

## 健康科普

## 春节吃多了 这些食物能“刮油”

春节期间难免大鱼大肉吃多了,肠胃受不了,收好这份刮油食谱单,很多人都需要!

**苹果** 苹果可以被称之为“清肠之王”。其营养价值在于含有丰富的果胶、酚酸、黄酮类物质。有研究发现,经常吃苹果的女性,在总热量摄入相同的情况下,体重会更轻一些。

**山楂** 山楂素为健脾开胃、消食化滞、活血化瘀的良药,可促进脂肪分解,帮助消化,故而善消肉食。可以切成薄片用开水冲泡饮用,还可以煮熟后食用,汤汁酸甜开胃。

**白萝卜** 进食滋补、温热、油腻的食物,再加上用暖气等让体内容易产生“内火”,表现为心烦失眠、口腔溃疡、腹胀便秘等,此时,适当进食具有行气消滞、清热益胃的白萝卜,则能达到补而不腻的效果。

**春蕨** 春蕨味甘性寒,有清热解毒,润肠下气,清肠通便的作用,因此常被称为“刮油能手”。蕨菜可清炒、凉拌,还可腌成酸蕨,晒成蕨干,高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜加入黑木耳、糯米做成粥吃,有减肥降脂作用。

康健

## 警惕“假日综合征”还要记住防疫提醒

春节期间刚结束,由于长途旅行和亲友聚会等因素,许多人可能出现劳累、寒冷、激动、饱餐和熬夜等问题。北京安贞医院常务副院长周玉杰提示,熬夜等可以使心血管发病风险增加2倍以上,容易诱发冠心病、心绞痛、血管痉挛、心律失常、心衰和高血压等疾病。因此,要警惕“假日综合征”。

周玉杰介绍,有基础心脏病的患者,特别是老年患者感染新冠后,服用退烧药,血压会发生波动和变化,此时,要根据血压情况,及时到医院诊疗,在医生的及时指导下,合理调整使用降压药等,尽量减少不良反应,优化药物治疗效果。同时,感染新冠后,一些心血管病人可能表现为合并低钠血症、低钾血症,还存在一定程度的脱水,需注意在饮食上均衡营养,及时适量去补充营养和水电解质,这也有益于心血管疾病的控制。杨舒



# 2023年节气养生月历 新春开启健康生活新篇章

虎跃难关辞旧岁,玉兔报喜迎新春。农历新年刚过,也揭开了新一轮养生序曲,美好的生活从健康养生开始!中医历来重视节气养生,如何根据节气来调整养生方案?一份“2023兔年养生月历”,请收好。

◎吕彦霖



## 健康提醒

受凉了、睡不着、不消化……

## 5个健康锦囊护新春

新春之际,不少老年人因打破原有规律的生活习惯,他们的身体便开始出现便秘、腹胀、食欲下降,有的甚至出现胃肠道不适,如腹泻、肠道功能紊乱等等,有的还会伴有失眠、早醒等睡眠方面的问题,中医专家教您5个健康锦囊护新春。

### 怕天冷温阳药膳来御寒

春节期间气温低,不妨选择一款药膳御寒强体,为过年外出保驾护航。

**羊肾枸杞粥:**取羊肾2对处理干净切丁,羊肉500克切丁,鲜枸杞叶500克切段,与粳米250克、适量葱白放入砂锅,加水熬至肉熟米烂,调味空腹食用,能够温肾暖脾、养血益精,调养腰膝酸软、利湿、祛痰湿。

**南瓜粥:**南瓜性温味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是这个时候的暖胃护胃佳品。这个月空气会变得渐渐干燥,眼睛容易干涩,皮肤也不容易保养,南瓜中含丰富的β-胡萝卜素和维生素B6,有益于眼睛健康和护肤。

**大椎穴:**位于第7颈椎棘突下凹陷中。按摩大椎穴有助于扶阳驱寒,温暖全身。

**景天锁阳酒:**取红景天、锁阳各60克,党参、黄芪各30克,当归20克,枸杞子50克洗净,与白酒3500毫升(50度)密封,浸泡两周,中、晚餐各取10~15毫升饮用,有助于益气助阳、补血益精、增强体力,适合冬季身体疲累、畏寒肢冷等阳虚人群。

