

名 医 养 生

中医大师的饮酒养生经

中医说,酒为百药之长,酒能增加药力。但是,过度饮用白酒尤其是高度白酒,对身体有害,那么如何既能解馋又能喝出健康呢?让我们看看中医大师们是怎么喝酒的。

中医专家郝万山:黄酒一小口,浑身暖乎乎

冬季,如果阳气不能温煦人体,寒邪就会影响到各个脏腑的机能,造成胃寒、冠心病、关节痛等疾病。大家可以多吃些温补阳气的食物,如葱、姜、蒜等。单喝黄酒也有疏通血脉的功能,喝前将盛有黄酒的杯子放在热水里烫烫,趁热喝上一小口,慢慢全身就开始热乎乎了。

国医大师金世元:米酒暖胃促消化

养生酒金世元推荐米酒,也就是醪糟。因为它酒劲儿小,还有活血、驱寒、暖身、开胃等多种功效,特别适合平时喝。做法很简单,锅里加适量清水烧开,加入醪糟,再放上几颗红枣,将打散的鸡蛋往锅里一烫,出锅,不烫嘴就能喝了。还可以加到汤圆里,制成醪糟汤圆。将水煮沸,加入汤圆,待汤圆浮起时加醪糟即可。

国医大师颜正华:御寿酒养脾又养肾

对于养生来说,最主要的是要养肾,颜正华结合自己多年的行医用药经验,配出一个泡酒方:地黄、枸杞子、黄芪、茯苓适量,放到 1000 克红酒中,放一个月左右,颜正华给它取名“御寿酒”,每天晚上喝

一点。《内经》上说,肾藏精,主生长、发育、生殖、衰老,所以要长寿的话,离不开养肾。中医认为,脾为后天之本,主营养消化吸收。这个酒方重点考虑了肾和脾两个方面,像地黄、枸杞子负责补肾,黄芪、茯苓能健脾,这些都是药食同源的药物,不温不燥很平和,晚上喝一点既养脾又养肾,对睡眠也有好处。

国医大师唐祖宣:活血化痰酒虽好别贪杯

冬季是高血压、心脏病、中风等心脑血管疾病高发的季节,唐祖宣给大家推荐一款适合心脑血管疾病患者喝的药酒。准备丹参 100 克、黄芪 200 克、当归 100 克、枸杞 100 克、金银花 200 克,洗净后放



唐祖宣

入 5 斤白酒中,白酒以 20~40 度之间为佳,泡一个月左右即可。但是要注意,不管是药酒还是保健酒,都不会因为加入中药就会减弱酒精对人体的损害,所以还得适量饮用,每天喝 1 两就行。药酒并非放置时间越久药效越好,因陈年药酒对储存条件要求较高,居家饮用建议酌量泡制,以能在 1~2 个月之内喝完为宜。

林敬/文

保 健 支 招

冬季为流感高发季节。流感病毒主要分为甲、乙、丙三型,而目前引起季节性流行的主要是甲型和乙型流感病毒。与普通感冒相比,流感患者通常在发热时体温较高,病程持续时间更长,全身症状更严重,甚至导致重症肺炎、呼吸衰竭等并发症。

许多老年人患有不同程度的心脑血管疾病、高血压、肺气肿、慢性支气管炎、哮喘、糖尿病、肝病、肾病或肿瘤等疾病。流感容易诱发和加重这

些慢性病症状及病情。

预防流感,老年人要注意以下几点:

1. 尽量避免前往人员密集、空气污浊的场所。外出时,根据天气情况,随时增减衣

老年人该怎么防流感



物,以免受凉。

2. 远离有发热和咳嗽症状的人员,如果家人或者陪护人员出现咳嗽、发热等流感样症状,尽量与老人分开居住,接触时要戴口罩。

3. 养成良好的个人卫生习惯,勤洗手;咳嗽打喷嚏时,用纸巾遮掩口鼻,不随地吐痰。

4. 科学佩戴口罩。前往医疗机构就诊、乘坐公共交通、前往人群密集场所时建议佩戴口罩。

5. 注意合理膳食,一日三餐规律。保证新鲜蔬菜水果的摄入,及时给身体补充水分。适量吃一些富含蛋白质及高热量的食物。

6. 适量运动,保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,不吸烟,不饮酒。

7. 接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段,老年人在身体条件允许的情况下应坚持每年接种。

