



节后降火气 先搞清你的火在哪儿

节日期间大鱼大肉、黑白颠倒,原有的生活规律被打破,节后身体可能就会“闹脾气”,最常见的就是“上火”。不过,我们在给身体“灭火”之前,先要搞清“火源”到底藏在哪儿。

其实,一年四季的天时变化,对于人体自我调节生理机能有着重大影响。人们过多进食辛辣、油腻,如热气腾腾的火锅、大鱼大肉等,或暖气使室内环境比较干燥,都易发生“上火”。中医认为,上火属于热证范畴,是人体阴阳失衡,内火旺盛,从而身体出现的热性症状,例如口干口渴、咽喉痛、口腔溃疡、小便黄等。总的来说,上火可分为“实火”“虚火”两类,根据其临床表现来进行辨证,常见为“肺火”“胃火”“心火”“肝火”。我们可以通过口服滋阴清热、泻火解毒的代茶饮或药膳,也可用穴位按摩等方法,调整气血阴阳和脏腑功能,从而达到“去火”的目的。

今天,中医就根据人体“上火”的不同表现,推荐一些实用的“去火”代茶饮、药膳及按摩穴位。

清肺火

肺火多因燥邪伤肺引起,常见表现为咳嗽,痰少而黏稠,不易咯出,咽干鼻燥,咽喉痒痛,舌尖红,苔黄,脉浮数或细数。

代茶饮

桑叶6克,北沙参6克,浙贝母3克,淡豆豉6克,芦根15克。该方可宣肺润燥。

若口干明显,可选方如下:青果3个,石斛9克,菊花6克,麦冬9克,芦根15克,桑叶9克,竹茹6克。

若咽喉不适明显,可选方如下:桑叶6克,麦冬6克,牛蒡子12克,玄参9克,薄荷(后下)6克,太子参9克,甘草3克。

药膳

●五汁饮

食材:梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁各适量。

制法:上五味搅匀,不拘时,凉饮。

●玉参焖鸭

食材:玉竹、沙参(各)50克,老鸭1只,调料适量。

制法:老鸭清理后放砂锅内,放入沙参、玉竹后加水武火烧沸后,文火焖煮,放调料。

穴位按摩

手三里穴,定位时,肘肘成直角,在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处。具有疏风清热的作用。正坐,屈肘成直角,前臂贴在腹部,另一手拇指指腹垂直按揉,以出现酸痛感为宜,每日早晚各1次,每次5分钟。

清胃火

胃火多因肠胃食积引起,常见表现为口中酸臭,胃脘或腹胀,食欲不佳,大便不畅,排气臭秽,舌苔厚腻,脉弦滑。

代茶饮

炒山楂9克,焦神曲9克,法半夏6克,茯苓9克,莱菔子6克。此方可消食导滞。

若口干、食欲不佳,可选方如下:北沙参9克,玉竹6克,生地黄12克,山楂9克,山药15克,乌梅9克,白芍9克,甘草3克。

若胃痛烦躁,可选方如下:柴胡6克,当归9克,郁金9克,丹参9克,乌药9克,川楝子6克,黄芩9克,百合15克。

药膳

●莱菔子粥

食材:莱菔子15克,粳米100克。

制法:炒莱菔子磨成粉,粳米洗净,与莱菔子粉一同放入锅中,加水武火烧沸后,文火熬粥,温服。

●石斛甘蔗饮

食材:鲜石斛、北沙参(各)15克,玉竹、麦冬(各)12克,山药10克,甘蔗汁250克。

制法:前五味水煎取汁,合甘蔗汁搅匀饮用。

穴位按摩

上巨虚穴,定位时,位于犊鼻下6寸,当足三里穴与下巨虚穴连线的中点处,距胫骨前缘1横指(中指)。具有健脾和胃、疏经调肠道气机的作用。按摩时,食指和中指并拢伸直,中指指腹置于穴位上,食指指腹置于穴位旁边,两指同时用力按揉穴位,以出现酸胀感为宜,每日3次,每次5分钟。

