

时下已是深秋,气候越来越干燥,部分人容易出现上火症状,主要表现为口干舌燥、口苦、小便赤黄、大便干结、眼睛分泌物增多等。

在中医看来,深秋时节,人体脏腑容易“起火”,尤其是胃火、肺火、肝火和心火在此时燃烧得最为猛烈。(摘编自《每日商报》《广州日报》)



■食疗药膳

喝牛奶桃胶羹 补钙强骨

秋季天高气爽,中老年人的户外活动增多,跌倒风险也随之升高。在这,给大家推荐一款补钙强骨饮品——牛奶桃胶羹。

食材:桃胶20颗,牛奶400毫升,冰糖少许。

具体做法:将桃胶用冷水浸泡10个小时左右,将发泡好的桃胶和冰糖放入锅内煮熟。进食时把煮好的桃胶用碗舀出,稍放凉倒入牛奶拌匀即可。

桃胶近年来被炒作为美容圣品,主要是大家认为这种树脂能修复树皮,就能修复皮肤,这种简单的类比的方法并不完全科学,但也不妨碍它成为美食。桃胶里面含有丰富的可溶性膳食纤维,搭配牛奶食用,红白相衬,既能勾起人的食欲,还能补钙强骨。需要提醒的是,糖尿病患者可用代糖替代冰糖,代糖甜度高,用一点点即可。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

■穴位按摩

常按仨穴位 有助于通气血

多按揉这三个地方,疏通气血效果好。

印堂穴 位于两眉头的中间,按压印堂穴可以舒缓头痛、目眩等症状,对于缓解压力、提高睡眠质量有一定作用。

太阳穴 位于眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷处,按摩此穴可以舒缓头痛、眼睛疲劳等不适,并有助于调节心情,缓解压力。

内关穴 位于腕掌侧远端横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,按摩此穴能促进消化,缓解胃痛、消化不良等。(山西省中医院康复科康复治疗师 徐斌)



深秋时节 人体易生“四把火”

指导专家

河南省中医院治未病科副主任医师 吕沛宛

浙江中医药大学附属第三医院老年医学科医师 易莹

广州市第一人民医院药学部药师 刘国栋

消胃火 常喝雪梨萝卜汁

主要表现:口舌生疮、大便干结、口中发苦、上腹部胀满等。

调理方法:多吃新鲜蔬菜和水果,如黄瓜、西红柿、芹菜、柚子等,日常应避免暴饮暴食,注意饮食清淡。

食疗药膳:平时常喝雪梨萝卜汁,取雪梨1个,萝卜200克,蜂蜜2勺,将雪梨、萝卜洗净去皮,切成小块,放入搅拌机打成汁,调入蜂蜜拌匀即可饮用。

降肝火 喝点菊花薄荷茶

主要表现:头晕目眩、口干口苦、情绪难以控制等。

调理方法:肝火多由外界刺激引起,因此,保持心情舒畅有助于调节体内的肝火。对于肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩,可以用

菊花、枸杞泡茶喝,有较好的疗效。

食疗药膳:肝火旺盛的人,可以喝点菊花薄荷茶。取菊花、薄荷叶各3—5克,加入沸水冲泡,调入少许冰糖,于午后饮用即可。

祛心火 常喝百合莲子粥

主要表现:肝火问题未解决,会逐渐发展成心火,从而导致口渴心烦、失眠多梦、口舌生疮、心慌、尿液发黄、排尿时有灼热感等。

调理方法:心火旺盛的人可适当多吃性寒而味苦的食物,如苦瓜、苦菜、苦丁茶等,平时还可多吃酸

枣、红枣、百合等养心食物。

食疗药膳:想要祛心火,可常喝百合莲子粥。取泡发百合40克,莲子15克,大枣20克,糯米40克,大米60克,枸杞10克。将各类食材洗净后,一同放入锅中,加入1000毫升清水,煮到米烂粥稠即可。

