

# 五脏养生“套餐” 保您冬日平安

五脏的主要功能为化生和贮藏人体精气,养好五脏对于养生意义重大。在这个寒冷的冬季,给大家推荐一套五脏养生“套餐”,一种食物配合一个穴位,吃吃喝喝、揉揉按按,轻轻松松养五脏,平安过冬天。

## 1 养肾套餐:黑豆+涌泉

黑豆入肾经。最简单的黑豆食疗方就是黑豆豆浆。取干黑豆浸泡一夜,与清水的比例为1:20,打浆后充分煮沸即成。要注意的是,慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病合并肾功能不全、血肌酐、尿素氮升高者,不宜过多食用黑豆及其他豆制品,以免加重肾脏负担。

补肾最佳穴位是涌泉穴。这个穴位对于滋肾阴、补肾水意义重大,尤其适合肾虚型腰痛者。涌泉穴位于脚掌中线的中1/3处,将拇指放在该穴上,用较强的力搓揉20~30次,两脚都要按摩,晨起和睡前按摩,养肾效果较好。

## 2 养脾套餐:大枣+足三里

《神农本草经》认为红枣“安中养脾,助十二经。通九窍,和百药。”这里推荐一个健脾补血的食疗方——花生衣红枣汁。取花生米100克,温水泡半小时,取其红衣,与干红枣50克同煮半小时,加适量红糖调味,一日内分3次服用。适

用于产(病)后血虚、营养性贫血、血小板减少性紫癜,癌症放疗、化疗后血象异常等症。

足三里穴属胃经合穴。时常按摩足三里穴,可以健脾补气。足三里位于腿部,外膝眼向下四横指(将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准)处。

## 3 养肺套餐:白果+太渊

《本草纲目》中说白果“熟食温肺益气,定喘嗽,缩小便,止白浊。”这里介绍一款白果养肺的食疗方——白果鸡丁。去皮和芯的白果10枚,鸡脯肉200克,青椒50克,葱白15克,鸡蛋清1个,干淀粉15克,水淀粉50克,鲜汤50克,精盐、料酒、香油适量。将鸡脯肉切成1.5厘米的方丁,用精盐、料酒拌匀入味5分钟,再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆。青椒、葱白洗净切小丁。银杏入沸水中焯熟,鸡丁用四成热的油快速滑炒捞出。葱丁炸香,放入青椒、鸡丁、白果和鲜汤,翻炒均匀,水淀粉勾芡,淋入香

油即成。此菜适用于年老体弱湿重之久咳、痰多、气喘等症。白果不宜生吃,熟吃也不可过量,以防中毒。

太渊穴是肺经的源头,刺激太渊穴可以达到补气养肺、止咳平喘的效果。太渊穴位于腕横纹上,桡动脉搏动处。用左手拇指指尖按压右手太渊穴,垂直向下按压,按而揉之,缓慢屈伸右手腕,让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,持续20~30秒后,渐渐放松,再轻揉局部,如此反复操作。左右交替进行,每穴按压5~10分钟,每日1~2次。

## 4 养心套餐:龙眼+神门

桂圆入心经。这里为大家介绍一款用龙眼制作的宁心安神汤:龙眼肉15克,莲子、芡实各20克,用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。可调理记忆力衰退、失眠、神经衰弱等症,还可用于改善夏季脾胃功能减退导致的食欲不佳。桂圆多食易气滞,阴虚火旺者以及舌苔厚腻、气壅胀满、腹泻者忌食。



神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处。具有安定心神、泻心火的功效。日常可随时掐、揉刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前按摩神门穴,助眠效果更好。就寝时以右手大拇指按左手神门穴5~10次,再用同样的方法按摩右手,有利入睡。

## 5 养肝套餐:枸杞+太冲

枸杞滋肝益肾、填精坚骨。这里为大家推荐一款枸杞白菊茶。取枸杞、白菊花各3克,泡水代茶饮,可辅助治疗肝血虚引起的见风流泪、白内障等眼病。枸杞偏于温热,感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好不要吃。

太冲穴是肝经的原穴,中医认为高血压与肝阳上亢、肝火旺有关,因此按摩太冲穴可有效降压。用手指沿着足部拇趾、次趾间的夹缝向上移压,足部动脉搏动处就是太冲穴,每次持续按压4~5分钟。 杨璞

## 吃错一颗阿莫西林 老人住进ICU

日前,福州一位65岁老人因感冒服用阿莫西林致过敏性休克,被转入重症监护室住院治疗7天。许多家庭将阿莫西林当作常备的消炎药,为什么会把人吃进ICU?

### 阿莫西林误当消炎药

阿莫西林属于常见的半合成青霉素类广谱β-内酰胺类抗生素,服用后可以穿透细胞膜,达到杀菌的效果(抗生素主要是抑制和杀灭微生物)。

因此阿莫西林并不是消炎药,而是一种抗生素,可以起到杀菌的效果,但对于普通炎症是没有任何效果的。

### 主要对以下6种疾病有效

耳鼻喉感染,中耳炎、鼻窦炎等,对过敏性鼻炎无效;泌尿生殖道感染,尿道炎、细菌性阴道炎等,对霉菌性阴道炎无效;皮肤感染,皮肤组织化脓等,对真菌、病毒感染的皮肤病无效;下呼吸道感染,急性支气管炎、肺炎等,对病毒性肺炎无效;幽门螺杆菌感染,不止需要阿莫西林,需要3或4种抗生素同时用药;急性单纯性淋病。