清心火

心火多因阴虚火旺引起,常见表现为心烦,急躁,口干口渴,潮热盗汗,睡眠差,舌红少津,苔



少,脉细数。

代茶饮

生地黄9克,太子参6克,麦冬6克,五味子3克,酸枣仁6克。该方可滋阴清热。

若多汗,可选方如下:桑叶6克,五味子3克,荷叶6克,生甘草3克,淡竹叶3克,生牡蛎10克(先煎)。

若身热心烦明显,可选方如下:金银花9克,连翘9克,薄荷(后下)6克,淡竹叶3克,麦冬6克,柏子仁15克,甘草3克。

药膳

●梨粥

食材:梨3个,粳米50克。

制法:将梨切片,水煮去渣,加入粳米煮粥。

●银耳莲子羹

食材:银耳20克,白莲子50克,鸡汤、料酒、葱、姜各适量。

制法:将白莲子洗净,姜葱洗净切好。银耳发透揉碎,装入碗中,加鸡汤后大火蒸2小时,放入莲子、葱、姜、盐,再蒸40分钟后取出。

穴位按摩

少府穴,定位时,位于横平第5掌指关节近端,第4、5掌骨之间。具有清心火,行气活血的作用。按摩时以拇指指甲垂直掐按穴位,以出现酸痛感为宜,每日早晚各1次,每次5分钟。



清肝火

肝火多因肝气郁结引起,常见表现为肋肋胀痛,口苦,胸闷,胃胀,心烦易怒,小便黄,大便干,舌红苔黄腻,脉弦滑。

代茶饮

柴胡6克,白芍9克,栀子3克,玫瑰花6克,泽泻6克。此方可疏肝泻热。

若心烦气躁明显,可选方如下:栀子6克,当归9克,白芍9克,牡丹皮12克,黄芩9克。

若生气后胸膈闷胀明显,可选方如下:牡丹皮9克,栀子6克,甘草3克,当归12克,茯苓9克,白芍12克,白术9克,柴胡9克,薄荷6克(后下)。

药膳

●芹菜粥

食材:芹菜100克,粳米250克。

制法:将芹菜洗净切碎,与粳米一同放入砂锅内,加水武火烧沸后,转文火熬煮成粥。

●珍珠母粥

食材:珍珠母120克,粳米50克。

制法:将珍珠母洗净,置锅内,加水适量,煎煮30分钟,去渣留汁待用。粳米淘洗干净,放入珍珠母汁中,再加适量水,熬煮成粥。

穴位按摩

太冲穴,定位时,位于足背侧,当第一、二跖骨结合部前方凹陷处。具有疏肝泻热、清利头目的作用。阳陵泉穴,定位时,位于小腿外侧,当腓骨小头前下方凹陷处。具有疏肝利胆、清热利湿、舒筋活络的作用。按摩时,用拇指指腹按揉穴位,以出现酸胀感为宜,每日3次,每次5分钟。

小贴士

寒热平衡是中医养生的重要环节。关键是要在诸多信息中梳理出适合自己的养生方法,正确地分清寒热,调理寒热,才可以为维持身体健康、防病治病提供帮助。日常生活中,需养成以下健康好习惯:

注重食物的多样性。粗粮和细粮搭配,多吃水果蔬菜和薯类,能够保持肠道正常功能,减少烹调用油量,吃清淡少盐的膳食,避免摄入过多的肉类和油炸、烟熏、腌制食物;

合理且适量的运动。能够改善脂质代谢,改善肠道菌群结构,帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪;建立健康的睡眠习惯。作息规律、劳逸结合,营造易于入睡的居室环境,睡前放松心情,保证睡眠时间和睡眠质量,有助于维持正常的新陈代谢;

保持良好情绪。避免长期生活在抑郁、忧郁或恐惧状态下,可以通过改变环境、感受自然、享受音乐等调整的方法与情绪达成和解。

藏在小小元宵里的大学问

正月十五,是一年一度的元宵节,又称为“上元节”。在我国“北方”滚“元宵”,南方“包”汤圆”的习俗,广为流传。元宵是用糯米粉制成圆形食物,以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅料,可荤可素,风味各异。最初,元宵叫“浮圆子”,寓意团圆。那么,这小小元宵

里究竟藏着什么“大学问”呢?

买元宵时一看一闻

正规渠道购买元宵。去正规超市、农贸市场、便利店等购买元宵,不买来历不明的散装元宵。购买预包装元宵,确保食品标签信息完整且齐全。

注意观察元宵的颜色。新鲜的元宵,色泽鲜亮,无相互粘连,包装袋内无冰渣。形态完好,无裂口、裂纹和脱粉现象。

闻一闻元宵的气味。散装新元宵有糯米粉和馅料特有的香味,腐败变质的元宵往往有霉味、油脂酸败的哈喇味等引人不适。预包装元宵,注意查看生产日期,谨慎购买临期元宵。

吃不完的元宵需冷冻

元宵最好储存在-18℃条件下,家庭自制元宵可直接放入冰箱速冻,冻硬后及时分装到不透水的食品袋中冷冻保存,避免交叉污染。

食用前取出一食量,不需解冻直接放入沸水锅煮熟煮透即可。最好现做现吃,不宜长期冷冻储存,谨防腐败变质。



蒸煮宜把握时间

元宵最好煮着吃或蒸着吃。一般来说,水煮沸下锅,小火慢煮,间断加入少许凉水,糯米粉一般不易煮透,沸腾3至4次后出锅。若元宵是冷冻的或含有生肉及其制品的馅料,适当延长煮时间,确保烧熟煮透。

