

冬季養生食療高手

中醫講究，藥補不如食補，所以冬季吃什麼最養生，怎麼吃效果最好，也是有不少學問的。

健胃之最——山楂

山楂是冬季最具健胃消食功效的藥食兩用水果。明代藥學著作《本草通玄》中記載山楂能“消油垢之積”；《本草綱目》說它“化飲食，消肉積”；《本草再新》記載山楂能“治脾虛濕熱，消食磨積，利大小便”。現代研究表明，山楂中的枸橼酸能明顯增加胃蛋白酶的活性，增強消化肉食等蛋白質的功能。需要提醒的是，山楂有活血化瘀、刺激子宮收縮的作用，因此孕婦不宜過多食用山楂，以免誘發流產。

推薦食療方：健脾餅。用60克山楂肉、60克白術、30克神曲，共研成細末，制成直徑2-3厘米大小的餅，隔水蒸熟、曬幹後即可食用。每次吃1-2個小餅，亦食亦藥。其中，白術甘溫，有健脾益氣的功效；神曲健脾和胃、消食化積。三種助消化的藥合在一起，適用於肉食積滯、脾虛食積、小兒食積等各種飲食積滯引起的消化不良。

補脾之最——山藥

飲食過度、飲食不節，加上精神緊張、壓力大，導致很多人都存在不同程度的脾胃受損。在講究進補的冬季，脾胃不好又怎能吸收？專家指出，冬季進補必先調理好脾胃，否則進補也是徒勞，反倒加重脾胃負擔。

中醫認為山藥味甘性平，補氣而不壅滯上火，補陰而不助濕滋膩，為培補中氣最平和之品，歷來為眾醫家所贊譽，堪稱補脾第一良藥。《本草綱目》記載其“健脾胃、止泄痢”。《景岳全書》說山藥能“健脾補虛，治諸虛百損，療五勞七傷”。現代藥理學揭示，山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有助增強消化吸收功能，不論脾陽虧虛還是胃陰虛的人，皆可食用。

推薦食療方：山藥蝦皮糊。山藥洗淨，刮去外皮，剝碎成糜，放入碗中備用。鍋置火上，加清水適量，中火煮沸，加入洗淨的蝦皮、黃酒、蔥花、姜末，煨煮10分鐘。然後拌入山藥糜煨煮至沸，加精鹽即成，早晚分食。可滋潤血脈、固腎降壓，尤其適于肝腎陰虛的高血壓患者。蝦皮含有豐富的鈣，從中醫角度來說，還具有補腎壯陽、理氣開胃的功效，特別適合冬季食用。

補腎之最——板栗

在五臟中，腎主水，屬陰臟，寒氣通于腎氣，而冬季為腎氣主令，此時人體的氣血開始收斂，精氣需要養藏，所以冬季養生尤其強調養腎，此時食用栗子進補尤為適宜。有“藥王”之稱的唐代名醫孫思邈在《千金方》中記載：“栗，腎之果也，腎病宜食之。”明代藥學家李時珍在《本草綱目》中記載：“栗治腎虛，腰腿無力，能通腎益氣。”

推薦食療方：板栗燒白菜。生板栗10枚左右，大白菜200克，白糖、濕澱粉、花生油適量。板栗煮至半熟，撈出，剝去外殼，對半切開；大白菜洗淨，切長條塊。鍋內留少許底油燒熱，下板栗略炸後，撈出瀝油。下白菜翻炒，將熟時放入板栗，略燒後勾芡調味即成。白菜也是冬季的時令蔬菜，營養豐富，且具有潤腸通便的功效。板栗雖長于補腎，但吃多了不易消化，搭配白菜食用則可彌補這個不足。

養肺之最——百合

中醫認為，秋冬寒涼之氣均易傷肺。百合味甘、微苦，有潤肺之功，對肺燥咳嗽具有較好的食療作用。《本草述》中記載“百合之功，在益氣而兼之利氣，養正而更能去邪”，因此，百合尤其適宜中老年朋友常食。

推薦食療方：百合雪梨湯。選用百合30克，雪梨1個，冰糖適量。將幹百合用清水浸泡一夜，次日將百合連同清水一起倒入砂鍋內，再加半碗清水，煮一個半小時，待百合熟爛，加入去皮去核的雪梨塊，以及適量冰糖，再煮30分鐘即成。雪梨熟吃具有滋陰潤肺的功效，與百合一起食用效果倍增。

