

■ 古人养生 ■

张仲景的四季食疗法

《伤寒杂病论》是中医史上第一部理、法、方、药具备的经典,受到历代医学家的推崇,其作者便是东汉“医圣”张仲景。张仲景精通医术,对防病养生也颇有研究,尤其是饮食养生方面。他认为,饮食要与四季气候特点相结合,饮食原料要讲究时令新鲜。以下为您解读他的四季食疗法。

春季。张仲景认为,春季食疗养生方面,主食应选用小麦加工成的各种面食,再配食一些米粥。小麦富含淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质等,具有清热润燥、缓解便秘、促进代谢等功效。副食主要选用辛甘之品,如葱、韭菜、胡

萝卜、花生、白菜、鸡肉、猪肉等。因为春天气候温和,人体阳气开始升发,新陈代谢旺盛,用辛甘食品以助阳气,可利于代谢。

夏季。张仲景认为,夏季食疗养生方面,主食应选用甘寒性味的小米,配食一些面食、稀粥并加些绿豆。小米含有丰富的铁质、钙质、钾、纤维素和淀粉,具有补脾胃、补肾、养心安神、美容养颜等功效。绿豆则具有清热解暑、解毒、降脂等功效。副食主选甘酸清润之品,如青菜、西红柿、冬瓜、丝瓜,以及鸡蛋、鸭肉等。夏天热,阳气盛,选用性味寒凉、甘酸、清润之食品,可清热

祛暑、护阴。切忌过量食辛辣之品,以免损伤阳气。

秋季。张仲景认为,秋季食疗养生方面,主食、副食均选用甘润之品——主食以大米、糯米等谷物为主,并配以面食、白薯等。大米味甘、性平,具有健脾养胃、止泻痢、助消化的功效。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B1、维生素 B2、烟酸及淀粉等,为温补强壮食品,具有缓解尿频、补脾暖胃、补中益气的功效。秋季副食除多吃各种蔬菜外,还要多吃各种水果。秋季气候凉燥,多吃甘润之品可生津润燥。

冬季。张仲景认为,冬季食疗养生方面,主食宜用甘温性味之品,如玉米、高粱米面食,并搭配些米面。玉米是粗粮中的保健佳品,玉米中的维生素 B6、烟酸、亚油酸、维生素 E、黄体素、玉米黄质等成分,具有缓解便秘、降低胆固醇、促进新陈代谢等功效,对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和辅助治疗作用。肉类可选用甘温助阳之品,如羊肉、狗肉、鸡肉等,可以温补阳气,又避免化火而阴阳失调。尤其是羊肉,冬季食用具有健脾温中、补肾壮阳、益气养血的功效。刘凯/文

■ 心理导航 ■

自说自话缓解孤寂

危害老年人心理健康的有四大症状:忧郁症、自闭症、痴呆症、失忆症。其中原因很多,但根本一点就是孤寂。孤寂时,可以跟自己说话。老年人和自己多说话,从医学和养生角度来说,可以活跃大脑、保持思维敏捷、增强记忆力。

一个不常说话的老人,得阿尔茨海默病的可能性特别大。另外,经常说话能释放许多心理意愿、排除心理疾病、减少身心压力。有话不说憋在心里对身体健康不利。说话还能够活跃脸部肌肉,



锻炼咽喉器官甚至肺活量,减轻眼花耳聋等症状。

总之,老年人孤寂时,多跟自己说说话,这样的“自说自话”既能排除孤寂又有益身心健康。

据《上海老年报》

测试脑梗前兆有方法

冬季是脑梗塞的高发季节。测试脑梗塞的前兆,有三个简单的小方法。

猜硬币。拿一套硬币,包括常见的一毛、五毛和一块三种不同面额的硬币,先感受一下每枚硬币的重量、手感。然后闭上眼睛,请帮手把一枚硬币放在自己手上,根据感觉说出硬币的面额。重复检测。要是重复几次都猜不对硬币面额,那可能是控制感觉的脑部位置出了问题,就要注意了。

点鼻子。请帮手晃动手指,然后用自己的食指点对方的手指。再来回点自己的鼻子,只要

能顺利点到对方的手指,就表示没有问题。如果来回几次都点空,甚至当手指停下不动的时候都无法点中,就一定要去医院检查了。

擦膝盖。让一只脚的脚踝沿着另一只脚的小腿滑下来,来回滑动三次。然后两腿交换,重复刚才的动作。这个动作是检测控制脚步运动的大脑运动区或者小脑部分,只要两腿没有偏差就没问题。如果两脚出现偏差,一只歪到一边,那就有可能是脑梗塞的前兆。

武汉市第五医院 王霞

■ 节气养生 ■

大寒节气养生“三要素”

大寒是一年中最后一个节气,寒至极处,阳气萌生。此时大自然阴气渐渐衰落,人体脏腑仍处于寒凉状态,养生要注意抓住“三要素”。

三忌

忌辛辣。大寒时节,运动减少,消耗下降,如进食辛辣、油腻的食物,很容易出现消化道问题。可适当食用一些“清凉”食物,如用莲藕榨汁,配上蜂蜜一起服食,可以起到润胃、促消化的作用。

忌过劳。大寒时节天干物燥,室内温度高,人容易变得急躁易怒,出现头痛眩晕、口苦、咽干等症状。此时,除了要养护脾肾之阳,也要注意调养肝的气血,注意休息,防止过度疲劳。

忌风寒。此时寒潮频发、气温起伏不定,如果防寒保暖不够,很容易导致风寒感冒,甚至引发心脑血管疾病的急性发作。外出时要戴帽子和围巾,捂好头、背、腹部和足底,避免风寒侵袭。

三宜

宜饮热茶。大寒是冬春交接的节点,女性以及阳气虚弱的人要格外注意补血养阳。可将党参、山药、肉桂置于杯中,用沸水冲泡,每日午饭后温饮,有助滋补肝肾。

宜健脾胃。大寒节气饮食一定要注意荤素搭配,既有补养之效,又可预防上火。在肉类的选择上,阴虚内热的人群可选择性凉的鸭肉;怕

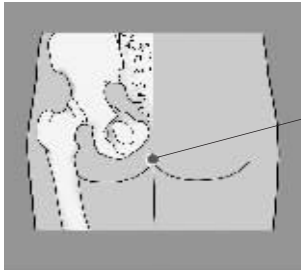
冷体质、易腹泻、湿气重的人群可选择鸡肉。

宜喝热粥。风寒感冒是冬日最常见的疾病,症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。取葱白、生姜、白糯米煮清粥,加入老醋趁热服用,能发散风寒。

三常

常搓鼻。为了预防鼻炎等呼吸道疾病,可每天早上或者外出之前用冷水搓搓鼻翼,有利于增强鼻黏膜的免疫力。

常揉腰。冬季正是补肾的好时候,双手揉腰有助于疏通带脉、强壮腰脊、固精益肾。做法:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨长强穴(如图)。每次做 50~100 遍,每天早晚各做一次。



长强穴

常泡脚。泡脚不仅可以祛寒,还有助于温肾阳。泡脚的水温宜在 40℃ 左右,时间宜控制在 20~30 分钟。泡脚时不宜过饱或过饥,水量没过脚踝,感到全身温热、额头微有汗出即可。

据《大河健康报》

图说
核心价值观

节俭传下去 中国万年福

诚信 爱国 公正 自由 文明 富强
友善 敬业 法治 平等 和谐 民主

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网