

指甲有棱线当心肝脏

有些人发现自己的指甲上出现了棱线，殊不知这些棱线可能就是身体发出的危险信号。

北京中医药大学贺娟教授表示，指甲上出现的棱线可能是肝气郁结的征兆。通常女性的精神敏感而脆弱，极

易导致肝气郁结，出现情绪烦躁、易怒，胸肋胀满，乳腺增生，甲状腺结节，月经紊乱，甚至指甲上有棱线等症状。

贺娟表示，预防肝气郁结要做到“暖、乐、闲”。

暖，即是温阳气，少食寒凉，让自己

暖起来，例如晨起喝一杯生姜水，可治疗抑郁症、脾胃虚寒等。

闲，即注意休息时间，养肝血，让自己美起来。晚上不睡眠损阳气，早上不起封杀阳气。贺娟表示，晚睡会引起人体免疫功能紊乱，轻则导致面色晦暗、月经紊乱、易于感

冒、疲劳，重则引发心脑血管疾病以及肿瘤。

乐，要做到疏肝气，让自己乐起来。晨起，通过运动可以有效地改善心情；也可从饮食上改善，多吃些全小麦、黄花菜、百合、生姜、薄荷、生麦芽、莲子、佛手、金橘、玫瑰花茶等。

京华时报

牛奶配水果到胃里会结块



在网上流传一个说法：牛奶配水果，到胃里会结成块儿。许多网友肯定就要开始恐慌和担忧了，这个说法是真的吗？这种吃法能吃吗？

现在告诉你，这个说法是真的。但是，咱们先不用担心，在这里我通过三个问题让大家知道这是为什么。

1、牛奶配水果，为什么会结块？

答：大多数的水果PH值都是呈酸性的，酸性溶液和牛奶融合，会让牛奶凝固。即使某些水果的酸度较

低，牛奶到胃中也会结块，因为胃酸是一类强盐酸，PH0.9-1.5左右。

2、牛奶配水果在胃里结块会怎样？

答：牛奶到胃里就应该结块。喝牛奶的时候，即使不配水果，在胃酸的作用下也会结成块的。因此，牛奶配水果在胃里结块这件事并不会对身体带来任何影响，大家无需担心。

3、我们是否需要牛奶水果在胃里结块？

答：需要。牛奶在胃里结块能让人体

更好的消化吸收，如果它不能结块，呈液态的牛奶就会进入肠道，让人出现腹泻等不适，因此，我们需要牛奶在胃里结块的，此时如果有呈酸性的水果帮助，那就更好啦。

所以，对牛奶配水果吃到胃里会结块这件事，大家完全不必担忧，相反它是对我们有益的现象。网络传言也并非都那么可怕，有时候我们只是在盲目担心，经过理性思考过后，其实道理就很简单了。

新浪网

教你有效清肠道排宿便

人体的大肠经分布在手臂外侧，经常用刮刮痧板刮拭大肠经，可以起到清理肠道、排出宿便的作用。具体方法是：用刮痧板的长边，从肩上部开始，沿着大肠经分段向下刮至食指甲根外侧的商阳穴。然后用刮痧板凹槽从食指根部刮至指尖。可以隔着衣服刮

拭，至局部微热即可。也可以直接在皮肤上刮拭，刮拭时间短时可以不涂刮痧油。如果遇到疼痛之处，在痛点部位涂抹刮痧油重点刮拭。每天有空时就刮一刮，十分适合饮食油腻又缺乏运动的上班族。

刮痧不宜过度，以防消耗正气。刮

痧后建议喝一杯热水，可以补充水分，促进代谢产物的排出。平时每坐1小时就站起来走一走，伸展一下身体，补充一些含纤维素较多的水果，如火龙果、香蕉等，可以帮助调理肠道，改善便秘。

生命时报

健脾益胃的北京小吃——驴打滚

北京小吃俗称“碰头食”或“菜茶”，融合了汉、回、蒙、满等多民族风味小吃以及明、清宫廷小吃，品种多，风味独特，大约两三百种。刚刚过去的北京庙会小吃摊上，摊主们就在大肆推销。今天，就跟大家聊聊闻名遐迩的“驴打滚”，这道小吃还上过去年APEC会议国宴菜单。

一、驴打滚的由来

据史书记载，一位马武的将领为了解决士兵的厌食症，突发奇想，以毛驴在休息时就地打滚，浑身沾满黄土为例，把大家天天吃的黄米面卷人红豆馅儿蒸熟滚上炒熟的黄豆粉，不仅治愈了大家的厌食症，还被世人所喜欢，流传至今。

