

· 养生偏方 ·

防治冻疮小妙招

大多数人到了冬天都有一个困扰，就是冻疮久治不愈反反复复，又痒又疼让人颇为心烦。这里介绍几种预防冻疮小妙招，不妨试试。

浸泡法：取一盆15℃的水和一盆45℃的水，先把手脚浸泡在低温水中5分钟，然后再浸泡于高温水中，每天三次，可以改善血管功能，减少冻疮的发生。

搽姜片：用生姜片涂搽常发冻疮的皮肤，连搽数天可防止冻疮再生；若冻疮已生，可用鲜姜汁加热熬成糊状，待凉后涂冻疮患处，每日两次，连涂三天。

抹蒜泥：独头紫皮大蒜1个剥皮捣烂，放在烈日下曝晒至温热，每天在生过冻疮的部位涂抹4-5次，连涂4-5天。

敷鸡蛋黄油：将鸡蛋煮熟，取蛋黄放在铁勺上榨出油，去渣后冷却备用。冻疮溃烂处，先用双氧水清洗，然后敷上鸡蛋黄油，外用纱布包扎，三五天即愈。

涂风油精：取风油精少许涂搽患处，用手轻轻地揉搓，直至局部发热，每日3次，连续3周，适用于冻疮初起，局部红肿硬痛者，但冻疮破溃者不宜使用。

擦十滴水：将十滴水外擦冻疮局部，每天6-10次，冻疮未溃者疗效好。若局部皮肤破溃糜烂，可先用红霉素软膏涂擦，待炎症消散后再使用十滴水。

板栗 肾之果

板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美称。中医学认为，板栗性味甘温，有养胃健脾、强筋活血、止血消肿等功效，尤对肾虚有良好的疗效，故又称为“肾之果”，特别是老年肾虚、大便溏泻更为适宜，经常食用有强身愈病。其生食可治腰腿无力，果壳和树皮有收敛作用，鲜叶外用可治皮肤炎症；花能治疗瘰疬和腹泻，根治疝气。常吃板栗对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。此外，对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等具有较好的防治作用。

需注意的是，板栗生食难以消化，熟食时易滞气，故不可食用太多，以免消化不良。

冬食萝卜药膳妙用多

常言道：“冬吃萝卜夏吃姜”，这里指的是白萝卜，其味辛、甘，性凉，熟者甘平，能清热生津、凉血止血、化痰止咳。人们冬季食疗养生很多是萝卜为辅料，这里介绍几款萝卜药膳，大家不妨试试。

■ 萝卜煲羊腩汤

做法：萝卜一个，羊腩500克，生姜3片，食盐少许。白萝卜、羊腩切成块状，生姜切成三片，备用。瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水开，然后放入以上全部材料，改用中火继续煲3小时左右，调味即可食用。

功效：补中益气、健脾消积食，可预防皮肤干燥、皲裂等。

■ 天门冬萝卜汤

做法：天门冬15-30克，切薄片，水煎去渣取汁，用此水再加适量清水，加入火腿肉或咸肉150克，煮沸后，将切好的萝卜丝300克放入同煮。煮熟后加入适量食盐，少量香葱末、胡椒末调味，可作点心或佐餐食用。

功效：止咳、解乏、强体，长期食用使皮肤变得细膩光滑。

■ 萝卜闷鲫鱼汤

做法：鲫鱼一条，白萝卜切薄片。葱姜入锅爆香，将鲫鱼放入锅中两面煎硬，添入一汤碗半的水，大火煮开直至鱼汤变成奶白色，转中火煮至水量减少至2/3左右，加入萝卜片，煮至软硬适中，调味，加一点醋去腥。

功效：温中下气、健脾利湿，妙在“二白”食材，引食欲。

■ 萝卜煮海带汤

做法：白萝卜片300克，水发海带100克，盐、味精、清汤、香菜、姜适量。海带洗净，切菱形块。锅中倒入清汤大火煮沸，放入白萝卜片、海带块、姜丝。煮沸后改小火煮约1小时至海带丝熟烂，调味，撒上香菜段即可。

功效：化痰、消肿、止咳，对预防甲状腺肿大有一定作用。

北京商报记者 夏姗姗/整理



泡温泉有哪些禁忌

泡温泉是冬天必不可少的养生项目。温泉水多辛热，可促进气血通畅、温经活络，李时珍在《本草纲目》中就把温泉直接划归为药引之一。由于温泉的种类很多，对应的疗效也不一样，有诸多禁忌，别养身不成却泡出“温泉病”。