灭肺火 喝川贝炖梨汤

主要表现:咽喉疼痛、咳嗽、鼻出血、口唇干裂、皮肤干燥、大便干结等。

调理方法:肺火旺盛的人可适当吃点偏凉的食物,如白萝卜、芹菜、梨、苹果、百合等。同时多喝水,少吃肉类及巧克力等高热量的食品。

食疗药膳:想要灭肺火,可以喝点川贝炖梨汤。取雪梨1个,从上部1/3处切开,挖去梨核备用,将川贝3克放入挖空的梨内,然后放入适量冰糖,把梨盖好,用牙签把梨密封好,放入锅内蒸1个小时左右即可。

他的满口牙齿都是“原装货”



我身边的百岁寿星

浙江衢州

近期又多了一批百岁老人。在一众寿星中,今年刚满100岁的姜兆高显得尤其年轻、有活力。他不仅面色红润、皮肤有光泽,还拥有满口“原装”好牙,看起来只有七八十岁的样子。

姜兆高的生活非常有规律,每天凌晨4—5点便会准时醒来。醒来后,他不会着急起床,而是在床上做一套自己创的按摩操,从头按摩到脚,一共要按摩两小时左右,之后才起来洗脸刷牙。



令人羡慕的是,姜兆高至今仍拥有满口好牙,“一般的蔬菜、肉食都能咬得动。我比较爱护自己的牙齿,每顿饭后必须要刷牙。寿命活得长,牙齿不好也不行,否则不能享受各种美食,活着就少了很多乐趣”。

姜兆高说,自己平时喜欢喝点酒,尤其爱喝绍兴黄酒,每一餐要喝三两酒,“喝点酒,就能多吃点菜”。

姜兆高没啥特别的运动爱好,他把做家务和走路当成锻炼项目。每天将衣服洗好晒干后,他便一一折起来,然后按照不同种类摆放好。做完家务后,他便出门走路,每次要走四五十分钟。在他看来,每天多走路,腿脚就会更灵活,“一天坐在家里不动,腿脚就会越来越僵硬”。(浙江衢州 毛毓凡)

减重者最易犯两种错误

2024年是体重管理年。在浙江杭州,多家社区卫生服务中心陆续开出减重门诊,周边居民在家门口就能实现减重管理。

在杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心的减重门诊,目前已有129人接受了体重管理。该中心的全科主任医师吴长珍介绍,有73名慢性病患者通过体重管理,血压、血糖得到有效控制。杭州市文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静观察发现,

来减肥门诊的人此前在减重道路上都走过不少弯路,遭遇过不少误区。

误区一:靠饿肚子减重 事实上,靠饿肚子减轻体重,最后减掉的是肌肉、水分,不仅会伤害身体,也无法长久坚持,最终体重会快速反弹。

正确做法:减重要先吃饱,建议对饮食结构进行优化。理想的餐食应包含蛋白质、蔬菜、水果及适量的碳水化合物,如将早餐的主食(馒头、粥等)替

换为玉米、山药等粗粮,并搭配丰富的蔬果与蛋白质(鸡蛋、牛奶、鱼肉等)。

误区二:运动过量 有些人一上来就是跑步、撸铁、爬楼、深蹲,殊不知,一顿操作猛如虎,换来的是身体损伤。

正确做法:体重基数较大的人一开始不能进行剧烈跑跳,否则容易伤到关节。相比之下,更推荐游泳、健身操、八段锦等低冲击性运动。(摘自《钱江晚报》)

入睡困难如何调理

微信名为“晴天”的读者问:近两年来,我的睡眠出了问题,每晚入睡都比较困难,睡到床上后仍旧很精神,请问这种情况应如何调理?

答:入睡困难、睡不好,可以试试以下4个动作,帮助改善睡眠。

动作一:推擦涌泉穴 脚趾弯曲,脚心凹陷处为涌泉穴。用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴,可促进气血循环。

动作二:熨目抚发 双手搓热,放在眼睛上,放松眼部,然后用双手抚摸头发,缓解疲劳。

动作三:推擦心经 用手轻轻推手臂内侧,从肘部一直推到手腕,可以清心火、减少烦躁,两边各推20—30下。

动作四:团揉脐周 双手相扣呈碗状,放在肚脐上,顺时针、逆时针各按揉50下,使身心放松,慢慢进入睡眠。(北京中医药大学东方医院推拿理疗科医师 刘杨)