

■ 名人养生 ■

粥,最早的文字记载里就有它的踪影,粥相传与黄帝也有颇深的渊源,《周书》记载:黄帝始烹谷为粥。粥,更是自古就被赋予了“药用”的养生色彩,随着搭配材料的不同,粥也就有了功效上的变化。

陆游——粥能长寿

俗话说“人生七十古来稀”,陆游活了 85 岁,这在医疗技术和生活水平有限的古代也是屈指可数的长寿之人。相传他因中年时突然患胃病后受人启发,坚持食粥,一年

跟名人学习汤粥养生

曹雪芹——粥能美容养颜

《红楼梦》中记载了一个薛宝钗养身美颜的粥品:“每日早起,拿上等燕窝一两,冰糖五钱,用银吊子熬出粥来,若吃惯了,比药还强,最滋阴补气的。”这里提到的燕窝是美容养颜的上品,古人视燕窝为八珍之一,是达官显贵家族女性的珍爱。

孙中山——自创“降脂汤”

学医出身的孙中山先生,对汤粥也有研究,他发明了一



个“四物汤”。四物分别是金针菜、黑木耳、豆腐、豆芽,金针菜生津清热解毒,黑木耳能防治冠心病、动脉粥样硬化,豆腐含镁,庇护心肌,豆芽能健脾利水。四物熬汤可用于水肿、贫血、便血等辅助治疗,高血压、动脉硬化患者用之,可降低胆固醇。

华政/文

■ 温馨提醒 ■

五种方法解决用盐过量

重口味在短时间内很难改变,但通过以下方法,可以逐步达到每天低于 6 克盐的理想水平,解决用盐过量。

早餐不用盐。推荐两个早餐食谱:1.杂粮粥、香蕉鸡蛋饼。2.牛奶、燕麦片、鸡蛋、苹果。注意不要吃加盐的小菜。

午餐少用盐。一是可以借醋、酱油增味,如蒸鱼时加些葱、姜、蒜,不加盐,出锅后加几滴酱油,再用醋增味,味道十分鲜美。二是可以借食物原有风味提味,如西红柿、土豆、菌菇,煮汤时不用放盐,味道酸中带鲜。

晚餐巧用盐,有咸有淡。一家三口(成人)的晚餐,一般可以用 5 克盐。例如用 4 克盐煮半斤河虾,余下的 1 克盐做一道豆腐皮茼蒿汤。美味、营养,又控制了用盐量。

不吃、少吃两类食品。一是少吃加工肉制品。如咸肉、火腿、培根、香肠等,它们的盐含量很高。二是少吃高盐零食。如薯片、锅巴、蜜饯、瓜子、鱼干、鱿鱼丝、调味坚果等。

迟放盐,减盐不减味。出锅时放盐,让盐停留在菜表面,舌头感觉到了咸味,可以在同样的咸度下减少用盐量。

蒋放/文

■ 食疗宝典 ■

滋养肝肾 试试五仁粥

取黑芝麻、核桃仁、桃仁、甜杏仁各 10 克,花生仁 5 粒,大米 150 克。将食材洗净备用,把黑芝麻、花生仁、核桃仁、桃仁、甜杏仁混合碾碎,与淘洗干净的大米一同入锅,加适量清水后用大火煮开,再转文火熬煮成稀粥,食用时可调入适量白糖。

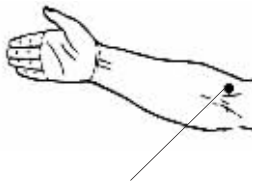
从中医角度来说,黑芝麻味甘,入肝、肾经,有滋养肝肾、润肠通便的功效。对于精血不足引起头发花白、记忆力减退的人,黑芝麻与核桃等补益肝肾的食物配合食用,有助于改善上述症状。陈怡蒙/文

