

男人們需要的食療方

編者的話：中國傳統觀念認為，男性是強者的象徵。而事實上，“男兒有淚不輕彈”的背後承載了太多的身心焦慮和疲憊。身為兒子、丈夫、父親，家庭重擔、應酬加班、抽烟酗酒、熬夜，這些行為方式無一不在慢慢透支消耗着機體健康。本期，記者特邀權威專家，根據男人日常生活中面臨的各種問題，總結出適合男性朋友的“食療補方”。



全身減壓：疏肝三色茶

現代社會對男性要求較高，他們承受的生活與工作壓力比較大，加上男性不善于宣泄個人情緒，容易肝鬱氣滯。中醫認為，肝主疏泄，是調節全身氣機的樞紐。同時，肝氣主升，肺氣主降，如果肝氣不升或太過就會出現氣機紊亂而導致疾病的發生。全身氣機升降有序的男性精力充沛、生理功能正常；如果氣機升降偏差就會導致一系列男科疾病的發生，如前列腺炎、前列腺增生、性功能障礙等。肝鬱氣滯的男性主要表現為情志抑鬱、胸脅竅痛、腹痛腹脹、易怒、善太息、咽部有异物感、尿不盡感等不適。這裏給大家推薦一款代茶飲——疏肝三色茶。

取青皮3克、佛手6克、玫瑰花6克，這三味都是藥食同源的藥物，具有疏肝解鬱的作用。青皮，中藥上指未成熟的橘子的果皮或幼果（陳皮為成熟橘子的果皮），其色青主入肝、膽經，氣味芳香辛散，可疏肝破氣。青皮用量不宜過大，如果覺得肚子脹氣不舒服，也可以適當加入陳皮。佛手味辛、苦、溫，入肝經，其疏肝理氣、和胃化痰力佳。玫瑰花理氣解鬱、和血調經，為疏肝之佳品。

需要注意的是，根據不同人肝鬱氣滯的程度，可以加用相關藥物：若情緒容易波動、飲食減少者可加用逍遙丸或香砂養胃丸；若經常出現情緒易怒，口舌生瘡的人群，可加用丹梔逍遙丸等。

解烟酒之毒：馬齒莧絲瓜絡拌薺菜

近年來，男性疾病譜正在由過去單一男性功能障礙，發展到前列腺增生、前列腺癌、舉丸腫痛、男性性異常、性傳播疾病、男性不育等多系統疾病。導致男性健康“亮紅燈”的原因有很多，抽烟、酗酒首當其衝。烟酒的有害物質會侵

蝕臟腑，造成包括心腦血管、肝腎等方面的多重損害。中醫認為，“苦”能清、能瀉，日常生活中善于吃“苦”，可在一定程度上緩解有毒物質對身體的衝擊。這裏給大家推薦一款食療方——馬齒莧絲瓜絡拌薺菜。

取馬齒莧、絲瓜絡、薺菜各30克，香油適量，白糖少許，陳醋1勺，食鹽適量。中醫養生理論認為，“青色入肝經”，青色食品是保肝、養肝的最佳選擇，可解毒排毒、平抑肝陽，三味綠色蔬菜可謂身體的“清道夫”。具體做法是：將食材雜質洗淨，撈出控去水，加入蔥絲、姜絲拌勻，最後澆上醋、香油盛盤攪拌即可。方中，絲瓜絡性涼味苦，能涼血、解毒，古代藥典《本草求真》中明確記載：“絲瓜絡性屬寒物、味甘體滑”，所以適合於因長期長期抽烟酗酒引起的濕熱體質。薺菜歸肝經，具有清熱、明目的作用。馬齒莧性味酸苦，歸于肝、大腸經，可清熱解毒。三者性寒質滑、寒能清上炎之火，不失為抽烟酗酒人群的健康食品。

提醒大家，大便溏泄、胃中隱隱作痛、納食差等脾胃虛寒的人群要適量服用或慎用此方，服用劑量不能過大，服用時間不能過久，一周可以服用2~3次即可，以免苦寒損傷脾胃。

養好腎陰腎精：甲魚枸杞豬肝湯

《黃帝內經》講“腎主生殖”“腎主藏精”，腎中陰液充足則全身臟腑得到濡養，相關臟腑才能各司其職。如果腎陰虧虛致使陰虛火旺，火熱擾動精室就會導致遺精、早泄的病癥。同時，腎精不足則腎主生殖功能低下，就會導致男性精子活力低下，出現少精癥、弱精子癥、畸形精子癥的發生。因此，對男人而言，養好腎陰、腎精很重要。這裏給大家推薦一款日常保健的食療方——甲魚枸杞豬肝湯。