止咳之最——杏仁

燥邪犯肺或者溫差較大時，人體容易感受寒涼邪氣，誘發上呼吸道感染，出現咳嗽、咳喘等癥狀。藥食兩用的止咳佳品首推杏仁。它不但能止咳，還有助化痰。《本草求真》稱杏仁“氣味俱備，故凡肺經感受風寒，而見喘嗽逆、胸滿便秘、煩熱頭痛，無不可以調治”。

推薦食療方：杏仁川貝炖瘦肉。選用苦杏仁10克、川貝5克、豬瘦肉350克、生姜3片。把豬瘦肉洗淨切塊，苦杏仁、川貝洗淨，與生姜一同放入炖鍋，炖煮1小時，調入精鹽即成。川貝也有止咳化痰的作



用，與杏仁合用不但具有潤肺止咳的功效，而且在清熱化痰方面更增一層。

安神之最——棗仁

冬季養生要注意“閉藏”，尤其要睡好覺。臨近年底，上班族往往工作壓力較大，容易出現心煩失眠，影響身心健康，導致一冬容易生病。酸棗仁，又名棗仁，其性平味甘，有寧心安神之效，是中醫治失眠的經典要藥。現代研究表明，酸棗仁有抑制中樞神經系統興奮的作用，有助於提高睡眠質量。

推薦食療方：小米棗仁粥。將小米加水煮粥至將熟，加入酸棗仁，攪勻煮開即可。每日早晚各一次，加蜂蜜溫服。小米本身具有和胃安眠、滋陰養血的功能，尤其適合冬季怕冷的虛寒體質者，其富含的B族維生素還具有防治消化不良及預防秋冬季節口角生瘡的功效。

潤燥之最——黑芝麻

進入冬季，氣候變得乾燥，加上人們為了驅寒，多喜食辛辣食物，運動減少，補水不及時，多種因素共同導致腸燥，誘發便秘。黑芝麻富含油脂與食物纖維素，促進腸蠕動，具有潤腸通便的作用。《中國藥典》記載，黑芝麻能“益精血，潤腸燥”，因此它不但潤燥，還兼具補腎陰的功效。

推薦食療方：復合黑芝麻糊。與一般的黑芝麻糊不同，除了單純的黑芝麻，這裏還加入了大米和桑葚。制作方法是：桑葚40克、黑芝麻60克，洗淨後一起放入榨汁機裏打碎。大米洗淨，加適量清水，煮成稀粥，然後加入磨好的黑芝麻碎，攪拌均勻，再稍煮片刻，最後加白糖調味。桑葚與黑芝麻都具有潤腸祛燥、溫補肝腎、烏髮益精的功效，同食效果更好。

服藥講究多 幹吞可致命



但凡生病都得吃藥，然而，有多少人知道吃藥的方式和方法？專家稱，如果服藥方式不當，輕則影響藥物療效，重則增加藥物的毒副作用，甚至危及生命。

有些人為了省事，不喝水，直接將藥物幹吞下去，這是非常危險的。吃藥一定要喝水，而且還要喝足水。

幹吞藥片，一方面藥物不能順利入胃，而長時間停留在食道，不僅影響藥物的療效，還可能刺激食道，引起咳嗽或局部炎症，嚴重的甚至引起食道的損傷，如治療骨質疏鬆的藥物阿倫磷酸鈉。

有些黏性較大的膠囊和幹藥片，有時有可能粘附在食管壁上，會損傷食管黏膜。患食管淺表性潰瘍的人，幹吞藥片，有可能導致食管嚴重出血。肝硬化并發食管靜脈曲張的病人，有可能劃破食管靜脈壁造成大出血，導致嚴重後果，危及生命安全。

很多人服藥時都有這個擔心，一方面，懷疑藥物服錯而緊張兮兮；另一方面，有些人則認為“百無禁忌”，祇要把藥吞到肚子裏即可，至于怎麼吃覺得無所謂。其實，藥物服用是特別有講究的。專家提醒，吃藥時要注意以下細節：

