

冬季进补 三句口诀五道菜

三句口诀

1. 少年重养, 中年重调, 老年重保

少年阳气正盛, 其实可以不补, 或者小补; 而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了, 比如最近很劳累, 身体损耗太大, 就要补一补; 现在老年人往往患有多种慢性疾病, 更应该重视保护。多做一些柔和的锻炼, 如练太极拳、八段锦等养生操, 这些都体现了“老年重保”的理念。

2. 南方清补 北方温补 高原润补

北方地区的冬季天气寒冷, 进补宜大温大热之品, 如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬, 但气温较北方地区要温暖得多, 进补应以清补甘温之味为主, 比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方, 立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉, 如台湾立冬街头的“姜母鸭”, 就是不错的选择。而地处高原山区, 雨量较少且气候偏燥的地带, 则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜, 比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

3. 少吃咸, 多吃苦, 平平安安来进补!

按照中医理论, 冬季为肾经旺盛之时, 而肾主咸, 心主苦。从五行理论来说, 咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了, 就会使本来就偏亢的肾水更亢, 从而使心阳的力量减弱, 所以就应多吃些苦味的食物, 以助心阳, 这样就能抗衡过亢的肾水了。

推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜, 除了按照中医的理论, 可以养心外, 这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等, 具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。

五道菜

1. 韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称,



冬天食用不仅可以除风祛湿, 对关节疼痛也有缓解作用。中国中医科学院教授杨力介绍, 黄鳝是温性食物, 可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾, 韭菜炒黄鳝很好, 但火气重的人不易多吃。

2. 红枣芝麻粥

解放军309医院营养科主任左小霞表示, 立冬后天气更冷, 有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。推荐喝红枣黑芝麻粥, 能迅速温暖身体, 也助于体内微循环, 尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外, 红枣中的芦丁可软化血管, 而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用;

3. 羊肉萝卜汤

羊肉有补脾益气的功效, 而萝卜是

凉性食物, 与羊肉搭配, 堪称冬日进补绝配。

北京电力医院营养科营养师崔军说, 炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。羊肉中嘌呤含量较高, 痛风患者不要多吃。另外, 购买时要选择羊肋部的肉, 炖出来口感较好, 而且有嚼头。

4. 水煮花生米

北京中医医院妇科副主任医师朱梅介绍, 气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足, 阳常有余”, 因为女性一生经、带、胎、产、乳, 都需要损失大量的精血津液, 即伤阴。

所以相对于男人, 女人更需要补气

血。

花生米是补气血的“良药”, 尤其是在女性经期过后, 需要补充流失掉的铁。但最好是用水煮, 补阴作用尤佳。炸花生米油脂含量高, 吃多了还易“上火”。

5. 清炖牛肉

气血亏虚也经常会上男人。尤其是现代男人承受很大压力, 工作忙碌, 生活不规律, 容易出现气血暗耗。相对于女人, 男人气虚更多一些。可以多吃一些肉类来进补, 做法以清炖为宜, 中医讲“隔水做”补阴, 烧烤的牛羊肉不宜多吃。

人民健康网

从贾母、刘姥姥说寿由心生

在《红楼梦》众多栩栩如生的人物中, 真正长寿的屈指可数, 刘姥姥是寿星, 贾母其次。“村老老是信口开河, 情哥哥偏寻根究底”一回中, 刘姥姥二进荣国府时, 贾母问刘姥姥多大年纪, 刘姥姥忙起身答道: “我今年75岁了。”贾母向众人道: “这么大年纪了, 还这么硬朗。比我大好几岁呢!”贾母享年83岁, 在她“寿终归地府”时, 刘姥姥还健在, 甚至后来还为搭救巧姐儿而奔波, 她的思维、行动也未见老态龙钟。贾母和刘姥姥虽都是古稀老妪, 但出身悬殊, 一个是豪门巨富, 一个是清贫农家, 她们的一个长寿, 有一个共同点, 就是一个“乐”字, 性格恬淡豁达, 遇事想得开, 有个好心态。