取甲魚150克、豬肝100克、枸杞10克、生山

楂10克、姜10克、鹽5克、醋3克、糖1克、清湯600克，將甲魚、枸杞洗淨，生山楂開水泡發，豬肝切片，姜切片待用；取淨鍋上火，放入清湯甲魚、枸杞、豬肝、生山楂、姜片，大火燒開轉小火燉30分鐘調味即成。甲魚別名團魚、水魚，味咸甘、性微寒，歸肝、腎經，有滋陰之力，善于填補男性的腎精和腎陰。枸杞其色紅，與血液顏色相同，能補益肝血。枸杞在臨床中經常應用，比如男科中的名方五子衍宗丸，其君藥就是枸杞，它可在一定程度上提高男性生殖能力。中醫講究“以形補形”，豬肝補血養肝力佳，“肝腎同源”，養好肝對補腎也是有促進作用的。生山楂具有去除甲魚腥味的的作用，還能加強肝臟的解毒能力、促進消化吸收。

除此之外，還可根據自身癥狀採用不同中成藥調理，若平日腰膝酸軟、盜汗、遺精可適當服用六味地黃丸；平日以口燥咽乾、盜汗、心煩等以陰虛火旺為主的可加用知柏地黃丸；若以眼睛幹澀、視物昏花等肝腎陰虧癥狀者，可加用即杞菊地黃丸等。

補足陽氣：當歸龍桂羊肉湯

中醫臨床發現，腎陽不足一般發生在男性40歲後。醫學著作《黃帝內經》根據生理特點概括了每個階段男性的不同表現指出，“五八（40歲左右），腎氣衰，發墮齒槁”“年四十，而陰氣自半，起居衰矣”，說明男人的衰老是從“五八”這一階段開始的。此年齡階段的男人年富力強，是家庭的頂梁柱，他們的共同特點是工作生活壓力大、起居不規律、熬夜加班過度、嗜食辛辣及食涼飲冷，而這些透支年輕資本的行為，都會引起腎中陽氣虧損，可能30歲左右就會提前“火力”不足。腎陽不足的主要表現有陽痿、早泄、腰酸腿軟、怕冷、手脚冰涼、精神不振、疲勞乏力、夜尿頻多等。這裏給大家推薦一款壯陽食療方——當歸龍桂羊肉湯。

取當歸10克、龍眼肉(桂圓)10克、肉桂3克、小茴香3克、益智仁6克、生山楂6克、羊肉500克、蔥花適量、鹽少許。方中，當歸性溫補血；龍眼肉補益氣血、安神；肉桂善于溫補腎陽；小茴香性溫，補脾養陽；益智仁溫腎陽的同時還能固精縮尿，善于緩解老年性腎陽虧所導致的尿頻、尿急；生山楂健脾消食，善于消化肉食而且有助於煮熟後的羊肉鮮嫩。具體做法是：先用滾水把羊肉汆兩次；滾水下羊肉（滾水下羊肉會讓肉質更嫩滑、有口感），將當歸、龍眼肉、益智仁、生山楂放入高壓鍋中，大火燒開後，小火再滾20分鐘；開蓋後撇走湯面的羊油，加入肉桂、小茴香、少量鹽，高壓鍋煮開後，小火3分鐘即可關火。

當歸龍桂羊肉湯適合腎陽不足的人群服用，堅持一段時間，可在一定程度上延緩男性腎陽虧虛的發生。對於平日表現為腰膝酸軟、骨蒸發熱、潮熱盜汗、心煩意亂、失眠耳鳴等屬於陰虛火旺的人群，則不適合應用此方。腎陽虧虛較明顯者，還可以加用金匱腎氣丸或麒麟丸等。

開胸廓，使僵硬緊張的肌肉放鬆下來

多開肩，體態好

長時間伏案工作或者看書學習的人，常有肩關節僵硬的問題。肩關節長時間保持某個姿勢，周圍的肌肉就失去了相互抗衡的作用，會導致胸大肌、胸小肌變得緊張，胸部曲線不明顯，使關節朝不正確的方向發展，壓抑胸腔，還可能伴隨胸下垂。肩關節緊的人，體態大多含胸駝背、頸椎前移，高低肩也特別明顯。

