

节气养生

大雪时节话养生

□刘仿仿

大雪,是二十四节气中的第二十一个节气,也是冬季的第三个节气。《月令七十二候集解》中说:“至此而雪盛矣。”大雪过后,天气寒冷,给人们的身体健康带来不利影响。中医认为,“春夏养阳,秋冬养阴”。大雪时节,天寒地冻,万物潜藏,人体的阳气也潜藏于内。因此,大雪时节养生,人们要顺应自然界的天气变化和人体的生理变化特点,重视温润护阳,御寒防病、固护阴精,应从饮食、起居、情志、运动、预防等方面入手健身防病。

饮食养生

所谓“冬天进补,开春打虎”,适当进补不仅有助于人们抵御寒冷的天气,还能增强体质。牛肉、羊肉、鸡肉、虾等食物,富含蛋白质、脂肪,热量较高,性偏温热,具有补脾暖肾、益气养血等功效,很适合大雪时节食用。由于冬季天气干燥,人们应尽量避免使用爆炒、油炸等烹饪方法,也不宜使用过多辛辣香料进行调味,以免引发上火、咽喉疼痛、便秘等症状。

起居养生

保持规律的作息时间,做到早睡晚起,是大雪时节养生的重要一环。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中提出“冬三月,此谓闭藏,水冰地圻,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”的观点。唐代医药学家孙思邈也说:“冬月不宜清早出,夜深归,冒犯寒威。”冬季天寒地冻,草木凋零,万物蛰藏,白昼逐渐缩短,黑夜逐渐延长,动物冬眠以养精蓄锐。因此,人们应该顺应自然界的特点,适当减少活动量,延长睡眠时间,做到早睡晚起,最好是太阳出来后再起床,以躲避寒邪,避免扰动阳气,损耗阴

医生开药方。”虽然进补是冬季养生的重点之一,但是高热量饮食往往容易导致积热内生。因此,人们在进补的同时,适当吃一些白萝卜,可减少体内积热,可谓一举两得。白萝卜味甘、性平,能下气消谷、和中化痰。煮熟的白萝卜尤其适合脾胃不和、食滞气胀、痰多不畅者食用;生萝卜味甘、性凉,能清热、生津、防燥,适合肺燥咳嗽、咽干口渴、大便燥结者食用。

冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。因此,去寒就温、预防寒冷侵袭是十分重要的。头面部是诸阳之汇,后颈部及背部是人体阳经走行的重要部位,这些部位都应注意保暖。

情志养生

在冬季,不论是大雪时节,还是其他时节养生,人们都应注意情志调节,保持良好的心态。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中有“使志若伏匿,若有私意,若已有得”的观点。因此,大雪时节情志调养,人们应以静养为主,保持心平气和,以顺养初生的阳气;在工作、学习之余,可以多听音乐,培养一些兴趣爱好,以振奋精神。

冬季相较于其他季节,光照时间短,是导致情绪抑郁的重要原因之一。研究表明,当黑夜来临时,人体褪黑素分泌增强,它能影响人的情绪,而光照可抑制此激素分泌。因此,大雪时节,多晒太阳不仅可以使人保持良好的情绪,还可以温暖身体。

适度运动

生命在于运动。运动是强身健体的重要方式之一。虽然大雪时节天气寒冷,但是人们仍要持之以恒地进行锻炼。大雪之后,天气越来越冷,人们变得不愿意活动了。事实上,人们在冬季坚持适度运动,可以提高神经中枢对体温的调节功能,增强人体对寒冷的抵御能力,既能舒展筋骨、促进血液循环,又能增热保暖、强身健体。

冬季是阳气潜藏、养精蓄锐

的季节,古人言:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气。”因此,大雪时节运动要适度,做到动静结合、平衡阴阳,不能扰动阳气,破坏人体阴阳转换的生理功能。

人们可以选择散步、慢跑、快走,以及打太极拳、做保健操、练八段锦等强度适中的运动方式,尽量不要选择足球、篮球等运动方式,避免在大风、大雾等恶劣天气下进行锻炼;宜量力而行,不宜过于剧烈,以微微汗出为宜。