**郁闷咳嗽:**取陈皮、佛手各20克入锅,加水1000毫升急火煮开3分钟,改文火煮30分钟,滤渣取汁,分次饮用,能够化痰理气,适合郁闷不舒、咳嗽有痰者。

**烦躁易怒:**取佛手10克、干玫瑰花6克开水浸泡5分钟,即可代茶饮,温服,可以疏肝理气,适合情绪失调、烦躁易怒者。

**恍惚多梦:**取佛手20克、百合30克入锅,加水500毫升急火煮3分钟,改文火煮20分钟,滤渣取汁,分次饮用,有助清热解郁,适合失眠多梦、精神恍惚者。

**抑郁胃胀:**猪肚1个(切条)、佛手15克、生姜4片入锅,酌加陈皮、蜜枣、枸杞、黄芪等,武火煮沸后文火煮1~2小时,有助疏肝和胃,适合情志郁怒、胃脘胀满者。

**不消化,调治妙招分类选:**春节吃多了需要消化,不妨分类选择相应的中医妙招。

**吃多上火:**吃多了鱼虾牛羊等辛温肉食,可取梨、莲藕各100克,荸荠、鲜芦根(或甘蔗)各50克,麦冬20克,洗净、去皮、切碎、加水榨汁,酌加蜂蜜、黄糖等调味。

**印堂穴:**位于两眉头连线的中点,按揉此穴能达到醒脑通窍、明目、助眠的效果。

**劳宫穴:**握拳屈指,中指点于掌心的位置,按揉此穴可以清心、安神,对睡眠有益。

**按揉时有酸麻胀痛的感觉,说明位置准确。睡前热水泡脚,注意保持生活作息,避免紧张焦虑情绪等,坚持一段时间才能彻底改善失眠。**

**吃多腹胀:**荞麦健脾消积、下气宽肠,若食积引起脘腹胀满、嗳气吞酸、厌食呕恶等,取荞麦(煮20分钟捞出沥干)100克,胡萝卜片、白扁豆各20克,陈皮10克,放入煮开的高汤20分钟,调味食用。

**吃多肉食:**取山楂15克、桂皮3克、生姜10克入锅熬汤,过滤后酌加红糖调匀服用,适合吃肉过多导致的消化不良、胃脘胀满等。

**山楂能消肉食,若是过食米、面、薯类食物的消化不良,则可用炒麦芽、炒谷芽各30克代替山楂。**

## 农历一月

## 农历二月

## 农历三月

## 农历四月

## 农历五月

## 农历六月

## 农历七月

## 农历八月

## 农历九月

## 农历十月

## 农历十一月

## 农历十二月

**【养生节气】立春·雨水** 中医认为春在五行属木,与肝相应,春季养生要重视养肝,远离烟酒,少熬夜。这个月从雨水节气开始,气温逐渐回升、降水增多,也会遇到“倒春寒”,注意春捂要“捂”的恰到好处,注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足。

**【养生家常菜】猪肝枸杞子汤** 主料:猪肝100克,枸杞子30克。制法:猪肝与枸杞子一起煲汤,调味即可。功用:补肝、养血、明目。

**【养生穴位】太冲穴** 位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。太冲穴为人体足厥阴肝经上的重要穴道之一,是肝经的原穴,储存肝经元气的仓库,按摩太冲穴,能平肝息风,清热利湿,通络止痛。