一宜 宜用40℃-50℃、200毫升-250毫升的白開水送服，起到保護和潤滑食道并加速藥物溶解的作用。

兩禁忌 一忌幹吞藥片；二忌服藥期間飲酒，因為酒精可使藥物作用減弱，甚至增加藥物不良反應。

三不可 高脂肪飲食與鐵劑不可同服；在服用甲狀腺素類的藥物時，應限制黃豆、油菜等食物；服用諾氟沙星等抗菌藥物時，不可與牛奶、豆制品等同服。

四不宜 不宜以茶水送服，因為茶中的咖啡因、鞣酸等會降低藥效；不宜與果汁(水果)、牛奶、可樂等同服，因為果汁中的酸性物質以及牛奶中的蛋白質、鈣離子容易和藥物中的某些成分發生反應，降低療效，影響藥物吸收；有些藥物不宜用熱水衝服，比如胃蛋白酶或口服疫苗具有熱不穩定性；有些藥物服用後不宜衝洗，如一些健胃藥是利用苦味刺激舌的味覺感受器，反射性促進食慾，衝淡或向藥水中加入白糖也會影響藥效。

五注意 口服青霉素類藥物、酯類前體藥物如巴西西林時要注意空腹，因為食物可延遲或減少其吸收；混懸劑應注意在餐前1小時或餐後2小時服用，長效緩釋劑要注意在進食時或餐後1小時內服用，并不可與鈣、鎂制劑同服；糖衣片、腸溶片、緩釋片、膠囊劑等注意不要嚼碎或掰開服用，以免降低藥效或增加不良反應；控釋片弄碎了服用會破壞藥物內部的骨架結構，使療效降低；有些藥物對牙齒有腐蝕作用，有的可能會染色，如鐵劑、酸劑，要注意避免藥物與牙齒接觸，可用吸管將藥液吸入，服藥後要漱口。

蘭尾是人體無名英雄

澳大利亞墨爾本沃爾特伊莉莎醫學研究所和法國馬賽呂米尼免疫學研究中心的免疫學者聯合研究發現，蘭尾中的固有淋巴細胞對保護免疫力低下人群抵抗細菌感染起到了至關重要的作用。

沃爾特伊莉莎醫學研究所分子免疫學專家加布裏埃爾·貝爾茨發現，蘭尾中的固有淋巴細胞能幫助蘭尾儲備有益菌，這對維持人體內菌落平衡至關重要。當人體腸胃感染甚至食物中毒時，人體內

有益菌的平衡對於病菌病毒能起到很好的抵禦作用，蘭尾中的有益菌不僅能夠幫助維持這種平衡，也能在腸胃免疫細胞不足時予以補充，猶如防衛人體健康的“預備役戰士”。貝爾茨博士指出，蘭尾對人體腸胃健康尤為重要。但在澳大利亞，蘭尾摘除手術十分常見，每年實施超過7萬例。她呼吁大家重新審視蘭尾的作用，它理應受到更多贊譽，而非可有可無。

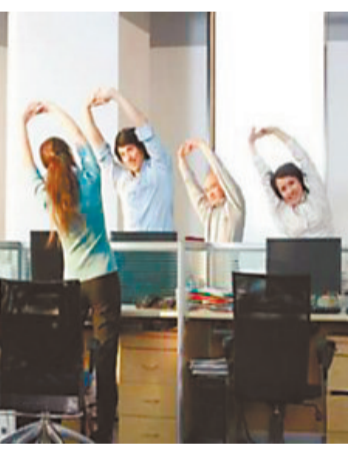
站起來伸懶腰更放鬆

伸懶腰雖然是一個簡單的動作，但其對健康的益處却有着不可忽視的好處。下面為大家講解伸懶腰的健康益處、動作要領以及注意事項。

很多人認為，伸懶腰是一種懶惰的表現，但在專家看來，正確伸懶腰對身體是有好處的。伸懶腰時可使人體的胸腔器官對心、肺擠壓，利于心臟的充分運動，使更多的氧氣能供給各個組織器官。同時，由于上體的活動，能使更多含氧的血液供給大腦，使人感到清醒舒適。所以，經常伸伸懶腰，活動活動四肢有助解乏。

上班族常常一坐就是一兩個小時。當身體長時間處于一種姿勢時，肌肉組織的靜脈血管會淤積很多血液，這時伸個懶腰，會引起大部分肌肉舒張和收縮，很多淤積的血液被趕回心臟，將肌肉中一些廢物帶走，從而消除疲勞。