宗合/文

食 疗 宝 典

冬季健脾补虚
试试猪肚汤

猪肚汤作为冬季食疗的佳品,对身体虚弱、脾胃虚寒、术后身体康复期的患者能起到很好的滋补作用。

新鲜的猪肚含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等成分,具有健脾胃、补虚损的作用。猪肚味甘,性微温,归脾、胃经。尤其是对于脾胃虚弱的老年人、妇女和孩子,用猪肚炖汤喝可以起到急补脾胃的作用。除了健脾补胃,喝猪肚汤还能够起到补中益气、增强体质、改善尿频的作用。

莲子猪肚汤

原料:猪肚 1 个,莲子、白果、食盐少许。

做法:把猪肚清洗干净,切丝,放入已经去芯的莲子和白果适量,以及盐少许,用压力锅煮熟即可。

黄芪猪肚汤

原料:猪肚 1 个,鲜枣 8 粒,黄芪 5 块,食盐适量,姜 2 片,陈皮 1 个。

做法:将猪肚洗干净,红枣去核洗净,黄芪洗净。煮锅放入猪肚焯水至差不多熟的时候捞出来,切成块状。砂锅放入猪肚,加入姜,大火煮开,加入陈皮、黄芪以及红枣,盖上盖子煲 2 小时左右,起锅前加入食盐搅拌均匀即可。

张乾/文

养 生 小 妙 招

两手拉足 助眠养生

现在气血不足的人非常多,典型表现是脱发、身体疲倦、焦虑、失眠多梦、视力下降、头晕耳鸣、皮肤长斑等。传统医学推崇两手拉足动作,认为能疏通经脉、助眠。

做法:坐姿,双腿伸直分开,脚尖回勾,双手抓住脚趾,身体慢慢向下压,感受两腿内侧有拉伸感。从 2 分钟开始,循序渐进,直到坚持 15 分钟左右,每天做 1~2 次。

王慧/文

温 馨 提 示

长期夜跑伤阳气

夜幕降临,不少人换上运动装备开始夜跑。但从中医角度看,长期夜跑可能会损伤阳气,带来健康风险。

中医强调“天人相应”,人的作息应顺应自然。《黄帝内经》早有明示:“阳气尽则卧,阴气尽则寤。”可见,夜晚阳气潜藏,应静养。夜跑恰恰是在“阳应归藏”的时刻将阳气调动起来,不利于阳气休养,长此以往,阳气不断被掏空,就会导致畏寒怕冷、四肢冰凉、腰膝酸软等阳虚症状。

夜跑还容易造成“阳不入阴”,引起睡眠困难、梦多易醒、心神不宁、精神不济等问题,久而久之形成“阳不交阴”的失眠恶性循环。对于本就心肾不交、阴阳失调者来说,夜跑更易加重失眠与神疲乏力的症状。此外,夜跑后大

量出汗、毛孔大开,如果遇夜凉风寒,还容易阳伤于外,令寒邪侵入身体,诱发关节痛、感冒等。

如果只能夜间锻炼,要尽量减少阳气损耗:夜间锻炼最好安排在 18~20 点之间,尽量在天黑透之前完成,给身体留出阳气收敛的时间,避免 21 点后剧烈运动;不要追求高强度,更不能大量出汗,建议以轻度有氧运动为主,例如快走、慢跑等,运动时间以 30~45 分钟为宜,或以自我感觉舒适、不疲惫为度;运动后立刻穿上外套,不要在风口停留,避免吹风、洗冷水澡,可用温热水沐浴、泡脚、热敷腰腹,有助于毛孔收敛、阳气归藏、安神入眠;运动后忌喝冷饮,可小口喝点温牛奶、莲子百合银耳汤、桂圆红枣茶、玫瑰花茶等。

最好用晨跑替代夜跑。清晨正是阳气升发之时,晨跑不仅不扰阳气,还能借助清晨的自然阳气,达到提神醒脑、鼓舞阳气的作用。晨跑虽需早起,却能带来整日精力充沛的益处,不仅契合中医养生理念,更是一种智慧的生活方式。

李培勇/文

有新闻《老友新闻》

有历史《精品阅读》

有故事《记者串门》

有生活《百事顾问》

有医疗《医疗指南》

燕赵老年报

让更多老年人老有所养老有

2026年《燕赵老年报》火热征订中……

订 阅 热 线

每周三期 全年定价120元

邮发代号: 17-103

中国邮政:11185

长安东站 开发区站: 66161718

长安西站 长安北站: 66161717

桥东南站 裕华西站: 66161716

新华南站 新华北站: 66161721

桥西南站 桥西北站: 66161729

扫码订阅

二维码