驴打滚来历不凡，光看它的加工材料包括大黄米面、黄豆面、红豆沙、白糖、香油、桂花、青红丝和瓜仁，足以符合营养膳食指南上的食材多样化这一条。它的制作分为制坯、和馅、成型三道工序。做好的“驴打滚”外层粘满豆面，呈金黄色，豆香馅甜，入口绵软，别具风味，是老少皆宜的美食。

二、驴打滚的营养价值

驴打滚的营养价值也是相当了得！黄豆中的大豆蛋白质和豆固醇能有效改善和降低血脂和胆固醇，富含的不饱和脂肪酸和大豆磷脂，能保持血管弹性从而降低心脑血管疾病的



发病率；另外丰富的纤维素，防止便秘，加速排毒，可有效预防肥胖。红豆淀粉含量丰富，含有丰富的矿物质及微量元素，同时具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气消冲等等功效。黄豆和红豆在一起食用，加强了蛋白质的互补作用，更有利于蛋白质的吸收。桂花中所

含的芳香物质，能够稀释痰液，促进呼吸道痰液的排出，具有化痰止咳平喘的作用。在冬季，有款如此的美食，也的确招人喜欢。

不过在这里小于也提醒大家，驴打滚虽然美味，营养价值也不错，但是不要食用过量，毕竟里面含糖量不少，吃太多

会能量超标，还容易血糖升高。另外软糯的成分，摄入太多不容易消化。因此，驴打滚作为一种传统美食，在过节时，可以浅尝辄止，回味无穷。

做法：

原料：大黄米面、黄豆面、红豆沙、白糖、香油、桂花、青红丝和瓜仁

1.把大黄米面（也可以用江米粉）白糖倒在一个小盆里（量根据吃的人数定，适当即可），用温水和成面团，拿一个空盘子，在盘底抹一层香油，这样蒸完的面不会粘盘子。将面团放在盘中，上锅蒸，大概20分钟左右，前5~10分钟大火，后改小火。

2.在蒸面的时候炒黄豆面，直接把黄豆面倒锅中翻炒，炒成金黄色，并有一点点糊味（有糊味不等于炒成黑色的）大概炒五分钟，出锅。

3.把红豆沙倒出来，放半小碗水，搅拌均匀，待用。

4.待面蒸好（要摊在盘子中，且要蒸熟），拿出，在案板上洒一层黄豆面，把大黄米面倒锅中翻炒，炒成金黄色，并有一点点糊味（有糊味不等于炒成黑色的）大概炒五分钟，出锅。

5.用刀切成小段（切粘面的时候在刀上沾上清水，就不会粘刀了），在每个小段上再糊一层黄豆面，然后放在盘子里，撒上青红丝和瓜仁，这样，一盘好吃的驴打滚就出锅了。桂花可依个人口味适量加入。

人民网

保护心脑血管抗衰老 吃剁椒鱼头好处多



今天，给大家说说八大菜系之湘菜——剁椒鱼头。剁椒鱼头是湘菜中最具代表性的菜品之一，选用的鱼头是上好的鲢鱼头，我们平时见到的花鲢、胖头鱼、大头鱼都是它的别名。剁椒鱼头融合鱼头的“味鲜”和剁椒的“辣”为一体，风味独具一格，菜品色泽红亮、肉质细嫩，肥而不腻、口感软糯、鲜辣适口，是一道非常健康的菜。

鱼头，倒掉多余水分，撒上葱末。⑥烧热油浇到鱼头上，香菜点缀即可。

鱼头，倒掉多余水分，撒上葱末。⑥烧热油浇到鱼头上，香菜点缀即可。

另外，鲢鱼又名“水中清道夫”，杂食性让它矿物质含量丰富，有助于人体补充微量元素。

最后，剁椒鱼头的烹饪方式不会使用大量的油脂，口感也符合今天人们的喜好，所以这是一道非常符合健康理念的菜。

人民网

睡前做两件事百病消

随着现在大家的生活条件变得越来越好，我们有条件去追求更高质量的生活条件，而养生就是我们现在人最为关注的一个问题了，中国人自古就有养生之道，我们会通过各种方式来养生，比如说吃补药等等。可吃补药的前提条件就是，补药，它也是药，是药三分毒，总之还是会会在我们不知不觉中对身体产生影响，而今天就教大家一个方法，让你胜过吃补药。

我国中医自古就认为，脚上有很多的穴位与内脏相连接，能够调节五脏六腑，所以睡前适当的施以外物来刺激脚底，可以起到保持身体血液顺畅，促进新陈代谢的功能，所以今天给大家介绍的这件事就是睡前按摩脚部和泡脚。