高温油炸会增加元宵的热量,破坏一些维生素,另外,淀粉和蛋白质等在高温油炸过程中也会产生有害物质,因此,不推荐元宵炸着吃。

四类人吃元宵悠着点

元宵,以糯米粉为主要原材料,配以丰富的馅料,大部分人是都可以食用的,但有几类人群尽量少食或避免食用。

过敏人群

元宵的制作原料中可存在过敏原,有某种食物过敏史的人,应仔细阅读食品标签上的配料表或致敏原提示,若有致敏成分,应谨慎食用。

消化不良及消化道溃疡人群

元宵中的糯米粉大多不易被消化,部分人群食用会出现胃胀、反酸水等胃肠道不适症状,这类人群应减少食用或避免在睡前或晚上食用。患有消化道溃疡人群,会加重病情和胃肠道负担,不建议食用。

老年人群和婴幼儿

老年人群消化系统功能退化、肠道消化液分泌减少,婴幼儿消化系统尚未生长发育完善,不建议食用。

高血压、糖尿病和高血糖人群

高血压人群不建议选择含盐和油脂过高的元宵,血糖不稳定人群不建议选择过甜馅料的元宵,也不建议食用过多。

立春养生： 一粥一菜加一茶

春回大地,一元复始。立春之后,人体气血活动加强,新陈代谢开始旺盛,阳气向上升发、向外疏散,肝气逐渐旺盛,脾胃相对虚弱,加之春季多风,风邪侵袭人体,容易出现春燥。今天,就给大家推荐适合立春时节疏肝气、健脾肾的一菜一粥和一茶。



炒合菜

炒合菜,是北京传统特色名菜,将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽、菠菜等一起炒制的一种菜肴。节令性强,立春日必不可少。具体做法可参见相关菜谱。

炒合菜中荤素搭配,营养均衡丰富,具有温中行气、补养气血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效,是立春时节老少皆宜的菜肴。

枸杞山药粥

枸杞30克,山药30克,糯米100克。将枸杞、山药和糯米同放锅中,加适量清水,大火开后改小火慢煮,30分钟后至米熟烂,放温服用。

枸杞子性平味甘,归肝、肺、肾经,可滋补肝肾、益精明目。山药性平味甘,归脾、肺、肾经。可益气养阴,补肺脾肾,涩精止带。糯米性温味甘,归脾、胃、肺经。三药合用,养阴柔肝,益肾健脾。立春时节,气温尚寒,肝气生发,易伤脾胃,可饮此粥,调和肝脾,补益脾肾。

枸杞玫瑰花茶

枸杞子5克,玫瑰花3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3至5杯。

枸杞子的功效有如前述。玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝理气解郁、活血散瘀、调经止痛。二者合用可滋补肝肾,疏肝理气。立春饮用此茶,有利于调节内分泌,改善精神状态,抑郁、失眠者尤宜。

立春时节,气温仍偏冷,宜用偏温玫瑰花,如体质偏热,肝火偏旺者,可以菊花3克代玫瑰花,兼有清肝热作用。

立春饮食有讲究

立春饮食上无需大量进补,应五味调和,适辛甘,且以温润为主。日常可适量食用青色、酸味食品,如春季应季绿色蔬菜香椿、韭菜、菠菜、豆芽等,以及酸味食物如醋、乌梅、山楂、木瓜等。但要注意的是,春季稍食酸,可开胃助消化却不宜过量,以免酸涩收敛,影响肝气升发。



怕冷要多吃红肉吗 听听医生怎么说

一到冬天,你是不是总感觉比别人更怕冷?吃红肉真的能让身体暖和吗?红肉又该如何选?

