

## · 养生偏方 ·

## 寒冬护鼻防流感

人体的鼻腔是呼吸的通道,冬季天气寒冷,鼻腔的血管扩张,抵御疾病的能力下降。要避免感冒,首先要做的是保护好鼻黏膜。

## ■ 保湿防寒

如果感到鼻子干燥不舒服,或鼻孔痒、不干净时,可用毛巾或棉签蘸温水洗鼻腔,也可以用开水的蒸气嘘一嘘,不能用手指挖,以免损伤鼻黏膜引起炎症;冬天长时间待在暖气室内,可向室内洒水或在鼻腔内滴复方薄荷油,必要时可服鱼肝油丸。

## ■ 妙法按摩

每天坚持按摩鼻翼,方法是用两手拇指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右。早晨起床前,晚间睡觉前各按摩一次,可增加鼻部血液循环,提高耐寒能力。

## ■ 盐水清洗

医用0.9%的生理盐水或自配盐水(1000毫升凉开水中加入0.9克盐),用棉签蘸盐水轻轻地清洗鼻腔,一天3次。生理盐水可维护鼻腔渗透压和鼻腔功能,清洗时注意要将棉签浸透,用力不要太大,谨防损伤鼻黏膜,水温以不超过人体正常体温为宜。

## 防治手脚皲裂小方法

冬季是手足皲裂症的多发季节,不少人手指、脚后跟裂口、出血,只能用橡皮膏贴上,严重者甚至继发感染,疼痛难忍,影响工作和生活。如果您手脚容易干裂,不妨试试这几招。

**方法一:**减少用凉水的次数,避免皮肤因受凉而减少对皮脂的分泌。少用碱性强的肥皂,每次洗手后都要涂抹护手霜。晚上用热水浸泡手足后,涂上防裂油、甘油、凡士林等,再戴上手套或用塑料袋裹上,促进皮肤吸收营养。

**方法二:**多吃葵花子。葵花子富含的维生素E是出色的抗氧化剂,有助于维持神经、肌肉组织的正常,使毛细血管壁更稳固,这样原本淤滞的血液循环可以恢复顺畅,有助于防止手足皲裂和色斑的生成。

**方法三:**多吃胡萝卜、菠菜、红薯等蔬菜以及动物肝脏,它们所含的维生素A具有保护皮肤和防止皮肤皲裂的作用。手足皲裂症病程较长或年老患者,尤其应多吃猪肝、猪皮、羊肉、阿胶等。

## 四款润燥泻火养生粥

## ■ 百合蜂蜜粥

**做法:**百合50克、蜂蜜30克、大米100克。大米与百合同煮20分钟后,加入蜂蜜即可。

**功效:**润肺清热、止咳化痰。

## ■ 麦门冬粳米粥

**做法:**麦门冬15~30克,粳米100克,冰糖适量。将麦门冬和粳米,同时煮20分钟后加入冰糖即可。

**功效:**养阴润肺、清心除烦。

## ■ 雪梨大米粥

**做法:**雪梨两只,大米100克。将雪梨切成小丁与大米同煮20分钟即可。

**功效:**润泽肌肤、化痰止咳。

## ■ 蕙仁山药粥

**做法:**生薏苡仁60克,生山药60克,柿霜30克。把生薏苡仁煮至烂熟,而后将生山药捣碎、柿霜切成小块同煮成糊粥。

**功效:**补肺健脾、养胃清热。

北京商报记者 夏姗姗/整理

## 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

身体聚内热  
冬季当降火

冬季虽然天寒地冻,但却是人体内火旺盛期。譬如进食大量肉类及辛辣食物,使内热不断集聚,或年末压力加大,烦躁、焦虑情绪在所难免,使得火上浇油。内火旺盛会给各种疾病发作提供可乘之机,大家也要注意给身体降火。



