

春季泡脚 另有讲究

养生人士习惯一年四季坚持泡脚。可是,看似简单的泡脚,也是有讲究的。

比如,喜欢用药材泡脚的人要特别注意,春天泡脚与冬天泡脚所选用的药材不同。一般来说,冬天泡脚宜选用温阳的药材煮水,而春天阳气生发,有些人会上虚火,出现嗓子不舒服等,要用一些引火下行的药材煮水泡脚才行。这时,可以去药店购买吴茱萸、艾叶、花椒、肉桂等药材,每味药材取20克到30克(每天泡脚的药材用量),加适量水煮开,之后兑凉水到合适的温度泡脚即可。

有些人在春天还会出现春困等不适,建议这些人可以在早上泡泡脚。中医认为,晚上泡脚护肾,早上泡脚精神好。早上泡脚的方法很简单,将水温控制在40℃左右,浸泡5分钟左右。先按摩双脚脚心各1分钟,再按摩两脚脚趾间隙半分钟。

邢国红



鲜虾紫苏卷 醒脾祛湿

给大家推荐一款时令养生点心——鲜虾紫苏卷。

取大白菜叶10片,紫苏叶2—3片,鲜虾10只,胡萝卜1根,彩椒1个,面粉、生粉、芝麻、橄榄油适量。

将胡萝卜去皮切丝,彩椒切细丝;鲜虾煮熟后去头尾,剥壳;大白菜叶、胡萝卜丝焯熟,紫苏叶烫一下后切丝备用。摊开一张大白菜叶,放入鲜虾、胡萝卜丝、彩椒丝、紫苏叶丝,然后卷起白菜叶,用刀把白菜卷切成约3厘米的小段,摆放在盘中。

取适量面粉,调入40摄氏度的温水,搅拌后揉成面团,擀成薄饼。在饼锅刷上一层橄榄油,烙饼至熟,包上白菜卷,在表面撒上芝麻,放温后即可食用。

大白菜、胡萝卜有健脾清胃化滞的作用,搭配能发表散寒、芳香化湿的紫苏,能起到很好的醒脾化湿功效。

杨志敏



8条专属于女性的 营养常识要牢记

不同阶段的女性,有着不同的健康问题,这些专属于女性的营养健康知识,你都知道吗?

1. 动物血更有助于女性补铁

对于女性健康而言,生理期带来的特殊性不可忽视,平时应该更注重补铁,建议通过饮食来调节。在保证一日三餐中应有的瘦畜肉40—75克以外,补充动物血、肝脏都是不错的选择,建议在日常饮食中注意适量补充。如果是备孕妇女,建议每周补充一次,量无需太多,25—50克就够。

2. 女性过分防晒,可能导致缺钙

美白、防晒、瘦瘦瘦,是女性躲不开的热门话题。不过,凡事都得有个度、有方法,比如过分防晒也会带来健康的问题——缺钙。人体摄入钙之后,如果想要被有效地吸收利用,就必须有维生素D帮助,而晒太阳是获取维D的最重要途径。如果盲目为了防晒而不晒太阳,那么钙的补充可能就是一个问题。

建议即使夏天日照强烈,也尽量选择早上或者傍晚气温不那么高的时候,留20分钟给户外活动,晒晒太阳。

3. 不吃主食的减肥方法不合适女性

身材好纵然让人羡慕,但不是只要能瘦就对,更不是瘦得越快越好。那些不吃碳水、节食甚至绝食的方法不能盲目尝试,想要健康减肥,还是得营养均衡、控制进食量,管住嘴的同时增加运动量,让机体处于能量负增长水平,才能保持健康的体态。

需要注意的是,女性的减肥速度应控制在每周两斤左右最佳。

4. 女性孕前体重不是越重越好

当女性步入婚姻,开启人生另外一个阶段的时候,如果有意愿孕育宝宝,那么在备孕的时候,女性应该先把自己的体重调整至适中状态,过胖或过瘦对于孕期都是不利的。

5. 孕期孕妇对铁的需求量明显增加

孕妇缺铁有可能会引发严重的后果,缺铁容易并发先兆子痫、引发产褥感染和胎儿缺铁性贫血等,因此,这个阶段应着重加强铁的补充。

6. 孕期最后三个月,铁、碘和蛋白质都容易缺乏

到了孕末期,也就是最后三个月,孕妇对铁的需求量增加之外,对碘和蛋白质等的需求量都会有所增加,因此,孕妇要有针对性地补充富含碘和蛋白质的食物。

7. “坐月子”期间需注意饮食清淡、细软、易消化

“坐月子”是我国的传统习惯,“月子”坐得好不好,对于婴儿以及女性今后的健康状况尤为关键。在这段时间里,刚经历过分娩的女性不仅要注意营养,而且还需注意饮食清淡、细软、易消化,相对一般人群,哺乳期女性还应补充鱼禽肉蛋奶及大豆等富含优质蛋白质和维生素A的食物,注意补钙。

8. 更年期女性往往受到骨质疏松的困扰

更年期女性的骨质疏松会带来安全隐患,容易导致骨质疏松性增加,发生易于骨折的全身性骨代谢性疾病。需要注意的是,骨头汤对预防骨质疏松没有什么益处,不如摄入牛奶和大豆制品。另外,晒太阳也是补钙的必要手段。

张妍

春季疱疹“缠”身 灸这两穴位预防

走进春天,万物迎来新轮回。春季气候变化无常是带状疱疹高发期。因其多出现在腰部及胸背部,故民间俗称“缠腰龙”“蛇串疮”“火带疮”。

带状疱疹主要特点为簇集水泡,沿一侧周围神经形成群集带状分布,常伴有明显神经痛,老年人和患有慢性消耗性疾病的人容易患病。本病多因情志内伤、湿热内蕴、肝郁化火或气血亏虚,火毒未清,伏于肌肤,阻滞经脉而发。儿童患者往往轻微或无痛,而老年患者则常疼痛剧烈,甚至难以忍受。有的患者皮损愈后也遗留顽固性神经痛,迁延不愈,严重影响生活质量。

预防“缠腰龙”,还要从以下三方面入手:

★增强体质,提高抗病能力。

早睡早起,养成良好的作息习惯,坚持适当的户外活动,避免过劳。

★增进营养。

适当多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜,忌吃辛辣饮食。

★情志调节。

中医认为不良情志可以化火,因此应保持情绪平和,避免吵架生气,心焦气躁。

再向大家推荐一个扶正祛邪的“良方”——保健灸

法。保健灸法是自古以来的防病之术,古语云:“艾叶苦辛,生温,熟热,纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒湿……以之灸火,能透诸经而除百病。”

中医有两个艾灸穴位,助您防病驱邪,提高免疫力:

★神阙穴

平衡阴阳、升发阳气、祛瘀除滞、加固肺卫、增强免疫、抵御病邪。

★侠白穴

宣肺理气、宽胸和胃,也是治疗带状疱疹后遗神经痛常用穴。

小贴士

侠白穴是治疗皮肤科疾病,如带状疱疹、白癜风的常用穴位。专家认为,皮肤病的本质是气血失和,脏腑失调。通过艾灸侠白穴可调理肺气,使气血运通畅,肌肤得以濡养,既可用以预防春季肝木上升,脏腑失调所致带状疱疹,又可用于带状疱疹后遗神经痛的治疗。

黄洪伟 罗曦