针对体质
选择适宜姿势

泡温泉不只泡那么简单，对于不同的人来说选择不同的姿势很重要。一般来说，分为卧式、坐式和足浴。卧式泡浴即泡温泉者仰卧水中，头颈部和前胸部露出水面，身体乳头线平面以下浸入水中，可减少泡浴时对胸部的压力，减轻心肺负荷，适用体质较弱者。坐式泡浴者坐在水中，仅下腰部、臀部、大腿根部、阴部浸入热水中，可以改善盆腔和阴部血液循环，消炎止痛，同时还有镇静催眠作用。足浴则只需把双脚及踝关节浸入温水中，有“引血下行”的作用，可以减轻高血压患者脑部充血的现象，适用于有高血压、失眠、月经过少以及足部风湿疼痛等人。

种类不同
对应疗效各异

温泉的种类很多，所含成分不同，对应的疗效也不一样。如含各种微量成分的单纯泉，疗养的范围相对扩大，对于神经衰弱、神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用；含有钙、镁等碳酸氢的温泉，具有镇静、轻度降压作用，还能改善体质；含有碳酸氢钠盐的温泉，有滋润皮肤和美白的效果；含有硫化氢、绿矾、二氧化碳等成分的酸性温泉，可软化角质，具有强效杀菌力，对疥、癣、慢性湿疹、痤疮、痒疹、硬皮症、神经性皮炎等皮肤病患者有一定的疗效；含有放射性元素氡和镭的温泉，有镇静作用，可调整心律、血压，对糖尿病、神经痛、风湿病、痛风及妇科病患者有疗效。

时间
不宜超过20分钟

泡温泉已成人们冬季养生时尚，但也有诸多禁忌，别养身不成却泡出“温泉病”。专家提醒，泡温泉的时间不要太长，选择适宜自身的高、中、低温度的温泉池，每次15-20分钟即可。空腹、饱食、酒后、劳累者，避免马上泡温泉。泡温泉后，要喝杯白开水或蜂蜜水，补充体内丢失的水分。高血压、心脏病患者，在规则服药、病情稳定的前提下，可以泡温泉，但每一次不超过20分钟。患有急性发热性疾病、急性传染病、活动性结核病、出血性疾病、严重的心肾疾病，糖尿病伴有周围神经病变、严重湿疹、皮炎及皮肤有溃烂伤口者、妇女经期、怀孕的初期和末期，均不宜泡温泉。

北京商报记者 夏姗姗

健康书苑

羊肉 冬季御寒佳品

私家厨房

■ 清炖羊肉

用料：羊肉500克、葱25克、香菜25克，味精、盐、姜、醋、香油适量，青萝卜少许。

做法：将羊肉剁成25厘米见方的块，用刀拍破，葱切丝，萝卜切半。羊肉用开水氽去血污，倒入陶制盆内，加入姜、葱段、萝卜、开水，再放在锅内的小铁架上，锅内加适量的水，盖紧锅盖，烧至肉烂时撇去浮油，捞去葱、姜、萝卜，吃时加入葱丝、香菜、醋、胡椒粉、香油、味精、盐等调味。

功效：口味宜人，有御寒助阳之效。

■ 酥炸羊腩

用料：羊肉500克、发面250克、发酵粉25克、大油150克，碱、大料、白糖、味精、盐、姜、葱、料酒、酱油适量。

做法：羊肉切块，加料及少量的汤搅拌，上笼屉用旺火蒸30分钟，烂熟后取出来冷却。将面粉用水和匀，加入碱搅拌均匀，再加入发酵粉和匀。下油旺火烧到七八成熟，投入油内炸至皮坚硬呈黄色，捞出沥油。可蘸葱酱、椒盐、辣椒酱油调味。

功效：色泽油亮，有开胃健脾之功。

■ 炒羊肉丝

用料：羊肉200克、鸡蛋清一个，白糖、土豆、酱油、盐、食油、葱末各适量。

做法：将羊肉剔去筋膜，切薄片，顺着肉纹切成1.5寸的丝放碗内，加精盐、鸡蛋清，并抓拌均匀，土豆切丝。锅内下油8钱烧热，下羊肉煸炒至松散变色时盛起。原锅放油4钱烧热，下葱末炒香，放入土豆丝略炒，再加入羊肉丝、酱油、精盐、白糖和水，炒匀，撒上胡椒粉即可。

功效：鲜香味美，具有驱寒保暖之功。

■ 红烧羊肉

用料：带皮生羊肉1000克、青蒜叶5克、绍酒100克、红酱油150克，冰糖、姜、葱、盐、味精、水淀粉适量。

做法：羊肉加清水，用中火烧开后，取出洗净。将羊肉、绍酒、红酱油、精盐、葱结、姜块放入锅内，添水淹没肉块，旺火烧开，加冰糖小火炖3小时，已酥时捞出拆骨、切块，放入原汁锅内用旺火稠浓原汁，加味精、青蒜叶，水淀粉勾芡，烧开即成。

功效：色泽鲜美，有补肾壮阳之功。