■ 保健支招 ■

春季,过敏性咳嗽、哮喘等高发。对于一些属过敏体质的人群,可通过按摩以下穴位进行体质的调理。

尺泽穴:尺泽穴位于手臂肘部,取穴时先将手臂上举,在手臂内侧中央处有粗腱,腱的外侧即是该穴位(如图 1)。此穴位于血郄之侧,兼具活血之妙。

操作方法:用拇指或者食指揉按穴位,或者点压穴位



尺泽穴

图 1

按摩三穴调理过敏体质

10~15 分钟。

章门穴:该穴位于人体的侧腹部,第 11 肋游离端的下方(如图 2)。中医认为各种过敏多多少少都与“风”有关,按此穴有息风的作用。

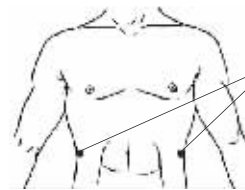
操作方法:用大拇指、食指直下掌根处像鱼一样的肉厚处部位,即鱼际,揉按穴位,并有胀痛的感觉;左右两侧穴位,每次大约揉按 1~3 分钟,也可以两侧穴位同时按揉。

血海穴:位于髌骨上 2 寸的大腿内侧缘(如图 3)。该穴有化血为气,运化脾血之功能,因此是活血化瘀的重要穴位,能够起到活血通络,祛风止痒的作用。

操作方法:以手指的指腹

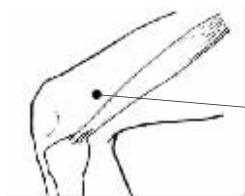
部位按压,每天坚持点揉两侧血海穴 3 分钟,力量不宜太大,能感到穴位处有酸胀感即可,要以轻柔为原则。

张凯/文



章门穴

图 2



血海穴

图 3

人的衰老与肺相关

中医养生,极重补肺。注重肺部养生,实为祛病延年关键之一。

现代医学研究表明,人的寿命长短与肺活量大小密切相关。肺活量随着年龄的增长而下降,大约每 10 年下降 18%。一般肺活量从 35 岁以后开始下降,到老年后动脉血氧饱和度比青年人少 5%~10%。

肺活量的大小是衡量一个人健康状况和精力的标志,也是生命力的象征。人进入老年期以后,由于肺组织肌肉和胸腔的弹性逐渐减弱,功能也慢慢衰退,肺活量下降,这就是中医说的“肺气虚”。

呼吸功能减退,机体获得的氧就少,难以满足各组织器官的需求,尤其是大脑的耗氧量约占全身的 25%,如供氧不足则影响脑组织代谢,脑细胞缺氧会变得死气沉沉,失去活力,功能下降,从而使人的寿命缩短。有关调查资料表明,呼吸系统疾病是老年人发病率和死亡率最高的疾病。

老年人肺气虚,肺功能衰退,易患感冒、肺炎、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病,危及健康及生命。那么,如何延缓肺的衰老,保持一定的肺活量呢?一句话——补肺。

中医将老年人的肺虚分为肺气虚和肺阴虚。

肺气虚的主要表现为呼吸气短、痰液清稀、声音低怯、神疲乏力、自汗畏风、面色淡白,易患感冒;肺阴虚的

主要表现为形体消瘦、口燥咽干、干咳少痰、五心烦热、盗汗颧红,甚则痰中带血、声音嘶哑等。

有些老年人上述症状都有,则为气阴两虚。

肺气虚的老年人可多选用人参、黄芪、白术、黄精、蛤蚧、核桃仁、五味子等;肺阴虚的老年人可多用太子参、沙参、百合、麦冬、玉竹、银耳、阿胶、冬虫夏草、鲜梨汁、蜂蜜等。气阴两虚者可在上述药物中视具体情况灵活选用,也可服中成药生脉饮。

中医认为:“养生当需食补,治病才用药疗。”肺气虚的老年人可用核桃仁、生姜、红枣煎汤饮用,也可常吃些核桃仁、生姜。肉类可选瘦羊肉加生姜、当归煮食。肺阴虚的老年人可用百合、糯米、花生米煮粥食用,或以银耳配鲜梨炖汤服用,也可用百合、花生配合猪肺煮食。

在诸多食物中,鲜藕、白萝卜、山药、胡萝卜、大白菜、梨、蜂蜜、银耳等,老年人经常适量食用,都可起到补肺的效果。

于敏/文

