

大雪

农历:十月二十 星期四
内湿度,多喝水以保持呼吸道的湿润。是干燥,空气湿度很低。要尽量增加室内,各地气温显著下降。此节气的特点大雪,顾名思义,雪量大。大雪以

大雪易加重胃溃疡 拔罐治疗效果佳

胃溃疡典型症状是饥饿不适、饱胀暖气、泛酸或餐后慢性中上腹痛,严重时可有黑便与呕血。大雪以后,各地气温显著下降,气温降低使血液流动阻滞,如果人们再不注意饮食调养,就非常容易使胃溃疡加重。

胃溃疡可用拔罐疗法治疗。在中腕、梁门、内关、手三里、足三里五穴位上用火罐法拔罐,各留罐10-15分钟;在胃俞穴用走罐法,至局部出现暗红色瘀斑为止。每日或隔日1次,10次为1个疗程。 陈道遵

冬至

农历:十一月初五 星期五
精力而防早衰,达到延年益寿的目的。节,此时科学养生有助于保证旺盛的「气」始于冬至,冬至是养生的大好时节,每九天为一个「九」。中医认为冬至时节意味着数九寒天开始

冬至锻炼宜静态

冬季运动应以静态运动为主。可选择散步、慢跑、太极拳等,运动强度以微微出汗为佳,不宜过度运动,使大汗出,使阳气外泄,寒邪容易入侵。运动可有效地改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,运动时,要选择在向阳的地方进行,如操场、运动场等。

其次,要选择恰当的运动时间。等阳光出现才出外活动,因为冬季天气寒冷,晨练过早容易使人体受寒冷空气刺激,诱发心脑血管疾病。时间自由度大的锻炼者,可将晨练安排在7点到9点这个时间段;早晨时间紧张的上班族,则可在六七点时进行适度锻炼。

据腾讯健康



大雪护肾经,宜泡脚通经

隔陈道遵

肾是人的根本,控制人的生长,发育,衰老,而足少阴肾经行于足底。脚是人体经脉汇集处之一,人体12条正经中有足三阳经终于足,足三阴经起于足,分布于脚部的经络穴位有60多个。所以脚对于全身的保养是非常重要的。

大雪时节,用中药泡脚,不但可以促进腿部及下肢的血液

循环,降低肌肉张力,缓解肌肉紧张,对于消除全身疲劳和改善睡眠也大有好处。感冒时可以在热水中加食盐约50克,50-70克生姜。泡脚时,先把脚放在热气上熏,待水温下降后再将双脚浸泡在水中互相摩擦,水凉时可续加热水2-3次,泡至全身微微汗出,待水尚温时擦干脚部即可。

正因为冬季泡脚有益于人体健康,所以市场上出现了很

多打着泡脚招牌,做着传销等生意的公司,这些公司都有一个共同特点,就是夸大洗脚的保健作用,不论季节的让人泡脚。此外,还搞一些稀奇古怪边远地方的药材,大夸其药材的功效。一方水土养一方人,一些药材也有其地方水土的特性,有很多边远雪域的药材,不但对内地人没有益处反而起一些反作用。所以一定擦亮眼睛,防止上当受骗损害身心健康。

冬至来杯补肾茶

冬至,又称“冬节”、“贺冬”。俗话说,春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。隆冬时节,自然界阳气不足。所谓阳气,就好比天上的太阳,是我们生命的基础。

中医认为,阳气的发源地在肾,肾藏精,为生命活动提供原动力。人体与自然界有个相应的平衡,此时机体会出现阳气不足的情况,人自然就容易出现困倦。因此,补肾尤为重要。进补时要注意区别体质,寒热虚实有别,盲目进补非但不能起到补的效果,反而会让疾病缠身。

此外,寒冬季节里阳光好的时候,去户外晒晒后背,散步跑步,可以温煦肾阳,有助增强机体活力,让人神清气爽。但要注意避免运动过量,

大量出汗会使人体阳气外泄,有违冬季潜藏精气的养生原则。这里再介绍几个补肾的茶饮良方:



杜仲茶。杜仲叶12克,红茶3克。将杜仲叶切碎,与红茶一同放入茶杯中,沸水冲泡10分钟即可饮用。具有补肝肾、强筋骨的功效,对于肝肾阳虚引起的尿频尿急、腰膝酸痛,以及高血压、心脏病等有一定治疗作用。

