

“寒頭暖足”勝吃補藥



寒頭暖足，既是古代中醫學的治病準則，也是養生保健的重要方法。

適當寒頭利于預防感冒

為什麼頭要寒呢？專家指出，頭為“諸陽之會”，是人體陽氣最盛的地方，適當的寒可以刺激頭部血管及神經，有助於保持大腦清醒，在一定程度上可起到保健作用。經常用冷水洗臉或冷毛巾敷頭面幾分鐘，不僅會使頭腦冷靜清醒，還能提高機體免疫力，對感冒有預防作用。

有人會說，那冬天不是要戴帽子保護頭部嗎？專家指出，其實老人們常說“頭是不怕凍的”，在冬天不戴帽子也凍不了頭，而一旦戴上了，祇要偶爾不戴可能會感冒，這是一個身體的習慣和適應問題。當然，由於個體差異的不同，保持頭部的寒冷要有度，如體質虛弱的人、老人和孩子要根據各自情況而定，

任何事都不是絕對的。

腳部受寒或傷五臟六腑

腳離心臟最遠，是全身血液循環的末端，熱量傳到腳部很慢，又在身體的最下部，是陰氣聚集的部位，本身就易寒，我們常說“寒從腳起”也就是這個意思。再者，中醫認為，足為三陰經(肝、脾、腎)之始，三陽經(胃、膽、膀胱)之終，足部以下有60餘個穴位與五臟六腑有密切聯繫，所以腳部受寒會影響到身體健康。

打好護腳保衛戰

冬季的皮膚由於缺少了氣血的潤養，容易出現乾燥、冰冷的情況。專家建議，按按摩、泡泡腳、補補營養，打好嚴冬季節護腳的預備戰，輕輕鬆鬆度過難關。

密集按，循環好 腳掌可以說是人體臟腑的集中反射區，按摩腳部可刺激氣血運行，對改善腳部冰冷和幹裂大有好處。按摩時，可配合使用腳部按摩精油，更能達到養護腳部肌膚的功效。上班時間也可以按按手掌，同樣也可以達到刺激血液循環的目的。

大家不必刻意地去記腳上那麼多的穴位，在按摩時，可以從左到右進行密集地按壓。每按一個地方，需停留3~5秒再抬起，以保證有足夠的刺激量，直到腳由粉紅偏白的顏色變成紅色，僵硬的腳變柔軟、變熱為止。

加姜泡，促代謝 堅持每天熱水泡腳可刺激氣血運行，增強新陳代謝。專家推薦用艾葉泡脚。艾葉可

祛寒、除濕、通經絡，艾葉泡脚是取它的藥物功效。也可以在泡脚時，加入白醋和生姜，不但可以增強氣血循環的效果，還有滋潤皮膚的功效。醋屬溫性，可以提高血紅蛋白攜帶氧的能力，改善血液循環，增強新陳代謝；姜屬辛、溫性，可以發汗解表，驅寒溫熱，加快氣血循環。每天臨睡前準備一盆40℃左右的洗腳水，水位要漫過踝骨往上三寸的三陰交。往水中加入100~150克左右的白醋(一次性紙杯半杯)，3~5片姜。如果一天可以泡兩次腳效果是最好的，可早一遍，晚一遍。泡完後，擦乾淨雙腳，並塗上潤膚露。

補維A，皮膚嫩 專家指出，長期偏食而導致營養素的缺乏也會使腳幹裂。缺少維生素A，起初的表現僅僅是乾燥，但如果不及時補充，慢慢就會由於毛囊上皮角質化，出現腳部幹裂。