**【养生节气】惊蛰·春分** “春雷惊百虫”,因此外出踏青要穿长袖衣和长裤。如果发现有虫叮咬或皮肤有红斑,应及时到医院就诊。春分后,气候温和,雨水充沛,是人们调整阴阳平衡的保健时机。

**【养生家常菜】清炒油麦菜** 民间有“春分秋分,昼夜平分”的谚语。容易失眠的人适合吃点油麦菜。麦菜有“凤尾”之称,有防治神经衰弱、清燥润肺等功效,是一种低热量、高营养的蔬菜,适量食用,有助于睡眠。

**【养生穴位】玉枕穴**

玉枕穴位于人体的后头部,发际正中直上2.5寸,旁开1.3寸平枕外隆凸上缘的凹陷处,左右各一。该穴有“升清降浊”之功效,有助于防治春困。

**【养生节气】清明·谷雨** “清明断雪,谷雨断霜”,谷雨节气前后,各地气温开始回升,降雨增多,空气湿气大,要注意排湿排毒。预防“湿邪”要注意开窗通风、加强保暖,多晒太阳,适当运动。

**【养生家常菜】荠菜煮鸡蛋** 民谚有“三月三,荠菜当灵丹”的说法。荠菜煮鸡蛋有和脾、利水、止血、明目、降压的功效。腊肉炒春笋 这个月的谷雨节气前后,被誉为“素食第一品”的竹笋纷纷破土而出。春笋被誉为“春天菜王”,竹笋入菜可达到通便护肠的作用,有助于排毒养颜。

**【养生穴位】中脘穴** 位于上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。按摩此穴有和胃健脾、降逆利水之功效,适用于湿滞、胃脘饱胀、嗳气者。

**【养生节气】立夏·小满** 这个月温度逐渐攀升,因为高温、多雨等原因,人体的湿气会增加,情绪也会烦躁,汗液的排泄也会加快,人体的阳气也会因此受损。热天人们比较贪凉,还易受寒湿之邪而伤阳。

**【养生家常菜】立夏“三鲜羹”** 立夏尝三鲜。”三鲜分为水中、田里和树头。水中的三鲜是螺蛳、河虾、鲥鱼;地里出产的三鲜分别是苋菜、蚕豆、豌豆糕;树头上长的三鲜是樱桃、青梅、香椿头。

**【养生穴位】推拿“五经”穴位** 用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,中医称“拿五经”。“拿五经”可刺激头部的穴位,疏通经络,调节神经功能,增强分泌活动,改善血液循环,促进新陈代谢。

**【养生节气】芒种·夏至** 这个月的芒种节气也常与黄梅时节连在一起,蚊虫增多,空气中的湿度增加,让人感到四肢倦怠,萎靡不振,还容易导致痰湿内聚。饮食上要少吃“肥甘厚腻”。民谚说“不过夏至不热”,要注意养心。

**【养生家常菜】粉丝炒豆芽** 豆芽有清热利湿的作用,利小便,帮助排出体内的热毒。其中黄豆芽偏于利湿,绿豆芽偏于清热。此外,大家不妨喝些薏仁粥或者冬瓜鲫鱼汤,有助于健脾胃,祛痰湿。

**【养生穴位】曲池穴** 屈肘成直角,当肘弯横纹尽头处;屈肘,于尺泽与肱骨外上髁连线的中点处取穴。按摩此穴有疏散风热,解表散邪之功。

**【养生节气】小暑·大暑** 俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。暑湿之气乘虚而入,要注意防暑祛湿。

**【养生家常菜】河蚌炖豆腐** 中医认为蚌肉有清热解毒、滋阴明目的功效。河蚌富含蛋白质及维生素。河蚌做法很多,烧、烹、炖均可。河蚌汤味道清淡鲜美;但因其性寒,脾胃虚寒、腹泻的人不宜吃。

**【养生穴位】神阙穴** 三伏灸是中医特色的伏天保健疗法。神阙,位于“肚脐眼”。神阙为人体的“先天之本源,生命之根蒂”。本穴宜灸而禁针刺,能温通元阳、复苏固脱、调和脾胃、益气养血。对消化不良、腹泄、下痢、虚喘等有防治作用。

**【养生节气】立秋·处暑** 立秋后预示着秋天即将来临。经过一个漫长酷暑的煎熬,人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养耗损不少。适当的“贴秋膘”有益于恢复体力,但是若贴补过分,相对运动不足,消耗的热量过低,则易导致肥胖。

