

·养生偏方·

辣椒食疗防流感

辣椒含有丰富的营养成分，其中维生素C的含量在蔬菜中居第一位。中医认为其味辛、性热，能温中健胃、散寒燥湿，可用于脾胃虚寒、食欲不振、泻下稀水、身体困倦、肢体酸痛、感冒风寒等症状。这里推荐一道辣椒防治流感食疗方。

食材：青椒1个，红椒1个，生姜3片，猪肉80克，食用油、食盐、芡粉、生抽、水、花椒籽适量。

做法：将青椒和红椒洗净，去头切丝备用，姜片切细丝备用；将猪肉切丝，加入一勺芡粉和少量生抽后拌匀备用；锅中倒入适量食用油，油热后下入花椒籽与姜丝炒香后下入肉丝翻炒，炒到肉变色；下入青椒和红椒丝，继续翻炒两分钟；取一个小碗，加两勺水，一小勺芡粉，和匀后倒入锅中，开大火翻炒收汁，撒入适当食盐后装盘即可食用。

提醒：体质偏瘦者、甲状腺患者、肾炎患者、哮喘患者及阿司匹林服用者五类人群不宜食用辣椒。

四款养生药茶

春季喝些药茶不仅可以缓解口舌生疮、眼睛干燥等不适感，还能促进体内阳气生长。中医师推荐了四款没有明显禁忌症的药茶，大家可以根据个人喜好选择：

■肝火旺盛——菊花茶

菊花有疏风清热、清肝明目、养肝、平肝的作用，可以缓解视力疲劳、头痛、咽喉肿痛等症状。消化功能好的人，冲泡时放些蜂蜜，可改善口感。

■视觉疲劳——枸杞茶

枸杞甘平而滋润，枸杞茶有滋肾、养肝、润肺、明目、改善疲劳等功效。可以泡水喝，也可以干嚼，每次十来颗就差不多了，多吃容易引起燥热。

■润肠通便——决明子茶

决明子味苦、甘而性凉，有祛风、清肝明目、润肠通便的作用；对虚火上炎、目赤肿痛、头痛、视物模糊也有一定的辅助作用。

■焦虑抑郁——玫瑰花茶

玫瑰花味甘微苦、性温，是很好的药食同源食物，最明显的功效就是理气解郁、镇静安神、抗焦虑抑郁。女性在月经前或月经期喝点玫瑰花茶有调经止痛、缓解经期情绪不佳、脸色黯淡等症状。玫瑰花还有凉血养颜、消脂除口臭等作用。

春季养生从伸懒腰开始

按照中医的养生保健理论，立春节气是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点。春季重养肝，养生从学会伸懒腰开始。

很多人都有这样的体会，在清晨刚醒来或工作劳累时，伸一伸懒腰会有说不出的惬意。其实，这是人体自我保健，特别是对肝脏保健的一种条件反射。人体困乏的时候，气血循环缓慢，这时若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。

伸懒腰有一定的技术含量，伸懒腰时要使身体尽量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气，这样锻炼的效果会更好。对老年人来讲，经常做这一动作，还可增加肌肉、韧带的弹性，延缓衰老。

这里介绍一种起床后的伸懒腰运动：躺在床上，面向天花板，轻轻地伸懒腰伸展全身，双手尽量贴近耳朵向上伸，膝盖微微张开双腿伸直，手指与脚指尽量伸展。然后集中精神进行腹式呼吸，吸气、吐气15秒，进行2次。

春“捂”三大要点

春季到来，不少人开始减少着装。专家提醒，要警惕倒春寒，立春过后还会有一段时间的持续低温，做好保暖工作依然重要。尤其是女性朋友，血液循环较差、对冷的敏感指数高，腰部、腹部、脚部最容易受凉，保暖应从这些关键部位开始。



腰部保暖避免腰肌劳损

腰部支撑人的上半身，带动下半身，起承上启下的作用。一旦腰部受凉，很容易发生腰肌劳损、腰椎间盘突出等。平时站立、行走、坐卧姿势不正确，也容易使薄弱的腰肌发生劳损。开春之后，女性朋友千万不要为了时髦还穿着一抬胳膊、一弯腰就露出腰背的衣服，否则寒气郁结，风湿痹痛都会紧随而来。立春过后，日常饮食可多选择大葱、香菜、花生、韭菜、菠菜食用，配合适度的体育锻炼以增强身体抵抗力。

腹部保暖避免宫寒痛经

中医认为，天冷时节寒邪入表，若不注意保暖，寒气窜入里，就会导致“宫寒”，引起月经推迟、痛经等疾病。有不少爱美的女性衣着单薄，只穿短裙、丝袜出门，这样极易使身体受寒。专家提醒女性朋友，特别是月经期间，不要长坐冰冷的凳子，着衣要保证前心后背、腰部、腹部等重要部位的温暖。穿裙子的话，最好要穿厚羊毛袜打底，平时多吃热性食物，比如羊肉及多吃山药、红枣等补气养血的食物。

脚部保暖避免刺骨冰凉

俗话说“寒从脚下生”，气温低时女性的血液循环降低，手足末梢因供血差是最容易冷冰的部位。还有一些人的关节炎也开始复发，出现怕冷、怕风甚至刺痛的症状。此时女性不宜再穿露脚面的春秋鞋，应当穿上球鞋等夹层鞋，垫上棉垫，但鞋要宽松，不宜过紧。另外，吃黑木耳、洋葱等食物有助于改善血液循环，降低血液黏度。根据身体情况，也可炖些鱼汤、红豆汤、排骨汤、西洋参汤增加免疫力。

北京商报记者 夏姗姗

健康书苑

降温防止高血压

专家支招

■戒烟

研究证明，吸一支烟后心率每分钟可增加5次/分—20次/分，收缩压增加10mmHg—25mmHg，这是因为尼古丁会兴奋中枢神经和交感神经，使心率加快、小动脉收缩，导致血压升高。

■限酒

大多数数据表明，饮酒量的多少与血压水平呈正性线性相关。另外，酗酒能够增加人群中高血压发病的危险性，尤其是中年人，更应该适量饮酒，禁止狂饮、酗酒等不良行为。

■运动

如散步、慢跑、骑自行车等都可以控制血压。运动除了可以促进血液循环、降低胆固醇的生成外，还可增强肌肉、骨骼与关节僵硬的发生，运动还能增加食欲、促进肠胃蠕动、改善睡眠。

■合理饮食

高血压病人的饮食应遵循低盐、低脂、低热量原则，并注意饮食结构合理搭配；饮食不宜过饱、过快；并注意适当控制食盐的摄入。研究表明，约有20%的人是因食盐过量而患有高血压。

■情绪稳定

高血压病人应该培养对环境和社会的良好适应能力，避免情绪激动及过度紧张、焦虑，当有较大精神压力时可以找朋友倾诉或参加轻松愉快的业余活动，使精神舒畅。

■坚持用药

高血压病人要坚持用药，能有效减少心脑血管并发症的发生率，服药切勿间断或断断续续，由于降压药的品种较多，如选择不当易发生副作用，病人应在医院明确诊断后遵医嘱用药。

(摘自《四季养生智慧》中国医药出版社出版)

大型纪录片

总顾问：王国强（国家卫计委副主任兼国家中医药管理局局长）
出品人：高峰（中央电视台副台长）王群
总策划：王群 高峰
总导演：周兵



放眼世界 复兴中华传统文化

正本清源 传承中国传统医学

总监制：国家中医药管理局
联合出品：中央电视台新影制作中心（中央新影集团）
坤展（北京）投资管理有限公司
拍摄制作：北京新影世纪影视文化发展有限公司