

## 腊八节,万事“粥”全好养生

明日是农历十二月初八,俗称“腊八”,是腊月的第一个节日。俗话说“腊七腊八冻掉下巴”,腊八恰逢一年中最冷的时节,此时节养生,一定要注意防寒,同时还要兼顾养肝,为开春阳气生发、肝气调达打好基础。

### “宝总泡饭”不能长期吃

近日,电视剧《繁花》带火了男主角同款的“宝总泡饭”——隔夜冷饭加水烧开,再配上腐乳、酱菜。汤泡饭是否伤胃?泡饭由于加入了汤或水,会使米饭变得更加柔软,因此通常会被误认为是养胃的一种方式。但如果长期单一地食用泡饭,却可能会导致一些胃部问题。

首先需要明确的是,容易消化并不等于对胃好。当胃处于不舒服的特殊时期,术后胃肠功能差、胃动力不足等,适当、适量吃点细软、容易消化的食物如白粥、面条等确实有一定养胃的好处。若长期吃细软、半流质、流质的食物,反而会削弱胃消化和处理食物的能力,胃的肌肉和消化功能就可能会逐渐退化。这会导致胃对于稍硬或纤维素含量较高的食物的消化能力下降,甚至可能引发消化不良等胃部问题。

俗话说“汤泡饭,嚼不烂”,而“食当熟嚼”,吃饭时应该从容缓和,细嚼慢咽,对健脾益胃是十分有益的。但是吃汤泡饭时,水米交融的性状会加速人体的吞咽反射,本能地只嚼几下就咽下去。

与米粥不同,粥基本上不需要胃再做太多揉碎的工作,可以直接变成食糜,淀粉酶可以充分作用于它,所以不需要嚼就很好消化吸收。而汤泡饭还没有到达粥那种状态,饭还是饭,水还是水,没有经过充分咀嚼的食物大颗粒直接进入消化道,对原本脾胃虚弱的人群来说,容易给脾胃增加更多负担。 于丹丹

富含营养。红枣富含微量元素,有促进肝脏合成白蛋白的功效,并能调整免疫功能紊乱。常食红枣可缓解身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽等症状。而且红枣是个温补的食物,还可以调和气血,达到暖身的效果。

**桂圆:**寒冷的天气特别容易伤阳气,此时节应养阳暖心,促进血液循环。桂圆是暖心补血的佳品,建议经常吃点桂圆,或在家炖些桂圆粥。取桂圆肉15克,大米50克,紫米50克,淘一遍加水适量,同煮至米烂为度,每天食用一次。

**萝卜:**冬季常吃热量高或滋补的食物御寒保暖,很容易补过了头。平时可以适当摄入一些蔬菜,如萝卜、青菜、白菜等,这样可平衡饮食,减轻高蛋白食物带来的脾胃负担,其中,萝卜有“小人参”之称。在菜肴比较丰盛的情况下,可以生吃点儿萝卜,或做一道白菜萝卜香菜汤,以消除体内过多的油脂。 鲁洋

食材包括大米、小米、玉米、薏米、红枣、莲子、花生、桂圆和各种豆类。不同体质人群在食用腊八粥时,应有所注意:

①糖尿病患者:尽量选择不加糖的腊八粥。宜用燕麦、大麦来增加黏稠感,同时可适当多放些杂豆类食材,帮助控制血糖上升速度。②消化不良者:腊八粥中应少放黄豆、黑豆等豆类,因为豆类中含有胀气因子,如食用过多,会造成肠胃不适。肥胖人群:要少加白米等容易消化的食材;最好不加糖,多加芸豆、红豆等种皮相对厚一些的淀粉豆类,使粥的质地软而不烂,具有良好的口感和饱腹感。

**腊八蒜:**腊八蒜多在腊月初八这天来泡。腊八蒜解腻、助消化。大蒜中的大蒜素有清除自由基、抑制肿瘤细胞增殖的作用,尤其是胃癌细胞。而腊八蒜中仍然含有大蒜素,且可保留大蒜中的大部分硒元素(人体必需的微量元素,有助于预防癌症、心脑血管疾病)。

**红枣:**红枣虽普通,但

穿立领装/高领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。

**防鼻塞:**晨起冷水搓鼻。每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼,有利于增强鼻黏膜的免疫力,可防治鼻炎。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

