

## · 养生偏方 ·

## 食疗方缓解感冒加重

## ■ 发炎期间

适用食方:葱豉汤、四神汤

一般出现咽喉肿痛、鼻涕或痰液黄稠、发热高烧等炎症反应时,不宜使用补药,如人参、当归、黄耆及麻油等,以免火上加油,让病情加重。

推荐水果:西瓜、橘子

发炎期间可以补充一些水果或果汁来“熄火”,如中医理论偏寒凉的水果西瓜、橘子等,还有梨子磨汁,可以生津止渴,缓解口干舌燥。

## ■ 感冒初期

适用食方:黑糖姜汤、甘蔗姜汤

有吹风受寒,觉得发冷、头痛、咳嗽、鼻水直流时,喝上一碗姜汤是最快的预防感冒方法。姜中的姜素、姜油酮可以发汗,赶走体内蓄积的热气。

推荐水果:连雾、水蜜桃

寒凉水果如西瓜、橘子可能会造成支气管收缩,使咳嗽加剧,并不适合感冒期间食用。这时可适当选择平性水果如连雾、芭乐、水蜜桃等。

## ■ 一般调养

适用食方:梨子炖贝母、陈皮茶

常见缓解咳嗽的食疗如梨子炖贝母、陈皮茶等,中医提醒,这些多属于日常保健,治疗效果有限,若有严重症状出现时,还是要及时就诊。

推荐水果:柚子、金橘

柚子含有多种营养物质,可以化痰、止咳、益肺,但其性寒,不宜过量食用。金橘甘酸、平温,具有润肺、开胃健食、止渴生津的功效。

## 洗脸水加“料”助养颜

## 茶水洗脸:预防皱纹

做法:茶叶以绿茶为最佳,清洁脸部后,将茶水涂到脸上,用手轻拍。或将蘸了茶水的脱脂棉敷在脸上2-3分钟,然后用清水洗净。还可以先用茶水洗一遍脸,再用洗面奶洗。茶水无需太浓,洗脸或敷脸后一定要用清水彻底冲洗干净,以免茶色素渗入毛孔。

## 盐水洗脸:战痘去油

做法:把1匙细盐放在手心加水2-3滴,洗脸后,用指尖沾着盐水,在额部和颊部自上而下涂抹并做环形按摩,每处按摩1-5次。待脸上的盐水干为白粉状时,以温热的水洗去盐分,再以清水将脸冲洗干净,每天早晚洗脸后各进行一次。

## 食醋洗脸:祛痘美白

做法:在温水中加入一瓶盖量的白醋,混匀。洁面后,用白醋水洗脸,轻轻拍打,再用冷水洗净,起到收缩毛孔的作用。需要注意的是,食醋有很强的酸性,直接接触易损伤皮肤,洗脸的时候滴上7-10滴左右就可以。

## 淘米水洗脸:淡化色素

做法:轻轻地搓洗大米,搓洗后留下第二次洗米水备用,让它慢慢的澄清;过个十分钟后,待洗米水沉淀好后,取用洗米水的上层,倒入洗脸盆中,再加入约洗米水1.5倍的温水即可。

## 天气寒冷多吃“三冬”

冬季天气寒冷,人体的血管遇冷收缩后容易导致血压升高,此时人们的饮食也偏于高热量、高脂肪,容易导致血糖和血脂偏高。这时,别忘了冬日的看家“三冬”。就是冬瓜、冬枣和冬甘蔗。

冬瓜的膳食纤维很多,可帮助降低血糖,还能降低体内胆固醇、降血脂、防止动脉粥样硬化。冬瓜钾盐含量高,钠盐含量低,对高血压患者而言也是不错的食疗佳品。

冬枣营养非常丰富,含有19种人体必需的氨基酸,维生素C含量尤其丰富,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它能减轻各种化学药物对肝脏的损害,有效保护肝脏。

冬甘蔗补血润燥、清热下气、补肺益胃,含有大量的人体必需的微量元素,其中铁含量特别多,素有“补血果”的美称。此外它还提神,上班族常会感到头昏嗜睡,反应能力下降,吃些甘蔗大有益处。

