年人在行走、保持平衡等方面表现更好。同时,他们积极的自我认知得到强化,衰老的消极想法被削弱。

这一研究结果成功表明,引导性的潜意识手段能改善老人的身体机能。潜移默化的信息能够帮助人们改变社会强加给老年人的消极认知模式。

火龙果皮也是宝

为了获得更多的营养,很多人选择吃葡萄不吐皮,吃苹果不削皮,番茄、冬瓜带皮炒。其实,火龙果皮也不该被丢弃,因为其中含有非常珍贵的营养物质——花青素。

花青素是一种强力的抗氧化剂,强于胡萝卜素10倍以上,且能在人体血液中保存活性75小时。它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤,有助预防多种与自由基有关的疾病。花青素能够增强血管弹性,保护动脉血管内壁,降低血压,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性,促进视网膜细胞中的视紫质再生,改善视力,还具有抗辐射的作用。总之,花青素从许多方面维护人体的健康,为我们带来多种益处。

因此,在吃火龙果时,尽量不要丢弃内层粉红色的果皮。可以用小刀刮下直接生吃,或切成细条凉拌,榨汁食用也是不错的选择。需要提醒的是,火龙果皮不宜泡茶、煮汤或蒸炒,因为高温会导致花青素局部降解,降低其营养价值。

橘红化痰 要防便秘

橘红是干燥后橘子的外层果皮,即橘皮去掉内部白色部分后剩下的外层红色部分。明代李时珍在《本草纲目》中记载“橘红佳品,利气、化痰、止咳功倍于他药”。橘红辛、苦、温,易于获得且效果较好,但并非人人适用。

橘红最常见的用途是化痰,以治疗风寒咳嗽、痰多为主,现在也常用其治疗有喉咙发痒、痰多症状的慢性支气管炎、哮喘等疾病。很多止咳化痰方,如杏苏散、止咳散中都有橘红。橘红丸、橘红痰咳液、橘红口服液、橘红枇杷胶囊等中成药也在临床上用于化痰。

除了是一味化痰良药,橘红还兼有理气健脾、消食醒酒、消油腻、解毒的功效,可用于治疗呕吐、积食和饮酒过度引起的不适、长期胃痛等,效果较好。橘红一般在汤剂中的用量为3~10克,不同人群的具体用量应遵医嘱调整。

由于橘红味辛,偏于发散、易耗气,同时性偏温燥,易损伤津液,因此阴虚燥咳、痰中带血、久咳气虚的患者一般不宜使用橘红及含橘红的止咳化痰药。不对症或过量使用可能引起恶心、呕吐、烦躁、精神不振等症状。如果长期使用这类温燥药品,还易导致便秘。

需要注意的是,化橘红是柚的表皮,陈皮是完整橘皮晒干后制成的,和橘红并非同种药材,用法和用量与其有一定区别,建议遵医嘱使用。

(本报综合)

小雪养生 “外防湿冷 内防燥热”

1 阳光防抑郁

小雪节气里,天气阴冷晦暗光照较少,容易引发或加重抑郁症,所以应调节自己的心态,保持乐观,经常参加一些户外活动以增强体质。多晒太阳,多听音乐。

传统医学十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,

特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,人也不例外,故冬天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。从西医角度说,冬季多晒太阳,可以补充维生素D,有利于人体对钙的吸收;阳光能帮助合成5-羟色胺,有利于克服抑郁。

2 少辛清内火

这个节气里,北方开始供暖,室内温暖如春,但穿着却是厚衣加身,体内的热气散发不出去,就容易生“内火”,也就是人们常说的容易上火。经常听说周围的人出现口腔溃疡,甚至脸上的疙瘩也比平日里多了,这些就是内火的表现。虽然寒冷的日子里,人们喜欢吃热乎乎的食物,但是过于麻辣

的食物最好不要吃,这会更助长“内火”。建议大家可以多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖和又能滋补津液。这个季节的白菜、萝卜都是当季食物,富含维生素及多种微量元素,而且,白萝卜能清火降气、消食,非常适合这个节气里食用。

3 泡脚能抗寒

小雪节气前后,由于天气寒冷,三类疾病的发病率较高。第一类是哮喘、肺炎、慢性支气管炎等呼吸道感染类疾病,这类疾病多与气温不稳定、忽冷忽热导致身体受凉有关;第二类是心血管

类疾病,多与气温骤降有关;第三类是腹泻。每晚用热水泡脚(患有不适合泡热水的足部疾病者除外),用热水泡脚能刺激足底穴位,提高机体抗寒能力。

5 运动保睡眠

小雪节气要增强体质,提高机体免疫力和抗寒能力,还要保证充足的睡眠。中医认为,冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22时休息。如果超过凌晨1时还不休息,人的免疫力容易下降,加之小雪节气后气温下降明显,太晚休息更易生病。