一、按摩

我们应该都知道，在脚的66个穴位当中，最重要的穴位应该就属于涌泉穴，这个穴位可是长寿大穴。那么我们该怎么才能找到它呢？教你一个最为快速有效的方法，让你快速找到它，我们可以在脚前掌的三分之一处划一横线，处于正中间的就是涌泉穴了。

因涌泉穴是人体长寿大穴，按摩此穴位的好处真的是太多了，比方说，经常按摩此穴就能够肾精充足、耳聪目明、精力充沛、行走有力。并能治疗多种疾病，如昏厥、头痛、休克、耳鸣、肾炎等疾病。

还能够很好的起到到补肾健脑，增强智力的功效，最为重要的是它能够安心宁神、舒肝明目。对于疲劳一天的上班族来说，没有比按摩此穴位更能让你身心放松的了。

既然涌泉穴那么好，那么我究竟该如何按摩呢？我们要把左脚抬起放到右腿上，用左手按住左脚腕部，右手用中等力气沿着脚掌前后摩擦，等到脚底板变热之后再把拇指放在涌泉穴上用较强的力气按摩大概30次左右再换另一只脚重复以上的动作。

每天按摩脚底，可以使你通过足底去养全身，以此来达到舒经活络的作用。如果你嫌每天找穴位按摩麻烦的话，现向你推荐一个方法。

你可以选择木质，圆头的梳子，每天晚上在睡觉之前用梳子刮脚底，也同样可以达到促进身体血液循环，刺激脚底穴位的作用。值得注意的一点是，你不要选择塑料尖齿的梳子来刮脚底，这样一点都起不到按摩脚底的功效，反而尖锐的梳子齿，会损伤脚底的皮肤，从而得不偿失。

二、泡脚

脚底是一扇通往身体的窗口，五脏六腑在足底都有相应的穴位，这也是为什么我们在冬天的时候如果脚

底冷，那么全身都冷，脚底热全身都热的道理。脚底既是三阳经的起点，又是它的终点，所以每天晚上睡觉之前的泡脚是必不可少之养生之道，如果你想养生，那么还有什么方法是比泡脚来的更实在，更为立竿见影的呢？

我们平时泡脚的方式无非是直接倒一盆热水，然后把脚放进去泡，这样泡脚虽然也能达到养生、疏通血脉、宁神的作用，可是未免太单一，你有没有想过在泡脚的时候往水中加一点东西，让泡脚的功效达到最大化。今天就来教大家两种泡脚的小方法，让大家在泡脚的同时，能够把养生的功效放到最大。

首先，你可以在水中放盐，要盐水泡脚不是让你直接就拿盐水洗脚，而是要你在进行泡脚之前先用清水把脚洗干净然后再进行盐水泡脚，这样的好处无非在于使泡脚的过程更干净卫生，不至于滋生细菌。

盐足浴的好处真的是非常的多，比如说我们每天都喜欢穿运动鞋之类封闭式鞋子，有人喜欢泡脚，而细菌滋生最喜欢的环境是什么？当然是温暖潮湿，那么你的鞋中就是最天然的细菌培育基地，所以有人就会脚臭，或者滋生其他脚部问题。而盐水泡脚的好处就在于可以杀灭脚部的细菌，让脚部清爽干净。

盐水泡脚的第二个好处在于，因为盐中含有各种微量元素，拿盐水泡脚可以起到舒缓疲劳，松弛神经、安抚情绪的作用，这对于工作一天疲劳的大家来说，无疑一种最高效的缓解疲劳法。

第二，是精油泡脚。精油有“植物激素”的美称，能够很有效的调节身体各方面的功能，所以选择精油泡脚也是一种比较好的养生方式，不同于盐水泡脚的单一性，精油泡脚的功效更为的多样化，这是因为精油的选择，分类各有不同。所以，它们所起的功效也是多种多样的。

薰衣草精油泡脚的好处那真的是非常多。比如说，它清新的香味可以净化心灵，缓解紧张疲劳的身心，以此来达到促进睡眠的作用，它还是最好的止痛精油，能够能有效改善肌肉痉挛、对扭伤、肌肉使用过度以及风湿痛也有很好的缓解作用。

所以选择薰衣草精油泡脚不但可以放松心情，而且能够改善老化、干燥的皮肤问题，可谓是一举两得。

第二种是柠檬精油泡脚。这种精油泡脚的好处在于它不仅可杀菌消炎，止痛，而且它本身富含维生索C，能够防止皮肤衰老，还能美白平衡油脂。所以说用它来泡脚的话，不仅可以预防脚底疾病的产生，而且由于足部是全身油脂分泌最少，角质层比较厚的部位，所以精油泡脚可以很好的滋养我们的足底，让它变得嫩滑。