“補虛”有講究

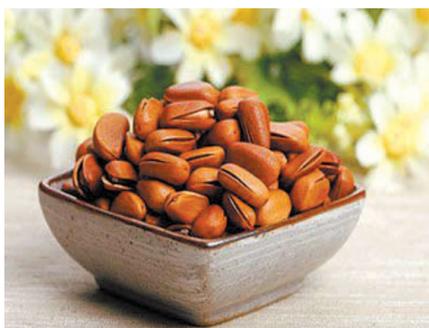
說到體虛，一般人都會想要補一補，但是“補虛”也是有講究的，以下3種情況就不宜大補或立即進補。

初感外邪 初感外邪最常見的是感冒，可出現發燒。有了外邪後，機體的正氣要和邪氣進行交戰，當務之急是把正氣調到體表以驅逐邪氣。如果此時祇顧補正氣而不發布作戰命令，很可能貽誤戰機，使病程延長。因此感受外邪以後一般要用辛味藥來發散，即驅逐外邪。如體虛受了風寒，可以先喝一些生姜紅糖水驅寒，然後再進行補益。

體內濕熱 上焦有濕熱，如出現頭部發熱、咳嗽痰多、口中黏膩等癥，此時進補會使補益藥不能順利下降，不僅下面得不到營養，還會助長上面的濕熱，一補就上火。這種情況需要先開上焦，宣肺氣，可食用杏仁等宣肺止咳的藥物。中焦有濕熱，如出現胃脘疼痛、灼熱，口幹却不想喝水，饑餓却不想吃飯，小便色黃，大便不暢等癥。此時若給予補益藥，會加重脾胃負擔，運化不開，出現腹部脹滿、惡心等癥狀。因此需要先化開中焦濕熱，可食用幹姜、茯苓等健脾祛濕之品。下焦有濕熱，如出現下肢浮腫、小便短赤、渾濁等癥，進補同樣會加重癥狀，可以先服用薏米等食物以利濕。

極度虛弱 人吃入的補藥必須通過氣血這個傳送帶運送到全身，才能發揮效用。當身體極度虛弱時，氣血流通也變得緩慢，把一堆甘緩黏膩的補藥放在一個疲憊的傳送帶上，一來會導致貨物堆積，二來會使傳送帶運行得更慢，形成惡性循環。但身體極虛必須要補，怎麼解決這個矛盾呢？一是要減少藥量，循序漸進；二是暫時不用太滋膩的藥物，可以先服用些山藥、薏米、麥冬、百合、蓮子等甘淡藥物，由淺入深。

鬆子六大營養



鬆子中含有很豐富的不飽和脂肪酸、谷氨酸、磷、鎂，這些營養成分對大腦和神經都很好的補益作用，有補腦、健腦的功效，是腦力一族的最好零食，而且對預防老年痴呆也有很好的作用。

開口鬆子的油脂含量非常高，但多數為亞油酸、亞麻油酸等不飽和脂肪酸，有軟化血管和防治動脈粥樣硬化的作用。

鬆子富含油脂以及多種營養物質，能夠滋潤五臟、補益氣血、養顏駐容，有很好的潤膚美容、烏髮功效，特別適合女性朋友們。

鬆子含有非常豐富的維生素E，有很好的抗衰老作用。

鬆子仁中脂肪油含量非常之高(約74%)，有很好的潤腸通便作用，對小兒津虧便秘、老人體虛便秘有不錯的食療效果。

中醫學認為，鬆子具有滋陰潤燥、扶正補虛的功效，非常適合年老體弱、體虛、咳嗽、便秘等人士食用。

更年期 好膽固醇會變壞

以往認為，高密度脂蛋白膽固醇能對心血管起到保護作用，是一種“好”膽固醇。但近日，美國匹茲堡大學的流行病學專家研究發現，這種“好”膽固醇對更年期女性來說，可能有害。

研究者選取了225名45歲左右未患心臟病的中年女性，在9年的隨訪期內，研究者對她們動脈中的斑塊進行了5次測量。分析結果顯示，當這些女性進入更年期時，高密度脂蛋白膽固醇的含量增加與斑塊堆積數量增多間存在關聯，這可能引起動脈粥樣硬化和心臟

