

芡實養身，男女老少各有良方

編者的話：芡實是睡蓮科植物“芡”的乾燥種仁，素有“水中人參”和“水中桂圓”的美譽，自古以來就是常用的中藥材和珍貴的天然補品。李時珍的《神農本草經》將芡實列為上品，稱其歸脾、腎經，有益腎固精、補脾止瀉、除濕止帶的功效。搭配不同藥材使用，對各類人群都大有裨益。今天，推薦四個芡實的中藥方，讀者朋友可按需選用。

男性腎虛，喝芡實核桃粥

男性常聞“腎虛”色變。腎虛不光是房事過度導致的，長期情緒憂鬱、飲食無規律、營養單一、烟酒過度，以及身體衰老等，都會使腎臟精氣陰陽不足。腎虛的男性往往愛忘事、精力不足、工作效率降低，且情緒難以自控，煩躁抑鬱，缺乏自信心；身體機能上可表現為性功能降低、遺精滑精、尿頻、腰膝酸軟、頭發脫落或早白、更年期癥狀提前出現。

男性緩解腎虛，可用芡實30克、核桃肉15克、紅棗肉10克；芡實打成粉，放入開水中攪拌均勻，再拌入核桃肉、紅棗肉，煮粥加糖食用。

方中，芡實甘澀收斂，善益腎固精，可治腎虛不固導致的腰膝酸軟、遺精滑精、遺尿尿頻。李時珍記載，核桃能“補腎通腦，有益智慧”，其味甘性溫，歸腎、肺、大腸經，可補腎、溫肺、潤腸，常用於腰膝酸軟、陽痿遺精、虛寒喘嗽、大便秘結。紅棗肉，味甘性溫，補中益氣、養血安神。該方以芡實為君，補腎健脾；配伍藥材桃仁，君臣相配，增強益腎之效；以紅棗為引，益氣的同時，使得本方甘甜味佳，非常適合男性日常保養服用。

補腎最忌急于求成，食療的同時，患者平時還應規律飲食、作息，適度運動，建議配合練習八段錦之“兩手攀足固腎腰”、五禽戲之“鹿戲”效果更佳。

女性補血，煲芡實蓮子山藥雞湯

女性產後身體虛弱，多是由產時出血過多，或身體本來就脾胃虛弱、氣血虧虛引起，會表現為臉色發白、指甲顏色暗淡、食慾不振、身體疲勞、精神低落。另外，乳汁由食血化生，如氣血不足，乳汁化生無源，就會出現奶少或全無、乳

汁清稀，乳房柔軟、無脹痛感。

在此，推薦一個適合女性產後、經期前後服用的藥膳：取雞肉250克，芡實、蓮子、懷山藥各15克，大棗10克，香油、味精、精鹽適量。雞肉洗淨切塊，鍋中加入適量清水，放入所有藥材，大火煮沸後，改用小火燉至肉熟透，放入調味料即可。

中醫認為，脾胃為後天之本、氣血生化之源，而芡實是健脾的絕佳首選。蓮子味甘、澀，性平，歸脾、腎、心經，可補脾止瀉、益腎固精。懷山藥味甘性平，入脾、肺、腎經，具有健脾開胃、補氣養陰的效果。大棗可補中益氣、養血安神，常用於脾虛食少、乏力便溏。雞肉具有滋補養身的作用，配伍芡實、蓮子、懷山藥，可增強健脾益氣之功，使脾胃運化正常，才能讓氣血充盈，乳汁正常分泌。長期飲用，不但補益女性氣血，還有養顏美容的作用。

此外，服用此方時，應注意調節情志，保持心情舒暢、氣血調和，食療作用才能充分發揮。

老人強身，用芡實蓮子茯苓熬粥

隨着年齡增長，老人的身體一般會變得虛弱，抵抗力下降，不但易得慢性病，還會有一些慢性腹瀉、失眠多夢、夜間多尿、腰膝酸軟等癥狀，困擾日常生活。體弱的老人，可常用芡實煮粥。