**防脚寒:**常做足浴。足浴要注意三点:第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;第二是时间,每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好;第三是按摩,泡足后擦干,用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。以上三点做完之后,最好在半小时后就寝,保证足浴效果。

### 养生方法之吃“五物”

**腊八粥:**腊八粥是由多种食材熬制而成的粥,传统

### 养生方法之防“五寒”

腊月,是感冒、肺炎、哮喘等疾病高发期,提醒大家要注意防“五寒”:

**防肺寒:**喝热粥。流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的,可选一些辛温解表、宣肺散寒的食材,清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就不错。葱白7条、生姜5大片(捣碎)、白糯米30克,用水900毫升,煎清粥400毫升,加入老醋75毫升。趁温热服用,能发散风寒。

**防腰寒:**双手搓腰。有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体做法为两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

**防颈寒:**戴围巾、穿立领装。颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。

## 痛风不痛了还要治吗

急性关节炎期、间歇期和慢性关节炎期是痛风发展的三个阶段,不少患者急性发作期缓解后就不再坚持治疗,这样极易导致痛风反复发作且病情加重。因此,需提醒患者切勿忽视痛风间歇期与缓解期的治疗,不可随意停药。

间歇期和慢性关节炎期要避免复发。低嘌呤饮食至关重要,应避免食用肉汤、海鲜、动物内脏等嘌呤含量高的食物。尽可能多吃新鲜蔬菜,均衡营养。

建议每日饮水2000毫升以上,促进尿酸排出。避免喝碳酸

饮料、果汁、功能饮料等高果糖甜味饮料,果糖在肝脏内可以转化为嘌呤。戒酒,酒精可导致尿酸升高。注意足、膝、手等好发部位保暖,慎用影响尿酸排泄药物。注意适度锻炼、控制体重。

如果经以上措施血尿酸仍不达标,需在医生指导下坚持长期用药治疗。目前降尿酸药物分为以下两类:抑制尿酸合成类药物主要有别嘌醇、非布司他;促进尿酸排泄类药物包括苯溴马隆等。如果患者在慢性关节炎期已形成痛风石,严重影响生活质量,可考虑外科手术治疗。 刘欣颖

## 按揉“降糖穴” 健脾又益肾

选选择按揉合适穴位,可改善血糖异常及其引起的不适。

足三里穴是胃经的合穴,按揉此穴可以健脾益肾,助中焦运化,降低血糖。用中指指腹或光滑木棒按揉足三里穴(坐位屈膝,犊鼻穴下四横指),至有酸痛、麻、胀、发热的感觉,每天早晚各一次,每次3~5分钟,每分钟15~20次。涌泉穴是肾经的井穴,每晚

温水泡脚后擦干,拇指按压涌泉穴(蜷足时足前部凹陷处)100~300次,以感觉酸痛为度;或用拇指指腹从足跟向足尖方向推搓此穴100~300次,直到足底发热为止。 张兆慧



## 限时团购参杞全鹿丸每天只需6块6

关爱中老年健康每次一丸高品质易吸收 提高中老年人活力



参杞全鹿丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选人参(人工种植五年或四年生)、枸杞子、鹿肉、鹿血、鹿心、鹿鞭、鹿尾、鹿胎、鹿茸、鹿骨、鹿角、黑米、茯苓、黑芝麻、黑豆、肉桂、桑椹、高良姜、薏苡仁、玉米须、酸枣仁、重瓣红玫瑰、大枣、山药、山楂、芡实、丁香、小茴香、栀子等29味好原材,每天6块6,幸福天天有!每天6块6,为您添活力!每

天6块6,为您源源不断补充能量!

参杞全鹿丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天两次,补充能量,服用方便,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

买5盒送1盒;买10送5盒;每天限量100盒  
参杞全鹿丸由29味动植物原材料萃取而成,每天吃两次,每次吃10克就行了,简单方便。团购价每天只需6块6,每盒服用3天,买5盒送1盒;买10送5盒,算下来每天只需6块6非常划算!每天限量100盒,名额有限,先到先得。

0532-87676969 400-6179-028  
老年生活报康商康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

## 辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

**辅酶Q10团购活动通知**  
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康商康城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

**活动要求:**为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



0532-87676969 400-6179-028  
老年生活报康商康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。