预防疾病

大雪时节,天寒地冻,冷空气活动频繁,人们容易患感冒、哮喘、关节炎、皮肤病、胃肠病等疾病,高血压病、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发病率也明显升高。因此,大雪时节养生,人们还要注意预防疾病,养成良好的生活习惯,避开各种致病因素,保障身体健康。

总之,大雪时节养生,人们要顺应自然界闭藏的特点,从饮食、起居、情志、运动等方面入手,增强体质,预防疾病。

(作者供职于遂平县人民医院)

饮食养生的作用及原则

□谢武

中医认为,气血化生的主要来源是食物。食物是维持生命活动的基本保障,是脏器功能正常工作的物质基础。食物经过脾胃能够运化成水谷精华,化生气血津液,能够起到滋养血脉、强身健体的作用。

古人云:“人以水谷为本,故人绝水谷则死。”可见,食物对人体的重要性。《黄帝内经·素问·脏气法时论》中记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气。”意思是说“五谷”是人们赖以生存的根本,发挥着维持生命的作用;“五果”“五畜”“五菜”属于辅助食材,与“五谷”相结合,能够起到“助”“益”“充”的作用。因此,坚持合理饮食是人体维持健康的必要前提;如果饮食不当,会影响身体气血化生和脏器功能,久而久之引发疾病。

中医有“药食同源”的说法,认为药物和食物都属于天然之品,二者在性能上有相通的地方。饮食养生能够对人体起到滋养调理、延年益寿、御邪防病的作用,但并不是无限度、无节制的补充,需要遵循一些原则。

基本原则

坚持合理饮食,保持营养均衡 食物的种类繁多,其中含有的营养物质存在一定差异,只有做到合理搭配,才能将食物的好处发挥出来,以满足身体对营养物质的需求。

《黄帝内经·素问·五常政大论》中提出“谷肉果菜食养尽之”的观点,是对饮食的主要类别进行概括,认为谷类是主要的食物,肉类属于副食,蔬菜起到充实的作用,水果起到辅助的作用。人们必须根据自身需要,兼而有之。只有合理搭配食物,才能够为人体提供所需的营养,有益于人体健康发展。

现代研究表明,谷类食物含有糖类和蛋白质,肉类食物含有蛋白质和脂肪,蔬菜和水果含有大量的维生素和矿物质。只有将以上食物进行合理搭配,才能为身体提供充足的营养;若不合理搭配食物,会对身体产生不利影响。同时,中医将食物的味道分为5种(酸、苦、甘、辛、咸)。五味不同,对身体产生的影响也不同。只有五味调和,才有利于身体健康。

进食要定量、定时 在日常生活中,人们要做到有所节制,包括进食的量和进食的时间。

定量是指进食量要适宜,不宜过饱或过饥。人体是依靠脾胃对食物进行消化的,如果吃得过饱,会增加脾胃消化的负担,超出脾胃原有的承受范围,不能够及时消化食物;如果过于饥饿,人体没有摄入足够的营养物质,就会造成人体的消耗量大于补充量,对身体健康产生不利的影响。

定时是指进食时间固定在相同的时间段。规律进食,能够促使人体有规律、有节奏地进行活动。一日三餐,定时就餐,养成良好的饮食习惯,有利于身体健康。

注意饮食卫生 食品安全一直是人们关注的焦点。新鲜、干净的食物,能够补充人体所需的营养,并且其含有的营养物质更容易被人体吸收、消化,对身体无害。人们应避免摄入不干净的食物,以免引发疾病。

在日常生活中,人们应以熟食为主,避免摄入生冷食物。因为熟食更容易被肠胃消化,所以食物需要经过烹饪才能食用。同时,在烹饪的过程中,食物能够去除一些致病菌,起到清洁、消毒的作用。《千金要方》中提出“勿食生肉伤胃,一切肉惟须煮烂”的观点。由此可见,食物应煮熟后再食用。

