

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，收好这份刮油食物清单，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、活血化痰的良药，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。

特别是消化不良、腹胀胃酸时，可吃生萝卜。除新鲜萝卜外，萝卜子、萝卜叶、老萝卜根煎水服用，也适宜食滞腹胀之人。

康健

## 警惕“假日综合征” 还要记住防疫提醒

春节假期刚结束，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，熬夜等也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，血管内皮功能发生紊乱，血管斑块容易发生炎性反应，可能导致原有基础心脏病的加重。病人在咳嗽、发烧的时间段也容易合并低氧血症。此时，一些老年心血管病患者的症状是沉默型表现，更不像年轻人那么明显。这类基础病患者平时一般都有长期服药的要求，若感染新冠后，又服用退

烧药等，会有重叠用药的问题。形象地说，就是治疗新冠的药物和治疗基础心血管疾病的药物都在一条“高速公路”上代谢，作用可能抵消，也可能互相增长，若把握不好剂量，可能造成水电解质平衡紊乱，因此，需要经过医生的指导来进行科学用药。

特别是患有高血压的病人，若感染新冠后，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



### 农历一月

**【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。

### 农历二月

**【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。

### 农历三月

**【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”的春笋纷纷破土而出。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** 位于在上腹部，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、嗝气者。

### 农历四月

**【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“三鲜蔡”** 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、鲢鱼；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。

### 农历五月

**【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，让人感到四肢困倦，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，当时弯横纹尽头处；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。

### 农历六月

**【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。

### 农历七月

**【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。

### 农历八月

**【养生节气】白露·秋分** 白露节气晚上睡觉的时候不要再多露身了，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连线交点处。按摩百会穴对调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。



### 农历九月

**【养生节气】寒露·霜降** 霜降节气以后容易出现腹泻的症状，很多人以为是受凉引起的，但是如果总是在早晨的时候腹泻便要注意是不是肾阳受损导致的晨泻。日常生活中，还应注意避免受凉，尤其要注意腰腹部及下肢的保暖。

**【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。

### 农历十月

**【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。小雪后可生吃萝卜熟吃梨。对于燥热咳嗽型患者，熟吃梨能止咳。生吃萝卜可以清热生津，凉血止血，化痰止咳；而煮熟偏于益脾和胃，消食下气。

**【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，距胫骨前缘一横指处。

### 农历十一月

**【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“冬至饺子带喝汤不怕身上起冻疮”。

**【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。

### 农历十二月

**【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，揉搓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、焦躁等症状，晨起和睡前按摩效果较好。

2023年1月30日 星期一

编辑:王镜 电话:0532-66988511 邮箱:1244730633@qq.com

5

老年生活报

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，调养腰膝酸软冷痛、畏寒、神疲乏力、头晕眼花、耳鸣、夜尿频多、胃腹冷痛、大便稀软等阳虚不适。

**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。

**当归炖羊肉**：水沸后放入当归 15 克、生姜片（去皮）、羊肉块 350 克（焯水）、甘蔗汁，加盖小火炖至烂熟，调味后食肉喝汤，可以温阳散寒、养血补虚等，调补神疲乏力、畏寒肢冷、胃腹冷痛、寒疝腹痛等。口舌糜烂、牙龈肿痛等内热者不宜食用；羊肉忌与西瓜、苦瓜、梨、甲鱼等寒性食物同食。

#### 睡不着，按催眠穴睡得香

若春节期间失眠，不妨按按这些穴位。

**安眠穴**：正坐或俯卧，找到翳风穴（耳垂后凹陷）和风池穴（后头骨两条大筋外缘凹陷）连线的中点，按揉此穴可改善神经衰弱引起的失眠。

**神门穴**：位于手腕横纹，从小指延伸下来，到掌根末端的凹陷处，按揉此穴能够补益心气、宁心安神。

**涌泉穴**：蜷足时足前部凹陷处即是，按揉此穴有助疏通肾气，缓解疲劳，改善睡眠。

**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，按揉此穴可以清心火、安心神，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。

#### 颈项痛，按摩穴位通经络

**刮痧化痰助消散**：中医认为富贵包对应大椎，刮拭大椎及其周围穴位、经络处的皮肤，产生良

性刺激，可以疏通经络、活血化痰、消肿止痛，促进富贵包吸收消散，改善颈部不适。

**穴位按摩解疼痛**：按摩颈夹脊、风池、天柱、哑门、肩井等穴，依据自身感受调整力度，单次按摩 15 分钟，每天 1—2 次，能够疏通经络，促进气血运行，缓解颈部肌肉僵硬、疼痛，改善富贵包。

#### 心情差，巧用佛手心情好

情绪不畅或大怒可引起脾胃不适，佛手就派上了用场，在新春佳节保持好心情。

佛手具有疏肝理气、和中止痛、燥湿化痰的功效，如果脘腹胀痛、嗝气吞酸、呕恶食少，还可搭配木香、砂仁、藿香等使用。

**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。

#### 郁怒胃胀：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。阴虚有火、无气滞者慎用佛手。

#### 不消化，调治妙招分三类

春节吃多了需助消化，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。年老久病体弱、脾胃虚寒者不宜使用此方法。

**吃多腹胀**：荞麦健脾消积、下气宽肠，若食积引起脘腹胀满、嗳腐吞酸、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。

任璇