恬淡达观

贾母从“阿房宫三百里, 住不下金陵一个史”的史家, 嫁到“白玉为堂金做马”的贾家, 一生荣华富贵, 锦衣玉食。她自己也说: “到你们家六十多年, 该看的也看了, 该吃的也吃了。”虽然贾母身处富贵, 但她很恬淡达观, 不像王熙凤工于心计, 不像林黛玉多愁善感, 不像尤三姐猛烈刚强, 不像贾迎春柔弱懦怯。对贾府日常事, 事无巨细, 一概让凤姐去打理。她自己说: “乐得都不管, 说说笑笑, 养身子罢了。”其实, 人老了以后, 理应多关心自己饮食起居, 身体健康, 恬淡也是一种延缓衰老的好方法。

贾母的达观, 突出表现在“散余资贾母明大义, 复世职政老沐天恩”一回中, 当时贾府失宠, 遭逢厄运, 突然被抄家, 贾赦被革去世职充军, 贾珍又往海疆。全家人惊慌失措, 悲伤啼哭。王熙凤又惊又惭, 病情加重。贾母开始虽也“惊吓气逆”, 但很快便和缓过来, 说: “你们别打量我是享得富贵受不得贫穷的人哪! 不过这几年看着你们轰轰烈烈, 我乐得都不管, 说说笑笑, 养身子罢了。那知道家运一败直到这样! 若说外头好看, 里头空虚, 是我早知道了的, 只是‘居移气, 养移体’, 一时下不了台就是了。如今借

此正好收敛。”接着便拿出自己的全部私房积蓄, 一项一项分派, 接济大家, 还说: “我所剩的东西也有限, 等我死了, 下剩的都给侍侍我的丫头。”后来又“要想个法子”, 叫家人“热闹一天才好”, 拿出钱来, 给孙媳妇宝钗“办个生日”。充分表现她遇事想得开, 达观的心态。

人生有三态, 悲观、乐观和达观。悲观的人在山脚下看世界, 只见到幽冥小径; 乐观的人在山腰看世界, 看到的是柳暗花明; 达观的人在山顶上看世界, 看到的是天高地阔。达观就是豁达乐观, 不论身处顺境或者逆境, 面对成功或者失败, 都能做到“不以物喜, 不以己悲”, 好坏都能拿得起放得下, 贾母就是这种达观的人。

心态年轻

贾母虽年事已高, 但心态年轻, 爱热闹。她常说: “我是个极爱快乐的人, 嚼得动的吃两口, 睡一觉。闷了时和这些孙子孙女们顽笑一回就完了。”每逢节日, 贾母必与晚辈们在大观园内闲逛、看戏、玩乐、散心, 有说有笑。贾母亲近小辈, 一则是享天伦之乐, 二是年轻人气血旺, 乐事多, 和他们在一起使她自己的心情也得到调节。

慈善为怀

贾母虽是封建家族长者, 但她“怜贫恤老, 斋僧布施”, 以慈善为怀。刘姥姥二进荣国府时, 贾母陪她游园, 潇湘馆土地下苍苔满布, 刘姥姥不走石子甬道, 偏走土地。不料“咕咚”一跤跌倒, 众人都拍手哈哈大笑。贾母笑骂道: “小蹄子们, 还不挽起来, 只站着笑!”刘姥姥爬起来后, 贾母问她: “可扭了腰没有? 叫丫头们捶捶。”

一次, 到清虚观烧香, 小道士误撞凤姐被追打, 贾母忙喝住道: “别吓着他, 倘或吓着怪可怜的, 他老子娘岂不痛呢?”命人给小道士几个钱买果子吃, 还交代“别叫人难为了他”。元宵节看戏到深夜, 贾母便命“将戏暂歇, 小孩子们可怜见的, 也

给他们些滚汤热菜的吃了再唱”。

心地善良的人能延缓衰老。孔子说“仁者寿”(《论语·雍也》), “大德必得其寿”(《中庸》)。从心理卫生的角度来说, 心地和善, 助人为乐, 能使精神得到安慰, 心理得到平衡, 有利于促进和保持身心健康, 为抗衰老打下良好基础。