病。這表明，“好”膽固醇的性質在更年期可能發生改變，降低了其防斑塊堆積的有效性。

在北美更年期學會年會上宣讀的這項研究成果尚未徹底弄清這一現象的原因，但研究者認為，女性在更年期會發生很多生理改變，其中包括腹部和心臟周圍的脂肪增加，這會使女性處於慢性炎症狀態，改變“好”膽固醇的性質。因此，更年期女性更要努力倡導健康的生活方式，定期體檢。一旦發現血脂異常，應及時就診，早期預防和治療，以降低心腦血管疾病的風險。

暴食後 三食物幫助消化

快節奏的生活方式，讓很多人在不知不覺中學會了暴飲暴食，在短時間內吃進很多東西之後你就祇有一種感覺，那就是“我好撐啊”。雖說餓的感覺讓人很難忍受，但其實吃撐的感覺也同樣不好受。

吃撐了對胃傷害有多大

正常進餐後胃容約為1500毫升，胃增大了約30倍，吃撐後約為2000毫升，胃增大約為40倍。從胃的容量來說，正常身高和體重的成年人，2到3瓶礦泉水的量，就足以讓胃處於飽脹的狀態。到第5瓶礦泉水，人的胃就會擴張到極限，臨床上稱為急性胃擴張。可以把胃想像成一個氣球，它可以不斷增大，但增大到一定程度，胃壁就會變得很薄。正常情況下空腹時我們的胃壁約有5毫米厚，而在急性胃擴張時，很多患者的胃壁薄得就像一層紙，薄薄的胃壁也會對供血帶來影響，也容易造成胃壁破裂，從而引起諸多問題。胃液是腐蝕性很強的液體，一旦胃壁破裂，胃液進入腹腔，會對腹腔裏的臟器造成強力腐蝕，威脅到生命安全。

專家教你吃撐後該咋辦

紅酒 吃太多的高脂肪食物會讓身體產生大量的自由基，從而加速衰老。紅酒中的抗氧化多酚類物質，能減輕高脂肪食物對身體的損害。

醋 大吃一頓之後，血糖會急速升高。這樣的血糖波動不但對糖尿病人不利，還會影響正常人的健康。吃飯的時候喝一勺醋，或者在涼拌菜上澆點醋，都能緩解暴食後的血糖急速升高。

水果 吃了高能量的大餐之後，又不吃蔬菜水果，會讓身體衰老得更快，研究發現，富含抗氧化物質的水果，比如漿果、葡萄、獼猴桃和櫻桃，能減少飽餐後的自由基損害。

三紅湯 滋陰明目有奇效

每天都要長時間對着電腦，下班回家的放鬆方式是看電視，臨睡前還要拿手機看微博……時間久了，眼睛越來越幹澀，滴眼藥水却越滴越幹，有沒有什麼辦法能緩解眼睛幹澀？

現代都市人很多人都用眼過度，造成眼睛疲勞，出現眼幹、眼澀等癥狀。下面給大家推薦一款“三紅湯”：取山楂3~4個，紅棗5~6個，枸杞10粒，將山楂和紅棗研碎，像沏茶一樣，把這“三紅”用開水衝泡。山楂可消積食、散淤血，并可強心、改善微循環，

起到擴張血管和降血壓、降低膽固醇的作用；紅棗能補益脾胃，還能養血安神、益氣生津、滋補肝胃；枸杞則有良好的滋陰、明目功效。用這三種原料泡水制成的“三紅”湯，兼具補氣、滋陰、化淤的作用。每天當茶水喝，長期堅持，能有效地緩解眼睛幹澀等癥狀。

另外，幹菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克幹菊花，用沸水衝泡片刻，即可飲用。菊花茶可治療陰虛陽亢引起的眼幹、眼澀。