具體為：取芡實30克、蓮子（去心）30克、茯苓10克，洗淨並浸泡半小時，加入適量清水，用火熬制1~2小時成粥樣，調味即可。方中，蓮子甘可補脾，澀能止瀉，既可補益脾氣，又可益腎固精、寧心安神，對夜尿多、失眠、腹瀉等“老年病”有很好的效果。茯苓味甘淡，性平，入藥具有利水滲濕、益脾和胃、寧心安神等功效。現代藥理研究表明，茯苓中的茯苓多糖能增強機體



免疫功能，有護肝、降血糖、延緩衰老、抗胃潰瘍等作用。芡實、蓮子相伍，有健脾益腎之功，可緩解腹瀉、夜尿頻多等癥狀，加入茯苓可安神，同時增強免疫力。小火熬粥，使得藥力緩緩發揮作用，且粥本身可養脾胃，非常適合年老體弱、慢性腹瀉、失眠多夢、夜間多尿者。

小兒腹瀉，煮芡實南瓜粥

小兒先天脾胃虛弱，若飲食不當，常會腹瀉、嘔吐；受涼、季節交替時，感冒者也多。建議這樣的孩子常喝芡實南瓜粥。

具體方法為：準備南瓜、芡實、大米，比例約為4:1:1；先將芡實和大米下鍋，加入3~4倍的水，待煮至芡實開花後，放入去皮的南瓜，煮至粥黏稠即可。

方中，芡實能收斂止瀉，可用於治療脾虛濕盛、久瀉不止者。南瓜味甘性溫，可補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲，改善脾胃功能，生食還有驅蛔蟲的作用。現代藥理研究表明，南瓜中富含的南瓜多糖能提高機體免疫功能，促進細胞因子生成，對免疫系統發揮多方面的調節功能。大米可補中益氣、健脾養胃、止瀉，適合於小兒體質較弱、頻發感冒、腹瀉者。三藥熬成米粥，具有補脾、和胃、清肺的功效。脾胃運化功能正常，則體質增強，腹瀉等癥狀皆可緩解；感冒病位在肺，肺氣輕，則外邪不易侵襲，孩子就不易患感冒。本方味道甘甜可口，制作方便，長期食用可強身健體，對小兒身體有益無害。

服用此方的同時，可讓孩子多練習深呼吸，能輔助增強脾胃功能，幫助消化。

秋冬季節防感冒 可以試試這六招

秋冬季節天氣乾燥，溫度驟降，加上人們常在室內外穿梭，較大的溫差易患上感冒，因此，如何在秋冬季預防感冒被眾多家庭提上了“健康日程”。下面讓我們一起來看看秋冬季預防感冒的幾個小妙招。

第一招：御寒保暖。適時添衣，這個非常關鍵，不同的人群可以根據自身體質以及穿衣經驗，來選擇搭配所需穿的衣服。尤其是注意腳部保暖，熱水泡腳可以起到御寒作用，每晚用40℃至50℃的水泡脚15分鐘。泡脚時水要沒過腳面，泡後雙腳要發紅，才可預防感冒。水涼了可再加入熱水，使人對溫度能慢慢適應，不應一次倒入太燙的水，以免造成低溫燙傷。

第二招：空氣流通。早晨起床後，要及時打開窗戶，呼吸室外新鮮空氣，同時保持室內空氣流通。最好在早中晚各開窗通風一次，每次15分鐘為宜，既保持了室內空氣清新，又抑制了細菌的滋生。秋冬季乾燥的空氣會讓呼吸道感到不適，有條件的可以在床邊或沙發邊放置加濕器，可以讓你呼吸更順暢。使用前，最好徹底清洗一下，以免病毒通過其散播。

第三招：按摩鼻子。按摩鼻子可以增強鼻粘膜的抵抗力，預防一些呼吸道疾病，尤其是預防感冒。按摩方法較簡單易行的有兩種。一是鼻外法——用左手或右手拇指、食指夾住鼻根兩側，用力向下拉，由上而下連拉12次。此法拉動鼻部促使鼻黏膜的血液循環，有利於正常分泌鼻黏液；二是鼻內法——用左手或右手拇指、食指伸入鼻腔中，夾住鼻中隔軟骨，輕輕下拉12次。此法既可增加鼻黏膜的抗病力、預防感冒和鼻炎，又能使鼻腔濕潤，黏膜紅潤，保持正常溫度，增加耐寒能力。