伸懶腰的姿勢有很多，如臥位、坐着、站起來伸懶腰等。專家指出，對於坐久了的人而言，站起來伸懶腰放鬆效果更



好。因為坐着伸懶腰，姿勢不容易放鬆，肌肉也緊張。

伸懶腰時要使身體盡量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展時，盡量吸氣；放鬆時，全身肌肉要鬆弛下來，盡量呼氣，這樣鍛煉的效果會更好。站起來伸懶腰能使腰部肌肉得到活動，這樣一伸一縮地鍛煉，可以鍛煉腰肌，防止脊椎向前彎曲形成駝背，特別適合久坐一族。

專家介紹，在臨床上常會遇到伸懶腰不當而導致腰背部損傷或扭傷的病例。伸懶腰動作不能過猛、過快，應該緩慢地做動作分解開來做，同時輔以深呼吸。否則，腰椎很容易受傷，尤其是那些本身就患有腰椎間盤突出的人，久坐後突然伸懶腰，向後擠壓椎核，會刺激神經根或病變組織，使病情加重。因此，對於這類人來說，伸懶腰時要特別注意。

看電視手腳別閑着

上班一坐就一天，下班窩在沙發裏看電視，是許多人的生活寫照。然而，據臺灣《康健》雜誌報導，回家後的這種放鬆反倒增加了骨骼的負擔。

專家說，久坐時骨骼長期處在半受力狀態，會導致骨質疏鬆。窩在沙發上，斜躺會使脊椎轉彎點在腰椎，受力更大，容易造成下背痛，隔天更累，嚴重時甚至導致椎間盤突出。看電視、上網時，手腳也別閑着，試試以下幾個動作，可以幫助對抗久坐。

雙手互推 進廣告時，坐直，雙手合十互推，堅持5秒鐘後放鬆，每次推4下。此動作可鍛煉大胸肌。

抬腿 坐在硬椅子上，縮小腹，雙手扶住椅子，抬起一祇腳，使腿與地板平行，還可以上下活動腿，直到發酸受不時再放下，換另一祇腳做。此動作可以鍛煉核心肌群，以及很少運動到的股四頭肌。

此外，專家強調，居家休閒要牢記“四電小于二”原則，即坐着看電視、上網、用手機和玩網絡遊戲的時間，應該小于2小時。其餘的時間，可以做些輕鬆的家務，例如出門倒垃圾、遛狗、晾衣服，在放鬆的同時還有助於保持好身材。還可以打羽毛球，使蜷縮一天的身體得到充分的伸展。

感覺受寵容易抑鬱

據英國“今日醫學信息網”報導，美國普渡大學社會學家發現，認為自己最受母親喜歡的孩子患上抑鬱癥的風險會上升。

研究者從309個家庭中選取了725名成年子女，在研究開始之時（2001年），每個家庭的母親年齡在65-75歲之間；7年之後，研究者獲取了這些成年子女對母親偏愛（不偏袒）感知程度的數據，最後選評估了這些成年子女的抑鬱癥癥狀。分析結果顯示，認為與母親情感更為親近的成年子女其抑鬱癥癥狀最多。

發表在《老年醫學雜誌——社會科學》上的這項研究成果認為，被母親喜愛的孩子其抑鬱癥的發病率較高的原因是他們會與兄弟姊妹發生更多的競爭和社會比較，也可能是由于他們所承擔的對年邁母親進行情感照顧的責任心更重。

聽力好的人更長壽

美國約翰霍普金斯大學醫學院研究發現：聽力好的老人，比聽力受損的同齡人更長壽。在接受調查的近1700名年齡在70歲以上的美國老年人裏，存在聽力損失的人在未來的幾年裏死亡的可能性要比正常人高出21%-39%。

研究團隊對一項持續進行的美國政府健康調查數據進行了梳理，這1700名美國老人都接受了一項聽力測試。其中，有589名參與者存在輕度的聽力損失，550人存在中重度的聽力受損，其餘的527人則聽力正常。研究結果顯示：盡管存在聽力損傷的老年人的確會有一些健康問題，包括吸煙、喝酒等不良習慣，以及心臟病和中風等疾病的較高發病率。然而，即使在研究人員考慮了上述因素之後，聽力受損的人在未來6年內死亡的風險仍比聽力正常者高。

研究人員認為：聽力障礙并不祇是正常老化的一部分，它會讓老年人避免外出，減少社交活動，脫離現實生活，這會在一定程度上造成他們身體健康狀況較差，記憶和思維技能下降，進而導致死亡風險提高。