腸胃偏愛五個字

食物的消化吸收，離不開腸胃的“辛苦工作”。你知道嗎？其實腸胃對食物很挑剔。要想從飲食方面保護腸胃，建議大家做到“溫、軟、素、淡、鮮”五個字。

溫 過燙或過冷的食物進入胃腸後，會刺激胃腸黏膜，久而久之，易引發腸胃病。飲食的溫度應“不燙不涼”，熱騰騰的飯菜，要等到不燙時再放進嘴裏(大約40℃左右)，剛從冰箱裏拿出來的冷飲，應該在常溫下放一會兒再吃。

軟 保護腸胃應以柔軟、容易消化的食物為主。胃腸負擔最小的食物是富含澱粉、各種抗營養因素又比較少的細膩食物，如山藥泥、芋頭泥、土豆泥、小米粥等。對於質地堅硬的食物，可以用打漿、打粉、煮爛等方式來減少胃腸的負擔。

素 飲食中，應該以五谷雜糧、水果蔬菜、豆制品等素食為主，肉類等動物性食品為輔，適當加大三文魚等深海魚的攝入量。這樣的飲食搭配也是腸胃所喜歡的。

淡 清淡是腸胃對食物的要求之一，不僅要少吃高脂食品，還需適當控制鹽攝入。在外就餐，不要吃煎炸熏烤和口感膩的炒菜，自己烹調，方法盡量採用蒸、煮、炖等。

鮮 購買新鮮的食材，盡量做到現做現吃，吃不完要盡快放入冰箱，如常吃的涼菜、西瓜及喝不完的豆漿等，以免感染細菌，引起急性腸胃炎等消化道疾病。

解酒護肝兩穴位

中醫將肝稱為“將軍之官”，肝是統帥，管理着身體各部門的運作。它的主要功能包括儲藏血液，調暢全身的氣機，推動血液和津液的運行等等。如果肝功能失常，則容易出現月經不調、急躁易怒、視力下降、肢體麻木等癥狀。下面給大家介紹兩個身體自帶的護肝良藥，關衝穴加上期門穴，組成了身體自帶的護肝藥，平時經常喝大酒、熬夜的人不妨試試，平時多加按摩，對健康很有好處。

解酒藥——關衝穴

美酒固然美味，可喝多了却會損傷肝臟，這裏推薦給大家一個解酒的穴位——關衝穴。關衝穴是手少陽三焦經的起始穴，三焦經是氣和水運行的通道，有行氣利水、醒神開竅的作用，所以可以解酒防醉。具體方法是：用指甲或牙籤掐關衝穴，每次掐10秒，放鬆2秒後重復掐按，每側手指掐按5次。掐按時用力要均勻，使穴位能夠感到微微酸痛。

護肝藥——期門穴

跟喝酒一樣難以避免的是熬夜，現代人熬夜幾乎成了家常便飯，久而久之就會出現疲勞、沒有食欲等癥狀，這其實是肝在向發出“危險信號”了。下面教大家的護肝方法是常搓期門穴。期門穴是足厥陰肝經上的募穴，相當於肝的幕僚，肝遇到麻煩了，它就會站出來幫“將軍之官”排憂解難。期門穴是臟腑之氣匯聚於胸腹部的特定穴位，由於該穴與臟腑比較接近，所以常用來治療各類臟腑疾病。每天用掌心摩擦期門穴5分鐘，是疏泄肝膽的首選方法。

苦菊拌莧菜養肝

取苦菊、莧菜各250克，放入鍋內用熱水焯一下，然後放在盤中加鹽、蒜等調料即可食用，每日2次。

苦菊嫩綠，微苦，能抗菌、解熱、明目；莧菜清熱、降火，兩菜同食即有清心祛火、通便利濕、排毒養顏等作用，適合有口苦、焦慮、燥熱、便秘及痔瘡等各種肝火熾盛者食用，但脾胃虛寒、胃腸不好、常拉肚子者以及孕婦禁用，以防引起胃腸不適。