北京商报记者 夏姗姗/整理



## 雾霾天多喝罗汉果茶

持续一段时间以来,我国多地出现雾霾天气,空气污染影响健康成为人们关注的话题。中医认为“肺主气,司呼吸”,如果长期吸入大量空气污染物会造成肺功能严重损害,应当注意养肺护理,日常可多喝罗汉果茶。

## 雾霾致发病率提高6倍

雾霾天气时,空气中含有大量PM2.5这种细微悬浮物,具有超强侵入力,能随着呼吸进入肺脏,不断在末梢支气管中沉积。中医认为“肺主气,司呼吸”,当颗粒物超过肺脏自净能力,排浊能力下降时便不能抵御污染物的侵害。滞留在鼻咽部、气管、肺泡的颗粒物与有害气体产生刺激和腐蚀黏膜的联合作用,引起炎症,增加气道阻力,导致慢性鼻咽炎、气管炎、慢阻肺、肺心病等一系列疾病,甚至诱发肺癌,还可使心血管发病率增高。有研究表明,空气污染致使肺炎发病率提高了6倍,北京近十年来的肺癌患者增加了60%。

## 中医养肺护理效果明显

北京中医药大学东直门医院主任医师李洪娟向北京商报记者介绍了一种她独创的“中医养肺护理疗法”,此疗法主要采用温肺化痰、补气健脾的治疗方法,达到改善肺脏功能、排除肺内痰浊的作用,但这个需要专业医师指导才能进行。进行护理时,体验者先腿浴30-40分钟,同时做雾化吸入,并应用适量的宣肺化痰药水,待面部出汗后再进入养肺环节,医师指导引体位,并放置加温振荡器,进行30分钟引流,然后施以中药引嚏和推拿震动疗法。治疗结束后,患者清洗鼻腔,饮水休息,检测血压,整个过程大约需要两个小时。

## 午后喝罗汉果茶清咽利肺

冬天雾多,浓雾天气压会比较低,会使人产生一种烦躁的感觉。这个时节喝点罗汉果茶能防止在多雾天气中引起的咽部瘙痒,具有润肺的良好功效。在中医看来,罗汉果是清咽利肺、止咳化痰之首选,是历代朝廷的贡品,还有神仙果的美誉。一个罗汉果一般可冲泡四五次。其中,喝罗汉果茶的最佳时间是午后,因为清晨的雾气最浓,中午差不多就散去,人在上午吸入的灰尘杂质比较多,午后喝就可以及时清肺。另外还有一些具有养阴润燥、化痰生津的中药茶饮,如玉竹、沙参、麦冬等泡制而成的茶饮,也可试试。

北京商报记者 夏姗姗

## 健康书苑

## 冬季谨防风湿病高发

## 专家支招

**防寒保暖:**寒冷潮湿的气候和环境,冷水不断刺激,是诱发加重风湿病的主要因素,因此尽量避免阴、湿、寒、凉。病人要随时注意天气变化,寒潮袭来时需加强保暖防寒,可给关节加上护套等。

**调摄饮食:**风湿病病人要控制高脂肪膳食,可多吃富含蛋白质的食物,如大豆制品、鸡蛋、瘦肉,还宜多吃富含维生素C的蔬菜水果。风湿活跃、关节红肿热痛时,忌食辛辣的姜、花椒、羊肉、狗肉之类。

## 防治措施

**砂疗:**将10公斤细砂,用铁锅炒热至50℃-60℃,然后装入布袋或木箱内,局部敷40-60分钟。

**蜡疗:**将石蜡加温至54℃-60℃敷于患部,每次20-60分钟,每日1次,12-24次为一个疗程,两个疗程可间隔3-7日。

**蒸疗:**用中药川芎、木瓜、艾叶、透骨草、防风、丝瓜络各60克,煎煮20分钟,熏蒸患处,每次15-30分钟,每日1次。

**药浴:**将竹茹、秦艽、艾叶、防风、乳香各10克,木瓜、穿山甲、透骨草各15克煎汁,兑入浴盆中,每日1次,15天为一疗程。

**盐浴:**在浴液中加入1%-5%的食盐,加温至38℃-40℃,浸浴15-20分钟,每日或隔日1次。

**拔罐:**取俯卧位,选背部穴位,用走罐法往返移动,至局部充血潮红为度,然后选取局部穴位,进行拔罐。

(摘自《四季养生智慧》中国中医药出版社出版)