知足常乐

《红楼梦》中寿星刘姥姥, 是个贫苦农民, 淳朴、善良, 她的长寿之道是知足常乐, 乐观开朗。用她自己的话说: “守多大碗儿吃多大的饭。”知足常乐是一种积极的人生态度。我国古代就有“布衣得暖胜似锦, 粗茶淡饭亦香甜”之说。知足常乐使人行也安然, 坐也安然, 贫也安然, 苦也安然。知足常乐并不是听天由命, 而是谋事在人, 成事在天。

“贾宝玉初试云雨情, 刘姥姥一进荣国府”一回中写道, 这年秋冬冬初, 天气渐冷, 刘姥姥女婿王狗儿坐困穷乡, 过冬的衣食尚无着落。正在一筹莫展之际, 刘姥姥便想起了去荣国府的主意, 说: “咱们谋到了, 靠菩萨的保佑, 有些机会也未可知。”强拉上过去跟金陵王家的联宗关系, 第二天一早拖着外孙板儿“捡出老脸去碰碰运气”。经过努力带回二十两银子, 够庄户人家吃一年的了。可见, 刘姥姥即使家道艰难, 也不怨天尤人, 心胸开阔, 不去攀比, 积极进取, 乐在其中。

洒脱幽默

刘姥姥有良好的心理素质, 即使身处侯门望族之中, 也不盲目自卑。在二进荣国府时, 即使凤姐、鸳鸯拿她取笑开涮, 她仍然明智、豁达地说: “咱们哄着老太太开开心儿, 有什么恼的! 你先嘱咐我, 我就明白了, 不过大家取个笑儿。”凤姐拿了一盘子花给刘姥姥插了满头, 贾母看不下去了, 说: “你看她把你们都打扮成老妖精了。”刘姥姥马上笑着说: “我虽老了, 年轻时也风流, 爱个花儿粉儿的, 今儿索性作个老风流!”她的大度、洒脱、豁达可见一斑。

刘姥姥机智、幽默、愉悦。在二进荣国府时, 贾母请她上筵席, 她脱口说出: “老刘, 老刘, 食量大如牛, 吃一个老母猪不抬头。”自己鼓着腮不语, 不笑, 却引得上下众人捧腹大笑, 有的喷饭, 有的喷茶, 有的揉肚子。刘姥姥给大家带来欢乐, 同时也让自己的心情为之愉悦。幽默是老年人保持心情愉快、健康长寿的好方法。

知恩图报

刘姥姥除了知足、本分、宽容、进取外, 还知恩图报。“中乡魁宝玉却尘缘, 沐皇恩贾家延世泽”一回中, 贾家败落, 劫难不断, 至爱亲朋一律翻脸, 飞鸟投林, 巧姐儿面临着被“孤舅奸兄”卖掉的厄运。在这危机时刻, 王夫人束手无策, 平儿也无计可施, 来了龙去脉之后说: “这有什么难的呢, 一个人也不叫他们知道, 扔崩一走就完事了。”众亲友中唯有刘姥姥仗义, 虽80多岁高龄仍来回奔波, 把巧姐儿救出带到乡下。真是“势败休云贵, 家亡莫论亲。偶因济刘氏, 巧得遇恩人”。可见刘姥姥救人危难、知恩图报的良好道德品质和健康的心理素质。

以乐为先

以上所述, 贾母和刘姥姥都做到了“以自然之道, 养自然之生。”以生存环境而言, 农村田野是刘姥姥生息劳作之地, 而贾母却生活在深宅大院, 丫鬟仆成群, 的富贵之家。关键是在于各安其分, 顺其自然。她们各有自知之明, 才能乐在其中, 知足常乐。刘姥姥是贫苦中求乐, 贾母则是享福中求乐, 乐以忘忧。只要心态摆平, 不管衣食住行等客观条件如何, 保持平常心, 时刻都能觉得舒坦、自在。

贾母、刘姥姥以乐为先的长寿之道, 对今天的老年人也有些启示, 要重视自己的精神生活, 只要自己去寻求、开拓, 就能实现老有所乐。乐在心中求, 寿在乐中生。 中国中医药报

大雪, 四方显掌防虚寒

现在已进入大雪节气, 自然界阴气盛极, 阳气衰微, 人体容易寒邪入侵或内寒, 而出现头痛、哮喘和胃肠炎等虚寒性病症。此时养生要在保护阳气方面下功夫, 如避免运动过度、饮食过饱 and 餐后沐浴。另外, 大雪节气推荐练习“四方显掌功”。