为什么红肉能御寒

南京市第二医院营养科医师肖瑶表示,红肉之所以被称为“御寒高手”,主要得益于它丰富的营养成分。首先,红肉是优质蛋白质的来源之一,而蛋白质不仅能帮助身体修复和生长,还能促进肌肉的形成。肌肉多的人代谢率更高,自然就能产生更多的热量来抵御寒冷。

其次,红肉富含铁元素。铁是制造血红蛋白的重要成分,能够帮助血液更好地运输氧气到全身各个部位。充足的氧气供应可以提高新陈代谢率,让身体在低温环境下也能保持温暖。此外,红肉还含有丰富的脂肪和碳水化合物,这些都能为身体提供持久的能量来源。

怕冷吃红肉,人人都合适吗

“不是所有怕冷的人都适合多吃红肉!”肖瑶强调。虽然冬季多吃红肉可以御寒,但确实有些人需要特别注意。

适合的人群:

贫血患者:红肉中的铁元素有助于改善贫血症状,增加血液中的氧气含量,让身体更有活力。体质虚弱者:对于那些因为气血不足而怕冷的人来说,适量的红肉可以增强体力,提高抗寒能力。

运动员或需要高强度工作的人:这些人由于能量消耗大,多吃红肉可以帮助他们补充能量,保持体温。

不适合的人群:

高尿酸血症或痛风患者:红肉中的嘌呤含量较高,可能会加重病情。这类人应尽量少吃或避免。高血压或高胆固醇患者:红肉的脂肪含量较高,过量摄入可能导致血压和血脂水平升高,建议选择瘦肉并控制食量。

红肉又该如何挑选呢

想要充分发挥红肉的御寒功效,挑选合适的部位和烹饪方式也很重要:

挑选瘦肉:尽量选择肥瘦相间的部分,但不要过度追求纯瘦肉。适量的脂肪不仅能增加饱腹感,还能提供更持久的能量。

适量烹饪:无论是煎、炒还是炖,都要注意火候掌握。过度烹饪可能会破坏肉中的营养成分,而适当的火候则能更好地锁住肉汁,提升口感和营养吸收。

每天10分钟“靠墙站” 也能改善体态

靠墙站立在很多人看来是极具性价比的健身方式,它比散步简单易行,又好处多多,“可以纠正身体姿态、缓解肩颈腰痛,强化下肢关节,甚至还能减肥减脂、预防心血管疾病……”

实际上真的能获得这么多健康益处吗?

靠墙站的这些好处是真的

许多人工作中久坐成常态,由此造成脊柱自颈部到腰部所承受的不平衡的压力逐日递增。为了维持更长时间的久坐,姿势会代偿形成头前伸、圆肩驼背、骨盆前倾的不良体态。

不仅如此,久坐行为已成为慢性独立危险因素之一,与心血管疾病、2型糖尿病、肥胖、代谢异常综合征甚至过早死亡都相关。靠墙站立在一定程度上可以减少久坐危害,对心脏有一定健康益处。

站立是一种替代坐姿的简单方法,但对于平常没有运动习惯的人来说,纯站着可能会觉得很累,而靠墙站则相对轻松一些,对于刚刚开始纠正久坐习惯的朋友更加友好。

●靠墙站的时候,可改善肌肉失衡和不良姿势。通过后背贴着墙面给予身体一个空间和位置反馈,能增强身体对正确姿势的意识,激活长期失用萎缩弱小的颈深屈肌、斜方肌中下束肌肉以及腹部的多裂肌和腹横肌。

●靠墙站还能缓解颈肩腰痛。在正确站立练习的过程中,这些由于不良体态而失用萎缩的肌肉能够得到锻炼,帮助身体重新建立正确的前后和左右的肌力配比,长期紧张短缩的肌肉压力得到释放,有效缓解肌肉的过度使用导致的酸痛疲劳。

不过,需要注意的是,靠墙站只是一个“入门运动”,最主要的作用就是改善体态、缓解肌肉紧张,至于其他更多的效果,则要合理看待。

靠墙站的动作要点

为了确保靠墙站立达到最佳效果,动作的准确性至关重要。以下是具体的站立要点:

●脚跟与墙的距离

脚跟距离墙壁大约一个足跟的距离,或直接贴墙站立,保持双脚与肩同宽。

●背部紧贴墙壁

整个背部从上到下依次

是后脑勺、上背和肩胛骨、臀部,这些区域要紧贴墙壁。

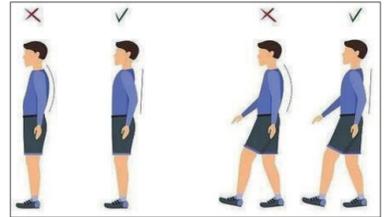
●避免头部前倾。头部保持中立,下巴微微向后收,避免头部前倾,感觉下巴到颈部深层有肌肉(颈深屈肌)收紧的感觉。