陝西省康復醫院骨與關節康復科副主任黨德軍醫生表示，肩關節長期緊張、肌肉強硬，可能引起肩關節活動受限或障礙。長時間肩背部疼痛或頸項發涼時，會壓迫神經，導致頸椎病，肩部肌肉萎縮，嚴重的頸椎病甚至還可能引發高血壓或心梗。這就需要我們通過一系列開肩鍛煉，打開胸廓，使僵硬緊張的肌肉放鬆下來，慢慢激活鬆弛無力的肌肉，同時增強背部肌肉力量，糾正錯誤的體態，從而全面提升個人氣質與身材。黨德軍為讀者介紹幾種開肩和加強肌肉力量的訓練方法，讓背部肌肉更加均勻，防止關節疲勞和損傷。

1.小雲手。肘關節彎曲，用肩關節在身體側面慢慢劃圓，每側做50~100個，每天做一組。
2.大雲手。肘關節伸直，用肩關節在身體側面慢慢劃圓，每側做50~100個，每天做一組。
3.爬牆練習。面朝牆壁站立，身體貼着牆面，雙手從兩側緊貼牆面慢慢向上伸展，雙臂盡量貼近耳朵、手指伸得越高越好，注意不要聳肩。
4.提肩練習。配合深呼吸做提肩胛骨及放鬆的動作。雙肩先向上提，深吸氣，持續一分鐘，然後放鬆，呼氣，做20次，每天做一組。
5.聳肩練習。雙肩緩慢向前上方聳起，緩慢吸氣，然後向後下方放鬆下來，緩慢呼氣，做10次。之後，相應地向後上方聳肩，緩慢吸氣，然後向前下方放鬆下來，緩慢呼氣，做10次。

另外，有些人有高低肩，左右肩背肌肉力量不平衡，可通過以下方法來改善和增加肌肉力量。

1.拉伸緊張肌肉。比如右側斜方肌和肩胛提肌較高，身體坐正坐穩，右手從身後放在身體左下方，將左手扶住頭的右側，頭慢慢向左側歪并拉



伸，保持30秒，重復3次。左側斜方肌和肩胛提肌較高時，練習方法與之相反。

2.單臂啞鈴側舉。具體方法：弱側單臂持啞鈴，上半身向未持啞鈴的一側傾斜，然後直接向上推舉啞鈴，保持3~5秒。在重新開始收縮前鋸肌進行推舉前，要讓負重施加在前鋸肌區域上，確保收縮前鋸肌的同時，垂直上舉。每次做3~5組，每組做15~20次。啞鈴重量選擇4~7千克為宜。

3.伸展背部肌肉。雙腳打開與肩同寬，雙手向上，掌心相對，雙手帶動上身向下彎曲，直到背部與地面平行，調整重心，微微前移，均勻呼吸，堅持1分鐘左右。此動作可有效緩解背部不適，預防和減輕高低肩及肩背部肌肉緊張。不過，練習此動作時，最好對着鏡子或者讓他人糾正，以防背部向一側歪。每次練習5~6組。



夏天讓孩子光腳跑一跑

夏天天氣炎熱，很多寶寶喜歡光着小腳丫跑來跑去，可照看的祖輩和父母親却害怕這樣會凍着，強行給寶寶穿襪子或穿鞋。事實上，從孩子成長發育的角度看，適時光腳跑一跑，對身心發育都好，尤其是3歲以下的嬰幼兒。

在幼兒眼中，世界是好奇的，他們喜歡用自己的感覺去探索。腳是人體重要的感官之一，許多神經末梢都分布在腳底，光腳走路能刺激這些神經末梢，促進血液循環。孩子在光腳玩耍時感到輕鬆、舒適，這有助於改善大腦皮質功能，增強大腦的靈活性，提高對外界環境的適應能力。

對剛開始學走路的小嬰兒來說，光腳在地面活動還可以幫其更快學會走路。因為光腳可以通過彎曲腳趾抓住地面，及時調整姿勢，走路時自然更加穩當協調。另外，嬰幼兒精力旺盛、活潑好動，夏季足部容易出汗，長期包裹在鞋子或者襪子中容易生足癬，適當光腳走路可防止此問題發生。在一些發達國家，比如日本，甚至開設了“赤足課”。一些幼兒園和中小學裏，常能看到成群結隊的孩子在老師帶領下，光着腳繞操場或沿着走廊有組織地進行慢跑活動。

光腳走路好處雖多，但也不是隨時隨地都可以做，需要注意以下幾點：

1.在室外及天氣太涼太熱時不要光腳走，可在家中幹淨的地面讓孩子解放腳丫，或在屋內鋪設爬行墊。

2.寶寶光腳時，要確保地面沒有異物和水漬，以免磕絆。