阿莫西林遇热不稳定,如用热水送服,可能引起类似青霉素过敏的症状。阿莫西林颗粒最好用40℃以下或用凉开水冲服,冲后最好马上服用,不宜久放。服用阿莫西林期间要禁止吃辛辣刺激的食物,否则会降低药效。

杨梓

## 世界“最健康蔬果” 中国大白菜第二

最新研究发现,柠檬是世界上最健康的水果,而名不见经传的西洋菜则是蔬菜水果营养总榜单的冠军。

该研究挑选了41种高营养蔬果进行分析,统计其中维生素A、维生素B12等17种重要营养素,并将其与所含卡路里进行比较。结果显示,柠檬是所选水果中最符合营养标准的。排名第二的是草莓,在低脂低热量的同时,一把草莓便可满足人们一天的维生素C需求。其后依次是橙子、青柠、西柚、黑莓等。

研究还表明蔬菜比水果更健康。水果中排名第一的柠檬,在总榜单中仅排在第28位。总榜单第一的是西洋菜,常作为沙拉的配菜。排名第二的是中国大白菜,每100克能为人补充日需维生素C的1/4,还提供大量植物蛋白与氨基酸,专家评价它好消化且营养丰富。青木

## 冬吃“五白” 感冒不来

肺脏在寒冷干燥的三九天容易受外邪侵袭,发作呼吸道疾病。此时想要防病,需养肺护肺,固护正气,可以用“五白”来调理肺脏状态,防止感冒、鼻炎等疾病不再来。

### “一白”山药:散寒补肺气,护住抵抗力

山药具有补脾养胃、生津益肺的功效,如果出现了手脚冰凉、鼻塞、畏寒喜暖、不爱运动、易出虚汗等肺气虚的表现,或处于鼻炎、鼻窦炎的缓解期,可以用山药来补肺益气。

取鲜山药40克(干山药15克)、茯苓15克、芡实15克、莲子15克(去心)、陈皮6克、猪排骨150克(剁小块焯水)入锅,大火煮开后小火煲1.5小时,加盐调味饮用,一周服用1~2次,能够健脾补肺、祛湿益气,适用于体质较弱、抵抗力差、易感冒、过敏性鼻炎缓解期的人群。

### “二白”银耳、“三白”百合:生津润肺燥,滋润呼吸道

银耳与百合均有润肺止咳、滋阴润燥的功效,如果在日常生活中出现了鼻干、咽

干、口干、皮肤干燥、大便干结甚至鼻出血等肺燥的表现,可以用这两种白色食药材来改善不适。

准备银耳30克提前用水泡发,再与百合30克、莲子30克、粳米200克一齐下锅,加适量清水,用大火煮沸,改小火煮40分钟即成,一周服用1~2次,能起到润肺生津、通便除烦的作用,适合肺燥、慢性咽炎缓解期、肠燥便秘。

### “四白”雪梨、“五白”萝卜:通窍清肺热,寒气不闭塞

肺热人群口气较重,喜冷饮,大便干结,可能伴有咳嗽、咽痒、口干、烦热、鼻出血、鼻甲肿大等症状,可以选择梨、白萝卜等清热润燥。

取川贝母粉3克放入梨盅后盖好,放入蒸碗,加冰糖10克和少许水,隔水蒸40分钟,连梨肉带汤水一起食用,能润肺化痰、清热通窍。锅内加水煮开,放入胡萝卜1根、白萝卜1根煮50分钟,再加芹菜100克、紫菜5克、生姜3片,放香菜3棵调味即可,有助疏风解表、清热通窍。 李云英

## 七种迹象排查致命血栓

心梗、脑梗、肺栓塞……背后都藏着共同的凶手——血栓。七种迹象要警惕血栓。

**严重头痛:**当出现不明原因的头痛时,应警惕脑静脉血栓的可能。

**新发的神经系统症状:**突然出现新发的神经系统症状,应首先考虑脑动脉血栓的可能。可根据BEFAST原则来评估:B(Balance平衡):身体不能保持平衡,行走或站立不稳;E(Eye眼睛):视物不清或看东西重影;F(Face脸部):一侧嘴角歪斜、流口水;A(Arm胳膊):双上肢平举,单侧无力;S(Speech说话):吐字不清、表达困难;T(Time时间):迅速拨打120,尽快接受治疗。

**严重腹痛:**当出现严重腹痛,且服药无法缓解时,应警惕肠系膜动脉血栓的可能。肠系膜动脉一旦里面出现血栓,可引起肠道缺血和严重腹痛,

甚至危及生命。

**腿肿:**下肢有血栓,会堵塞静脉血液流通,引起腿部肿胀。若血栓从腿部静脉脱落,会顺着血液流到肺内,导致肺栓塞。有久坐、长期卧床等人群要注意。

**皮肤瘀点:**皮肤上有瘀点,可能是皮肤微血栓的表现,多见于脂肪栓塞、感染性心内膜炎、弥散性血管内凝血等疾病。皮肤瘀点多呈红色、棕色或紫色,可一簇簇出现,也可以单个出现,但表面光滑,按下不变色。

**胸闷、胸痛:**当出现胸闷、胸痛,特别是活动后加重时,最应警惕急性心梗,须立即拨打120,等待救援。

**呼吸急促:**肺动脉出现血栓,会减弱肺内血液的流通,减少血液中二氧化碳和氧气的交换。当血液中氧含量较低时,可引起呼吸急促、憋气等症状,严重的肺栓塞可引起猝死。 张宇