●肩膀下沉。双肩放松下沉,远离耳朵,肩胛骨贴靠墙面,肩头尽量贴靠墙面,感觉胸前肌肉(胸大肌、胸小肌)有牵拉的感觉。

●手臂自然下垂。手臂自然下垂,手心朝向外侧。

●腹部收紧。下背部离墙面半个手掌距离为最佳,如果超过一拳可以通过腹式呼吸帮助调整,通过自然绵长的呼吸,在一吸一呼之间感受腹部肌肉微微收紧,抓紧缩小下背与腹部的空间,也会感到腰腹核心更加稳定。

●臀部肌肉激活。臀部肌肉微微收紧贴靠墙面,保持骨盆中立位。如果找不到感觉,可在两腿之间加一个瑜伽砖或靠枕。



在进行靠墙站的练习时,也有一些注意事项:

●避免过度用力:不要用力推墙,保持自然呼吸,避免肌肉过度紧张。

●逐渐延长时间:初学者可以从短时间开始,逐渐增加站立的时间,以避免肌肉过度疲劳。

●定期检查姿势:在练习过程中,定期检查自己的姿势,确保各个部位都正确贴墙。

●避免长时间站立:长时间保持同一姿势可能会导致肌肉僵硬,建议定期变换姿势或进行其他伸展运动。

●尊重个体差异:每个人的身体结构和柔韧性不同,练习时应根据自己的实际情况调整,避免过度拉伸或压迫。

●疼痛立刻停止:如果在练习过程中感到任何不适或疼痛,应立即停止,并咨询医生或运动康复人士。

每天可以靠墙站立5~10分钟,不宜超过半个小时。坚持站立,长期就会有效果。在站立之后,最好进行5分钟慢走,因为站立时小腿肌肉需要消耗很多热量,容易出现肌肉酸痛的现象,而散步可以缓解这种现象。



吃鱼时要注意什么

春节期间,美食琳琅满目,人们在大快朵颐之时,往往容易忽视食源性寄生虫病的威胁。本文为大家详细介绍隐藏在美味之中的肝吸虫感染风险及其预防措施。

什么是肝吸虫病

肝吸虫病,学名华支睾吸虫病,是由肝吸虫寄生在人体肝胆管所引起的寄生虫病。在我国华南地区与东北地区较为高发,与当地淡水鱼资源丰富和饮食习惯密切相关。

“虫从口入”:肝吸虫的虫卵通过感染者或病畜粪便进入水体,被淡水螺吞食后发育成尾蚴,尾蚴再侵入淡水鱼虾体内形成囊蚴。人若食用未煮熟的淡水鱼虾,囊蚴会进入人体并发育成成虫,最终寄生于肝胆管。比如,草鱼、青鱼、鲢鱼、鳙鱼等常见的淡水鱼,都可能携带肝吸虫囊蚴,很多人爱吃的“鱼生”“鱼生粥”“烫鱼片”等食物,如果食材处理不当,感染肝吸虫的风险极高。

厨具及食物交叉污染:如果切过感染肝吸虫的生食的刀具、砧板没有清洗干净,再用来处理其他入口的食物,肝吸虫的囊蚴就可能污染食物,从而导致感染。

肝吸虫病的危害

感染初期,症状可能不明显,或仅出现食欲不振、乏力、腹痛等非特异性症状。随着病情发展,可能导致胆管炎、胆管炎、肝硬化等严重并发症,甚至引发胆管癌。

对于儿童和青少年来说,还会影响生长发育,导致营养不良、贫血,甚至可能出现侏儒症。

餐桌上的预防措施

餐饮卫生

1.避免生食或半生食淡水鱼。食用生鱼片、鱼生粥感染肝吸虫风险较高。涉及淡水鱼的生食或半生食品,都存在感染风险,确保将鱼充分煮熟后食用,如采用清蒸方式,一般需100℃煮15分钟以上,彻底杀灭肝吸虫的囊蚴。

2.谨慎选择食用鱼类。选择正规超市、市场、供应的鱼经过检验检疫,来源可靠。不要购买来源不明的野生鱼,特别是来自肝吸虫病流行地区野外水域的鱼。

厨房卫生

1.生熟分开:处理食物时,切生食的刀具和案板要与处理熟食的严格分开使用,防止生鱼上肝吸虫的囊蚴污染熟食。同时,盛放生、熟食物的容器也应分开,避免交叉污染。

2.保持厨房清洁:及时清理厨房,擦拭灶台、洗碗池等,清除食物残渣和水渍,避免给寄生虫和细菌提供滋生机会。

当出现相关症状时,应立即就医;若有肝吸虫病流行地区旅居史,以及有生食或半生食淡水鱼史的,要告知医生相关情况,做好疑似症状的排查和诊治。

来源:光明日报、央视网等