第四招：冷水洗臉。用冷水洗臉能鍛煉人的耐寒能力，臉部和上呼吸道粘膜的血管在冷水反復刺激下，遇到外界氣溫降低就能很好地適應，不致因局部供血不足而使抵抗力下降。這樣在人的鼻腔、喉頭等處寄生的能引起感冒的病原微生物也就無能為力，不能興風作浪了。當然，冷水洗臉也要慢慢適應，習慣了就要常年堅持，不宜任意中斷。

第五招：適當鍛煉。不管是成年人，還是小孩子，適當的鍛煉都能夠提升身體的免疫力。走路就是一個不錯的選擇，散步、快走、慢跑皆可。有研究發現，堅持每周5次、每次45分鐘散步鍛煉的成年人，比不愛散步的人感冒幾率降低一半。每周進行5次、每次30分鐘的快速步行也能有效抵抗感冒。當然，打打拳、練練瑜伽、跳跳繩等在家中就可進行的運動，也可以幫助您增強免疫力，具體因人而宜，最重要的是動起來，別犯懶。

第六招：有備無患。預防感冒并不等於不會感冒，萬一感冒了要結合自己的癥狀服藥。日常比較常見的感冒病型是風寒感冒和風熱感冒。在用藥方面，風寒感冒建議用辛溫解表的藥物，可選用風寒感冒顆粒、荊防顆粒、正柴胡飲顆粒等；而風熱感冒建議用辛涼解表的藥物，可選用風熱感冒顆粒、維C銀翹片、穿心蓮內酯滴丸等。其中，穿心蓮內酯滴丸用於治療上呼吸道感染風熱證所致的咽痛。有清熱解毒，抗菌消炎的作用。

秋季養肺，多做7件事

傳統醫學認為，“燥”主秋令，秋燥即是中醫理論中的燥邪，燥邪易傷肺，肺喜潤而惡燥。

對於秋季如何養肺的問題，河南省中醫院肺病科主任、主任醫師孟泳教授說，日常生活中多做這些事情，對養肺大有裨益：

- 1.常笑宣肺：對呼吸系統來說，大笑能使肺擴張，清理呼吸道，使呼吸通暢。
- 2.深呼吸清肺：適度的深呼吸動作有助於清肺。
- 3.按摩護肺：按迎香穴，將兩手指外側相互摩擦，有熱感後，用拇指外側沿鼻梁、鼻翼兩側上下按摩60次左右，然後，按摩鼻翼兩側的迎香穴20次，每天早晚各做一至兩組。

吃手、認生、摸私處、愛塗鴉

三歲前 六個壞習慣不用管



孩子快3歲了，還吃手、見人認生、摸私處、說話吞吞吐吐……這些“壞毛病”究竟該不該及時制止？

北京教育學院豐臺分院學前教研室教研員宗文革表示，所謂“壞習慣”，很多是年齡特點，不是缺點，大多數情況是符合孩子生理心理特點而產生的特定行為，家長不用擔心。但也不能完全放任不管，要有度。家長平時要仔細觀察孩子的具體表現，積極引導，幫孩子養成好習慣。

吃手。孩子兩三個月開始吃手，是動作和智力發展的表現。1歲半之前孩子處於口唇期，好多東西都想放嘴裏嘗嘗，這是他們認識事物的一種方式。3歲之前偶爾吃手都正常，如果長期經常吃手，出現臉部變形，手變形（大拇指結繭子或變歪），牙齒咬合畸形，就要糾正。可以用玩具遊戲轉移孩子注意力，也可以講故事，讓孩子知道講衛生。如果過度呵斥孩子，反而容易強化孩子的吃手習慣。