核桃蜜茶。核桃仁10克,捣成细末,加入红茶15克,用沸水冲泡,饮用时调入适量蜂蜜即可。此茶可温肾助阳,改善肝肾阳虚、气血亏虚。

干姜枸杞茶。干姜、枸杞各10克。加水500毫升,煮沸10分钟即可饮用。搭配几朵菊花,可避免上火。用于辅助治疗由肾阳虚衰引起的畏寒肢冷、腰膝酸软疼痛、倦怠乏力等症。

据《生命时报》

冬季食补宜从中年始

食补在冬季调养中尤为重要。冬季温度低,人体为保持一定的热量,必须增加体内糖、脂肪和蛋白质等物的分解,产生更多的能量,以适应机体的需要,因此,应多吃富含糖类、脂肪、蛋白质等物质的分解,产生更多的能量,以适应机体的需要。因此,应对吃富含糖类、脂

肪、蛋白质和维生素食物。同时,寒冷也影响人的泌尿系统,促使排尿增加,较多的钠、钾、钙等矿物质随尿排出,因此要补充相应的食物。这些食物必须靠大量饮食摄入才能得到保障。

《黄帝内经》讲,男子在40岁以前,精力旺盛,肌肉饱满,

筋骨强健,40岁后则开始出现“肾气衰”现象。而女子35岁以前身体健壮,面貌较嫩,头发生长旺盛,35岁后精力开始不济,面部开始焦枯,头发开始脱落。因此,正常人进补,男子宜在40岁左右开始,女子宜在35岁左右开始。具体进补方法,本着缺什么补什么的原则,也可去医院请中医师确诊属于哪类症候,再选择相应的补药,使补得其所,补而受益。 陈道遵

专家特别推荐

大雪养生菜

老姜枸杞炖羊肉

取羊肉600克,老姜1块,枸杞子20克,盐6克,醋、料酒各20毫升,植物油适量。羊肉洗净切块,倒入沸水中加醋,焯烫去腥,捞起,老姜不去皮刷净后,拍裂。炒锅加热放入植物油,爆香姜块,下羊肉块拌炒,续入8碗水和料酒,加枸杞子煮沸,改小火慢炖约1小时。待肉熟烂,加盐调味即可。此菜滋补肾气。

党参红枣炖排骨

取党参30克,红枣8颗,排骨500克,姜块、葱段、盐、鸡精、胡椒粉,料酒各适量。将党参洗净,切3厘米长的节,红枣洗净,去核,排骨洗净,剁成4厘米长的段。将排骨段、党参段、红枣、姜、葱段、料酒放入炖锅内,加入清水适量烧沸,再用小火炖熟,加入盐、鸡精、胡椒粉调味即可。补气血,益健康。 陈道遵

冬至养生菜

桂圆羊肉汤

取羊肉500克,桂圆15克,生姜20克,葱结、盐、鸡精、料酒各适量。将羊肉切成大块,放入锅中加水750毫升,大火煮沸后捞出洗净。取砂锅,放入羊肉块、桂圆肉,拍碎的生姜、葱结、料酒、清水。先用大火烧沸,再用小火炖2小时至酥烂,加入盐、鸡精调味即可。此汤具有益气补虚,养心安神的功效。

炒双菇

取水发香菇、鲜蘑菇各250克,植物油、酱油、白糖、水淀粉、鸡精、盐、料酒、姜末、鲜汤、香油各适量。香菇、鲜蘑菇洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜末、酱油、白糖、料酒继续煸炒入味。加入鲜汤烧沸后,放入鸡精、盐,用水淀粉勾芡,淋上香油,装盘。此菜补益肠胃,化痰散寒。可增强机体的免疫功能,对高血脂症患者更为适宜。 陈道遵

大雪节气宜用 补肾延年的药膳

补肾延年饮

紫河车1具,洗净至清汁流出为度,以酒煮烂,捣烂如泥,晒干。熟地黄100克,肉苁蓉75克,小火焙干,研细末,与紫河车和匀,密封。每次10克,每日2次,温水送服。适用于老年人虚损瘦弱,头晕腰酸等症。

蛤蚧酒

蛤蚧1对,去头、足、鳞,切块,浸泡于1000毫升50度以上的白酒中,密封,60天后饮用,每次10毫升,每日2次。此酒可助肾阳、益精,适用于肾虚腰痛,精少阳痿等症。 陈道遵