另外,有一些人由于误食变质食物而发生食物中毒反应,比如食用了发芽的土豆、有毒的野生蘑菇等,对身体造成不利影响。因此,人们选择食物时,要仔细辨别食物是否变质。

因人而异制宜 按照天气变化,合理调节饮食是饮食养生的重点之一,能够给身体带来益处。同时,人们只有根据自身实际情况进行饮食调节,才能给身体带来更多的益处。

养成良好的饮食习惯 在日常生活中,人们吃饭时要细嚼慢咽。食物咀嚼得越充分,越有利于身体的消化和吸收,不能暴饮暴食。另外,吃饭时不能三心二意,应做到“食不语,寝不言”,以免影响食物消化。

其实,很多人都在使用错误的方式饮水。一次性饮水过多,会增加心脏、肾脏的负担。饭前不宜大量饮水,容易冲淡胃液,影响食物的消化。俗话说:“饭后百步走,活到九十九。”饭后休息30分钟后,进行适度运动,有助于食物的消化和吸收。

(作者供职于玉林市中医医院)

中药传说

相传,康熙年间,我国西部边陲少数分裂分子举兵叛乱,康熙皇帝御驾亲征。料西出阳关,刚抵达西北高原,由于很难适应高原缺氧的环境,不少人便出现了心慌、气短、恶心、呕吐等症状,军队的战斗力大大减弱。

康熙皇帝正一筹莫展时,恰好当地村民献来红景天药酒。士兵及时服用药酒后,高原反应竟神奇般地消失了。于是,军队士气大振,一鼓作气,把敌人打败了。康熙皇帝大喜过望,从此将红景天称为“仙赐草”,并钦定为御用贡品。

其实,在2000多年前,青藏高原的居民就用红景天入药,达到强身健体的目的,从而抵抗不良影响。民间常用红景天煎水或泡酒,以消除劳累或抵抗寒冷的环境。同时,红景天还能防病健体和

红景天

□孙志

红景天能够补气清肺、益肾养心,是一味作用广泛的中药。现在不少保健品中,都有红景天的身影。

红景天性平,味甘、苦,归肺经、心经,具有补气清肺、益肾养心、收涩止血、散瘀消肿等功效;主治气虚体弱、病后畏寒、气短乏力、肺热咳嗽、咯血、腹泻、跌打损伤等。《本草纲目》中记载:“红景天,本经上品,祛邪恶气,补诸不足。”《千金翼方》亦言:“景天味苦酸平,无毒。主大热大疮,身热烦,邪恶气,诸蛊毒痂疔,寒热风痹,诸不足,花主女人漏下赤白,清身明目,久服通神不老。”

红景天含红景天苷、红景天苷元、二苯甲基六氢吡啶、β-谷甾醇等成分。其中,红景天苷为红景天的主要有效成分。现代药理学研究证实,红景天提取物具有抗衰老、抗肿瘤、抗病毒、抗菌、抗缺氧、抗疲劳、抗辐射、抗氧化、镇痛,以及对中

常见疾病的调理方法

□魏 敏

主要原料为糯米、山药和红枣。做法:将所有材料下锅,加入适量清水,煮成粥即可。“养胃粥”可以调理脾胃,增强脾胃功能,缓解胃痛症状。

对于胃热型胃痛患者,可以试试陈皮茶。陈皮具有理气和胃的作用,可以缓解胃部痉挛和胃部不适感。做法:将适量陈皮放入开水中冲泡。用法:每天饭后饮用。

失眠

睡眠质量的好坏,直接影响我们的身体健康和精神状态。失眠患者可以试试以下方法,有助于改善睡眠问题。

枸杞子山药粥对于失眠,有很

好的调理作用。做法:大米煮成粥后,将适量的枸杞子和山药放入粥中,再煮一会儿后,加入适量蜂蜜调味。用法:每天晚上饭后食用,有助于安神养心、促进睡眠。

由于情绪波动引起的失眠患者,可以试试黄连决明子汤。做法:将适量的黄连和决明子放入锅中煮沸,然后过滤出药渣。用法:药液分成2次饮用,早晨空腹和晚上临睡前分别饮用1次。黄连决明子汤具有清热安神的作用,能够帮助患者改善失眠症状。