本导引改编自《诸病源候论》, 强调坐式锻炼以深根固本, 配合温和动作以避免动摇肾气。大雪节气锻炼此导引, 既可养生健体, 也能预防虚寒性疾病。具体步骤如下:

预备式: 正身盘坐, 头脊中正, 两眼平视远前方, 自然呼吸(鼻子吸气, 嘴呼气), 两臂下垂覆按于两膝, 思想集中, 安静放松。

第一式: 屏气时, 左手手托托住下巴, 中指指尖向上, 右手反伸至背后, 掌背紧贴背部, 五指放松张开; 吸气时, 左手用力上托, 使头部后仰, 同时右手向后上方用力上探, 稍作停

顿; 呼气时, 双手同时撒力, 恢复至预备式。左右侧肢体轮流做上述动作共12次。

第二式: 屏气时, 双手上抬, 两臂向前, 十指相交, 掌心向前方; 吸气时, 双肘弯曲, 带动双掌缓缓收向胸前, 至掌背紧贴胸骨处, 稍作停顿; 呼气时, 双肘伸直, 带动双掌缓缓前推, 至极点稍作停顿。重复双掌收推动作共12次, 恢复至预备式。

第三式: 屏气时, 两臂向身体两侧上抬至呈平伸, 立掌使掌心向外, 吸气时, 以躯干为轴, 向右转动身体, 带动两臂顺时针平移, 至极点稍作停顿; 呼气时, 向左转动身体, 带动两臂逆时针平移, 至躯干呈中正状态。左右方向轮流做上述动作共12次。

收功: 第三式结束后, 恢复至预备式, 自然呼吸片刻即可。

生命时报

运动是最好的抗衰老

大脑更有活力。唯有运动可持续让大脑向身体发出生长信号, 对运动能力、思维活动、情绪控制等方面都有益处。一项研究发现, 3个月内坚持锻炼的人, 其大脑不断生长, 新生部分不仅是控制运动的区域, 还包括额皮质(人类复杂的思维活动都由额皮质控制)。

心肺功能增强。每个坚持运动的人一般都会经历从“气喘吁吁”到“小菜一碟”的过程, 这是因为运动提高了心肺功能。北京体育大学运动科学学院副教授苏浩表示, 心肺功能好的人不会轻易感到疲倦, 不易得心血管疾病。长期规律锻炼能使心脏的重量、容积增大, 安静时心率变缓, 心肌的室壁增厚, 使其每次收缩变得强韧有力。

骨骼变得强壮。人到中年后, 骨钙量不断流失, 仅靠吃钙片, 效果并不

好。长期不运动, 骨骼对钙的需求量也会减少, 大量钙会通过尿液排出体外。多进行户外运动能增加骨骼弹性和韧性, 改善或减轻骨质疏松症状。

舒缓压力。有研究显示, 在治疗焦虑症及抑郁症时, 运动的功效足以媲美药物。它可产生能量, 激发乐观情绪, 帮助保持积极的生活态度。这是因为运动促使身体合成血清素和多巴胺, 这些正是决定快乐情绪的脑内化学物质, 从而帮助改善抑郁, 舒缓压力。运动还可降低皮质醇含量, 有助于提高记忆力和专注力, 提高做事效率。

贵在坚持。只有坚持下去, 运动才有意义。除了常规的跳广场舞、骑自行车以外, 老人也可做一些力量训练。

人民健康网

冷风来袭谨防“面瘫”

随着大雪节气的到来, 气温骤降, 冷风寒潮来袭, 也进入面瘫高发季。

35岁的陈女士每晚跑步减肥, 风雨无阻。近日, 在一次迎风跑步后感面部僵硬, 耳后疼痛, 没有在意。谁知一觉醒来后, 竟出现右侧面部僵硬、嘴角歪斜、流口水, 并且吃饭用不上劲。在湖北省襄阳市中医医院, 经过影像学排查后, 确诊为周围性面瘫, 在该院经过中西医结合系统治疗后, 陈女士痊愈。