**【养生家常菜】银耳百合莲子羹** 耳可以补肺益气,养阴润燥。百合能养阴润肺,清心安神。莲子可以补脾止泻,益肾固精,养心安神。

**【养生穴位】迎香穴** 位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。点揉迎香穴具有清热散风,去燥润肺,宣通鼻窍的作用。

**【养生节气】白露·秋分** 白露节气晚上睡觉的时候不要多露身了,以免夜里的寒凉之气侵入机体诱发疾病,起居应做到早睡早起。“早睡”可调养人体阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,可防止收敛太多。

**【养生家常菜】银杏鸡丁** 银杏即白果,有敛肺气,定喘嗽,止带浊,缩小便等功效。白露时节的适宜膳食还有莲子百合粥、山药等,这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。

**【养生穴位】百会穴** 秋季易脱发,日常头部穴位按摩有助于促进头部血液循环,对头发的护养也有一定的帮助,比如百会穴,位于头顶正中线与两耳尖联线交点处。按摩百会穴对调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。

**【养生节气】立冬·小雪** 立冬节气前后,要注意防“五寒”:防颈寒、防鼻寒、防肺寒、防腰寒、防脚寒。

**【养生家常菜】南瓜粥** 南瓜性温味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是这个时候的暖胃护胃佳品。这个月空气会变得渐渐干燥,眼睛容易干涩,皮肤也不容易保养,南瓜中含丰富的β-胡萝卜素和维生素B6,有益于眼睛健康和护肤。

**【养生穴位】大椎穴** 位于第7颈椎棘突下凹陷中。按摩大椎穴有助于扶阳驱寒,温暖全身。

**【养生节气】立冬·小雪** 立冬节气前后,要注意防“五寒”:防颈寒、防鼻寒、防肺寒、防腰寒、防脚寒。

**【养生家常菜】神仙粥** “立冬”之后,常见风寒感冒。症状比较轻的不妨食疗,清代《惠直堂经验方》中的神仙粥是治疗风寒感冒初期的食疗方:一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟对入半杯醋,伤风感冒保安康。

**【养生穴位】足三里** 按揉足三里穴有益于护阳、补中益气。该穴位于小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,距胫骨前嵴一横指处。

**【养生节气】大雪·冬至** 大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说,熟吃雪藕是不错的选择。熟吃有健脾开胃,止泻固精功效。“冬至一阳生”、“阴极之至,阳气始生”,应注意养阳护阳。

**【养生家常菜】莲藕粥** 在大雪节气适量吃些莲藕粥,有较好的补益功效。此外,很多地方这个节气还有冬至吃饺子的民俗,俗话说“冬至饺子带鸡汤不怕身上起冻疮”。

**【养生穴位】耳穴** 中医认为“肾开窍于耳”,拉耳垂、提耳尖和摩耳廓这三种按摩耳部穴位的方法有利于这个节气的保健。

**【养生节气】小寒·大寒** 小寒是全年二十四节气中最冷的节气。“三九天”又恰在小寒节气内。对于气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时候最怕冷。

**【养生家常菜】桂圆红枣汤** 桂圆有补益心脾,养血安神等功效。对于气血不足,心悸怔忡,健忘失眠,血虚萎黄等人群有较好的食疗效果。红枣有补中益气,养血安神等功效。

**【养生穴位】涌泉穴** 《黄帝内经》中提到“肾出于涌泉,涌泉者足心”。涌泉穴位于脚掌前部1/3(不算脚趾)、脚缘两侧连线处,搓揉这个穴位对于滋阴降火很有意义,可以缓解干燥的冬季上火引起的口干、眩晕、焦躁等症,晨起和睡前按摩效果较好。

**【养生节气】小寒·大寒** 小寒是全年二十四节气中最冷的节气。“三九天”又恰在小寒节气内。对于气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时候最怕冷。

**【养生家常菜】桂圆红枣汤** 桂圆有补益心脾,养血安神等功效。对于气血不足,心悸怔忡,健忘失眠,血虚萎黄等人群有较好的食疗效果。红枣有补中益气,养血安神等功效。