認生。孩子3歲時還認生也很正常。父母要注意為孩子提供交往環境和生活經驗，比如帶孩子多出門，多與其他家人聊天、交往。家長可以教孩子一些禮貌用語，在家練習好，更容易打破認生的局面。出去玩不妨帶兩三樣玩具，請小朋友一起玩或者換着玩。也可以請好朋友帶孩子來家裏做客。需要提醒的是，父母要尊重孩子，不要當着外人的面批評孩子的認生，更不要因此經常數落孩子。

摸私處。孩子摸私處和摸手脚一樣，是對身體的好奇。有時是孩子身體不舒服，衣服大小不適合，有刺激感，或者有感染、生病了，要去看醫生。也有可能孩子缺乏關愛，摸私處會帶來安全感。如果這種現象偶爾發生，家長可以通過轉移孩子注意力的方法

4.主動咳嗽淨肺：秋日應經常開窗通風換氣，每日早晚選擇空氣清新處主動咳嗽，清除呼吸道及肺部的污染物，減少肺部損害。

5.運動健肺：多做擴胸運動，提倡腹式呼吸法（伸開雙臂，盡量擴張胸部，然後用腹部帶動來呼吸，能增加肺容量）。

6.主動喝水益肺：秋季氣候乾燥，使人體大量丟失水分。要及時補充水分，以保持肺臟與呼吸道的正常濕潤度。

7.食療潤肺：蓮子、芡實、魚鱉、蜂蜜等有滋陰潤肺作用，冰糖銀耳湯、雪梨膏、百合蓮子湯、山藥蓮子湯、芡實山藥羹等也有養陰潤肺作用，不妨常食。

幫助其慢慢克服“壞習慣”。比如，給孩子提供玩具或材料，讓孩子動手操作，避免無所事事。也可以通過故事繪本，幫助孩子認識自己的身體。3歲前，孩子依賴感比較強，需要及時得到家長積極的回應、肯定或幫助。父母要給孩子高質量的陪伴和呵護，真心去陪孩子。

說話吞吞吐吐。孩子語言發展的速度不同，軌迹不同。3歲前說話吞吞吐吐，多數是正常的，這和孩子的認知和語言的豐富程度有關，孩子聽覺分化能力不強，理解能力不足，思維快於語言，都影響孩子的語言表達。說話是一個循序漸進的發展過程，不能操之過急，父母要放平心態，運用常態化、生活化的語言，讓孩子多交流，或者讓孩子看着自己的嘴模仿，也可以告訴孩子“慢慢說，媽媽聽着呢”。還可以帶孩子去圖書館，或通過兒歌、學說繞口令，把語言變成遊戲。但要注意，個別小朋友有舌頭肥大的問題，因為這種情況導致的說話吞吞吐吐，要及時看醫生。

愛塗鴉。2~3歲的孩子能畫一些橫線、豎線，或毛綫圈。孩子塗鴉是在玩，是小手肌肉運動發展的一個過程，是一種快樂的體驗，也是表現情緒的一種方式。家長要給孩子提供必要的環境和工具，比如家裏某塊牆壁的瓷磚，或在小桌上鋪上紙，給孩子比較粗大的油畫棒、水彩筆讓其塗鴉；也可以在小區空地的方磚上用粉筆，讓孩子盡興塗寫。家長要欣賞孩子的塗鴉行為，讓孩子覺得塗寫是個很有意思的事情，給孩子樹立信心，避免把孩子的塗鴉當作一種破壞行為。不過，孩子到處亂塗亂畫，家長要說“不”，讓他們知道塗鴉要在允許的範圍進行。

尿床。一般2~3歲基本可以控制不尿床，但每個孩子的行為發展有快有慢，3歲還尿床也是可能的。家長要仔細找原因，可能是孩子生理、生活習慣或心理變化造成的。比如，孩子儲尿功能不強，吃得過咸，玩累了睡得太實，情緒緊張，都可能尿床。可以讓孩子睡前少喝水、解小便，或者睡後兩個小時叫尿。也可在睡前放輕鬆的音樂，洗澡後捏脊或撫觸，讓孩子身心愉悅。如果孩子一周三五天都尿床，次數過多，再考慮看醫生。