由于肝火旺盛引起的失眠患者,可以使用菊花茶来缓解症状。

做法:将适量的菊花放入开水中冲泡。用法:每天饭后饮用。菊花具有清肝明目的作用,能够平息肝火,帮助患者提高睡眠质量。

头痛

如果头痛是由于寒邪侵袭引起的,患者可以试试艾叶敷额。做法:将适量的艾叶烘烤后放在额头上,轻轻按压几分钟。此方法能够温暖经络,改善头痛症状。

阳虚体质的患者如果出现头痛症状,可以试试“补阳饮”。做法:将黄精、淮山药、枸杞子、当归放入锅中,加入适量清水煮成汤。用法:每天饭后温热饮用。“补阳饮”能够温

补阳气,改善体质,减轻患者的头痛症状。

对于头痛又伴有眩晕症状的患者,可以试试百合山楂粥。做法:将适量百合、山楂和粳米一同下锅,加入适量清水煮成粥。用法:每天早饭、晚饭后食用。百合山楂粥能够健脾开胃、舒肝止痛,缓解头痛和眩晕症状。

当然,每个人的体质和病情都不相同,如果出现不适症状或者病情加重,患者应及时到医院就诊,咨询专业的中医医师。

(作者供职于德州市陵城区边临镇中心卫生院)

开怀大笑

中医理论认为,情志与脏腑功能密切相关,特别是笑声,可以宣泄心火、舒展胸膈,对肺部有着独特的养护效果。当人们放声大笑时,腹肌的运动将引起深呼吸,促使空气进入肺部深层,增加了氧气的摄取量。同时,笑声还能刺激膈肌的收缩,促使呼吸系统更加活跃。这种深层次的呼吸不仅能排出体内废气,还可以改善肺活量,让肺部得到更好的锻炼。

另外,开怀大笑还能帮助人们缓解紧张的情绪,释放精神压力,调整免疫系统的功能,提高抵抗力。在开怀大笑时,身体释放出的愉悦感,让人感到心情舒畅。

(作者供职于枣庄市中医医院)

古往今来,中医养生强调“治未病”的思想,将健康视为阴阳平衡的状态,注重合理饮食、适度运动,保持健康的生活方式和良好的心态,预防疾病。中医理论认为,肺为气化之源,主呼吸之气和全身之气。因此,养护肺部,既有助于维护呼吸系统的正常功能,又可以提高抵抗力,远离疾病。

腹式呼吸

腹式呼吸是有效的呼吸方式之一,强调使用膈肌呼吸,使腹部隆起和塌陷,从而让空气充分进入肺部并排出。坚持使用呼吸方法,不仅能提高肺活量,还可以放松身心、调整不良情绪,对于身体健康有着积极的影响。人们进行腹式呼吸时,首先,要找到一个安静且舒适的位

置,可以是坐着或躺着;其次,用鼻子缓慢地吸气,让空气深入腹部,能感觉到腹部逐渐隆起;最后,通过口鼻缓慢地呼气,让腹部逐渐塌陷。在进行腹式呼吸的过程中,人们应该注重呼吸频率平稳,让身体逐渐适应这种深层次的呼吸方式。

腹式呼吸有助于人们放松紧张的肌肉,减缓心率,降低血压。因为腹式呼吸能让空气充分进入肺部,所以有助于提高身体对氧气的吸

收,改善身体各器官的氧供需平衡,从而增强免疫力。

深呼吸

深呼吸对养护肺部具有深远的影响。在日常生活中,深呼吸是一种养生方法,能为身体注入活力。深呼吸是将空气引导至深处,让肺泡得以充分展开,吸收更多的氧气。这个过程不仅增加了血液中氧气的含量,促使氧气向全身输送,还有助于排出体内的二氧化碳,维持

□章 甜