

· 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、甲亢患者、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、镇静安抚、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。

### 健康书苑

### 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,寒气走窜入里,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

## 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良好的社会适应能力,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,当有较大精神压力时 can 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。



放眼世界 复兴中华文化

正本清源 传承中国传统医学

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

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