健康网

俗语说：“今冬进补，明年打虎”，“四九补一冬，来年无病痛”，正好赶上过年，很多子女都给父母买补品，为老人保健康，但是进补也是有讲究的，冬季进补不能盲目，看看养生专家的建议吧。

一、怕冷：驱寒最好吃姜

怕冷，是很多老年人共同的特点。因为人衰老之后，新陈代谢减慢，很容易形成气血不足。所以，冬天是老年人非常难得的治病时机。

一说到进补，有些人立刻想到的是人参、鹿茸、冬虫夏草这些名贵的药材，每到过年回家孝敬父母，都会买上这些补药，这是一个错误的观念，最普通的食物，同时也是最好的药物，而且常常是越便宜的食物，疗效就越好。

支招：喝姜茶，姜水泡脚。俗话说：“冬有生姜，不怕风霜。”冬天吃姜，正合适，因为姜味辛辣，可以在体内产生热气，祛除冬季的寒气，所以受冻的病人，就可以常喝姜汤来驱寒，预防感冒等常见疾病。

吃姜还要注意，一是冬季吃姜要去皮，二是不要在晚上吃姜。生姜“要热则去皮”，冬季吃姜为了驱寒，所以要把皮去掉。

吃姜还要注意时间。所谓“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜”。因此，秋季不宜吃姜，冬季进补晚上最好不要吃姜，把吃姜的时间放到早晨或者中午。鲜姜可以直接食用，也可以加入各种菜肴中，如炒菜中放

入一些姜丝，或在各种炖煮菜中加入姜丝、姜块。鲜姜也可制成姜汁撞奶、生姜红茶等滋补的饮料。

生姜红枣茶：将生姜洗净，切片；红枣洗净，去核；将生姜、红枣放入杯中，冲入开水，盖上锅盖焖10分钟，放凉后就可以饮用了。

姜汁泡脚：在冬季，身体虚弱的老人容易手脚冰凉，更应该在睡前泡脚。而在洗脚水中加入姜汁，能更好地缓解手脚冰凉的症状。

二、补肾，栗子稀饭

冬季主闭藏，正是补肾的季节。肾在五脏中非常重要，是健康的根本。人的衰老，从根本上说是肾的虚弱。因此，冬季正是补肾、抗衰老、健体魄的好时机。

但是，补肾不能乱吃补品。民间还有一个误区，认为补肾，就要吃和生殖有关的器官，如吃雌性动物肾、外生殖器才能补。这其实是有偏颇的，雄性动物的外生殖器不能随便乱吃，而且很多蔬菜水果也有补肾的功效。特别要注意的是，冬季不适合吃肾脏，非但不能进补，反倒有害。

支招：多吃栗子。虽然很多肉类有进补的功效，但从健康的角度讲，素食要比肉食更有利于健康。冬季进补，可以多吃一些有补肾功效的素食，比如栗子。

栗子味甘性温，有养胃健脾、补肾益气等功效，而且不像肉类那样油腻。在养生饮食中常用来补肾。

冬季吃栗子，不需要拘泥于做法，可以把糖炒栗子当作零食吃，可以把栗子

和肉食搭配，做成栗子鸡一类的菜肴，也可以用栗子面代替主食吃，其中最有名的便是栗子面窝头了。

如果经常吃栗子，更方便的是做成栗子粥。栗子粥也有突出的补肾功效。民间俗话说：“腰酸腿软缺肾气，栗子稀饭赛补剂。”进入冬季以后，饮食中的肉类增多，经常喝栗子粥调理，滋养脾胃，可以缓解肉食给脾胃带来的负担。

栗子粥：栗子10颗，糯米100克，白糖适量。栗子去壳和糯米同煮至黏稠，加入白糖调味即可。除了栗子外，核桃也是不错的补肾食品。核桃和栗子一样，可作为零食食用，或者碾碎加入粥中，制成核桃栗子粥。

栗子烧白菜：栗子不太容易消化，白菜中的粗纤维可以促进消化和排便。所以，白菜和栗子同食，可以达到理想的进补效果。

三、补气：逢九一只鸡

冬季进补，离不开肉类。虽然总体来说，少吃肉对身体好，但老年人身体虚弱，光靠素食很难满足进补的需要，在冬季应该适当吃一些肉食。

不过，不同的肉是有区别的。中医对肉类的研究非常细致，不同种类的肉有着不同的性味归经，进补不是吃什么肉都可以的。

身体比较健康，既不体虚又没有燥火的人，冬季可以多吃鸡肉。俗话说：“逢九一只鸡，来年好身体。”鸡肉性微温，偏向于性平，对人体的刺激很小。鸡肉既能提供丰富的营养，略微抵御冬季

健康时报