另外,养生专家提醒,人

们之所以感觉身体发冷,多是阳气不足。中医有“动则生阳”的说法,因此建议中老年人多做一些锻炼,如乒乓球、羽毛球、跳绳等,不要太剧烈,以免伤了气血。饭后最好散散步,不要吃了饭就躺下或坐下。对于有晨练习惯的老年人来说,最好将锻炼安排在日出后或者午后。

4 养肾按太溪

中医认为,人体的五脏肝、心、脾、肺、肾,分别对应五行木、火、土、金、水,而五行相对应的季节是春、夏、长夏、秋、冬。不同的季节所需要重点保养的脏腑也就有所不同。四季养生的原则是:春养肝,夏养心,长夏养脾,秋养肺,冬季则应当以保养肾脏为主。

说到养“肾”,一个既有效又简捷的方法就是揉按“太溪

穴”。太溪穴位于足内踝,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,双侧对称。揉按“太溪穴”最佳时间是在每天21时,一次按30下。按的时候可以采用正坐或平放足底的姿势。用手指按揉,按揉时一定要酸痛的感觉,每天坚持按“太溪穴”能够防治冬季气候引起的常见病。

6 保暖防感冒

小雪已是初冬,天气较为寒冷,起居要做好御寒保暖,防止感冒的发生。平日可做干浴按摩功,两手掌相互摩擦至热,先在面部按摩64次,用手指自

头顶前部至后部做梳头动作64次,使头皮发热,然后用手掌搓两脚心,各搓64下,最后搓到前胸、腹背部,做干洗澡,搓热为止。此方法适用于预防流感。

小雪节气怎么“滋补”

冬季养生须先养肾补肾,而后的进补才有用。但是,冬季要如何补肾养肾呢?俗话说,药补不如食补。现分享三款冬季养生食谱,有滋补肝肾、补血养颜、清泻内火等功效。

中医学强调天人合一,隆冬腊月,天寒地冻,万物收藏蛰存。在天为寒,在脏为肾,肾是脏腑之本、生命之源。天冷,人体收敛潜藏,休养生息,应以补肾为要。五谷各应五色,五色各有主味。

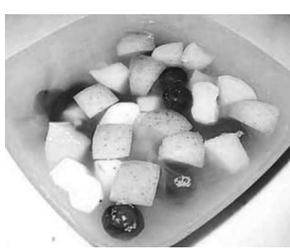
黑色食物主咸,入肾,有固肾、补内、益气、延年的功效,还有健齿、营发、润肤、养颜的作用。天然黑色食物不多,禽类如乌骨鸡,水产有龟、鳖、黑鱼、墨鱼,谷物像黑米、血糯米、黑豆、黑芝麻,黑木耳、香菇是菌类,海带、紫菜属藻类,黑枣、乌梅为干果,可选择进食。



黑芝麻红枣粥



黑豆羊肉炖当归



荸荠冰糖饮

■黑芝麻红枣粥——男补肝肾女润肤

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力的作用,可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症,在乌发养颜方面的功效,更是有口皆碑。黑芝麻红枣粥是小雪节气比较适合的营养食疗粥。

具体做法:粳米150克、黑芝麻20克、枣(干)25克、白砂糖30克。黑芝麻下入锅中,用小火炒香,研成粉末,备用;粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,然后捞出沥干水分;红枣洗净去核;锅中加入约1500毫升冷水,放入粳米和红枣后烧沸;然后改用小火熬煮,待米粥烂熟;调入黑芝麻及白糖,再稍煮片刻,即可盛起食用。

■黑豆羊肉炖当归——补血养颜暖身心

黑豆蛋白质含量为49.8%,相当于牛肉的2倍多、鸡蛋的3倍、牛奶的16倍!黑豆的不饱和脂肪酸含量达80%,吸收率高达95%以上,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低血中胆固醇的作用。黑豆羊肉炖当归是一款非常合适小雪节气前后食用的黑豆食疗方

具体做法:羊肉(瘦)1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克。先将黑豆洗净用2杯清水煮软;同时另一个锅煮已切薄片的羊肉,同样用清水3杯,煮时要除去泡沫及肥油。将黑豆及羊肉倒入炖盅内,加入当归,同时加入切碎的桂圆肉,隔水炖上3小时即可。

■荸荠冰糖饮——抗菌退烧泻内火

荸荠皮色紫黑,肉质洁白,味甜多汁,清脆可口,自古有“地下雪梨”之美誉,北方人则视它为“江南人参”。荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富,但热量却不是很高,很适合初冬食用。

中医认为,荸荠是寒性食物,有清泻内火的功效,对于发烧初期的患者有较好的退烧作用,但高烧期间则不宜食用。幼儿吃一些荸荠还能促进牙齿和骨骼的发育。

具体做法:荸荠150克、甘蔗150克、冰糖30克。削去荸荠和甘蔗的外皮并洗净;入锅加入适量水和冰糖,煮至荸荠和甘蔗熟透即可。