面瘫(周围性面瘫), 亦称面神经麻痹、周围性面神经炎, 是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病, 冬春或秋冬季节是该病的高发时期。面瘫通常发病急速, 多发于青壮年, 表现为嘴角歪斜、刷牙或吃饭嘴巴流口水、嘴角夹饭、面部僵硬等。甚至抬眉、闭眼、鼓腮、努嘴等面部动作都无法完成, 还有味觉消失, 听力过敏或丧失的情况。面瘫属中医“口眼斜”范畴, 多由正气不足, 脉络空虚, 卫外不固, 风寒或风热之邪乘虚侵袭面部阳明、少阳经脉, 导致经气痹阻, 气

中国中医药报

番茄越红越熟越防癌



提到番茄, 很多人会想到番茄红素。研究发现, 这种植物化学物清除自由基的能力远超维生素C、胡萝卜素和维生素E, 可有效保护身体免受氧自由基的损伤, 在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。

番茄品种繁多, 颜色、大小差异性很大, 口感、营养品质各有不同, 那种番茄红素含量高? 橙色番茄中胡萝卜素含量比较高, 粉红色番茄中番茄红素、胡萝卜素含量都不高。浅黄色的番茄中含少量胡萝卜素, 几乎不含番茄红素。一般来说, 番茄的颜色越红、

成熟度越高, 番茄红素含量也越高, 抗癌性越强。

需要说明的是, 未成熟的番茄不要食用, 这是因为其中含有一种生物碱成分, 俗称番茄碱, 食用过多可能导致中毒, 出现头晕、恶心、呕吐、疲乏无力等症状。番茄碱会随着番茄的不断成熟, 含量逐渐降低, 因此, 完全成熟的番茄可以放心食用。

买番茄时, 应选外观圆润、光滑、闻起来有番茄特有的香气、拿在手里有沉甸甸的。有“青肩”(果蒂部青色)的说明还没成熟, 不要购买。

生命时报

每天一杯茶、一把坚果可预防心脏疾病



据英国《每日邮报》11月12日报道, 日前, 在一项对近5.3万人进行的长达23年的调查研究中发现, 茶和浆果含

有抗氧化剂类黄酮, 可以降低炎症、中风、冠心病和外周动脉疾病的风险。

该研究表明, 每天喝茶或吃一把浆

果可以预防心脏病。在日常饮食中加入茶和蓝莓的人, 患中风等疾病的可能性较小。科学家们认为, 这是因为它们含抗炎的抗氧化剂。

西澳大利亚大学(University of Western Australia)的研究人员对丹麦饮食、癌症和健康研究的参与者进行了分析。这项研究在20世纪90年代开始, 参与者完成了一份关于他们饮食的问卷调查。

他们的健康状况随后被跟踪了20多年, 在此期间, 大约有1.2万人患上了心脏病。研究人员发现, 每天摄入500毫克抗氧化剂类黄酮的人患心脏病的可能性较小。当动脉变窄时, 血液和氧气进入心脏的机会减少。大量摄入黄酮类化合物可以降低患外周动脉疾病和中风的风险。外周动脉疾病是指动脉中脂肪沉积, 限制了腿部肌肉的血液供应。

该研究报告的研究助理尼古拉·邦多诺(Nicola Bondonno)称, 500毫克的

类黄酮“一天很容易摄取”, 可能来自“一杯茶, 一把蓝莓, 可能是一颗西兰花”。

研究结果进一步发现, 吸烟者和酗酒者需要更多的类黄酮来达到同样的效果。男性还需要比女性摄入更多富含类黄酮的食物。研究人员称, 这三组人从饮食中摄入类黄酮中获益最大。

这项研究发表在芝加哥美国心脏协会(American Heart Association's Scientific Sessions in Chicago)的科学会议上。科学家强调, 一个人的整体饮食可能比只吃大量富含类黄酮的食物更重要。他们还指出, 这项研究只在丹麦人身上进行, 但“在其他人群中也有这种联系”。

在英国, 有超过160万男性和100万女性患有冠心病。在美国, 这种疾病造成了四分之一的人死亡。动脉斑块的形成会引发炎症, 从而刺激血管。长此以往, 这种炎症还会导致斑块疏松, 形成血块。

环球网