## 肺火引发感冒

冬季感冒,很多人通常只是想到受寒引起的风寒感冒,其实很多感冒是“寒包火”。它是内热犯肺再加上外寒束表引起的感冒。有的人在暖房内坐很长时间,又不注意补水,还过食肥甘厚味,室外天气寒冷,体内却是一派热火朝天。突然出门接触冷空气,一时适应不了,就会出现寒热交加而发生感冒,表面是受了寒,全身怕冷发热,但又表现出口臭、便秘、咽喉肿痛、咳黄痰等上火症状。除肺火运用药疗食疗外,日常保健多练习呼吸咳嗽洗肺法,通过深呼吸和主动咳嗽,帮助呼吸道排出分泌物,增强免疫力。

## 肝火易致失眠

在供暖季,很多人会出现夜间暖气太足导致的睡眠质量不好现象,这容易使得肝脏不能正常休息,进而加班加点排毒,造成肝火旺盛的情况。这些人表现症状为头痛头晕、耳鸣眼花、口苦口臭、两肋胀痛、睡眠不稳、身体闷热等症状。中医认为,在调理肝火方面,稳定情绪、保持心情舒畅非常重要,焦躁情绪会火上浇油,特别是经常加班或熬夜的人群要注意。日常食疗多试试川贝母冰糖梨汁、枸杞菊花茶这样的平肝息火食疗方。多吃新鲜的绿叶蔬菜水果,如黄瓜、橙子、苦瓜、豌豆苗、韭菜等,都有良好的清火作用。

## 胃火加重便秘

冬季嗜食辛辣、油腻食物的人容易因湿热、食滞原因造成胃火旺盛。轻微胃火盛者,好像永远吃不饱,尤其是胃热给大脑的错觉;而火盛至一定程度,则什么都吃不下,还有上腹不适、口干口苦、便秘等症状。因此冬季降火要给肠胃冷调节。日常要多喝水,冷却体内燥热,可以加些薄荷、菊花等。再根据体质适当吃点冷食作为调节,如大白菜、芹菜等凉性食物,少吃菠萝、橘子等热性水果。此外,常按合谷穴有清热解表的作用,可缓解牙龈肿痛、便秘、咽喉痛、流鼻血等上火症状。

北京商报记者 夏姗姗/整理

## 国医养生

## 张大宁:补肾活血能益寿

在国医大师张大宁看来,他的养生“秘诀”就是养肾,肾为先天之本,补肾活血能益寿。在中国古代医家养生研究的论述基础上,张老开创了心肾轴系统养生思想以及补肾活血养生法,认为心肾同属少阴,一为君主之官,神明出焉,一为先天之本,精气之所充,只有君主心以及先天之本肾的功能正常才能真正做到健康。

张老提出的补肾活血法,就是将补肾法与活血法有机结合,通过补肾促进活血,应用活血加强补肾,二者相互协同,达到改善肾虚血瘀的病理变化,使作为人体生命之本的肾之精气更加旺盛。通过调节神经、内分泌、免疫功能、改善微循环、改善血液黏稠状态等作用治疗慢性疾病,健身防病,以致延缓衰老。他有三道补肾活血、延缓衰老的养生方,大家可根据

自己的情况选择使用。

第一方:西洋参6克,冬虫夏草2克,田三七3克,陈皮3克,丹参3克,每日煲汤服用;第二方:西洋参6克,冬虫夏草1克,田三七3克,陈皮3克,覆盆子3克,每日煲汤服用;第三方:西洋参6克,女贞子3克,旱莲草3克,丹参3克,覆盆子3克,陈皮3克,每日煲汤服用。

北京商报记者 夏姗姗/整理

## 健康书苑

## 是药三分毒 无虚不可补

凡是药物都是有毒性的,补药也不例外;凡用补药,都要有虚弱的征象,没有征象是不能乱补的。谚语所宣传的这一观点是非常超前和进步的,值得今人借鉴。世界卫生组织公布的数据显示,全世界死亡人口中有1/3死于用药不当。在我国,每年死于不合理用药的人数达192万,数量是传染病死亡人数的10倍。

补药也有毒吗?被人们公认为是补药的人参,它在大补元气的同时也会因过量服用造成“人参滥用

综合征”的中毒现象,出现失眠、神经衰弱、食欲不振乃至狂躁不安等。被人们误认为是“补药”的维生素类药,也不无不良反应:防止佝偻病、软骨病的维生素D,长期过量服用会出现食减、恶心、呕吐、腹泻、头痛、全身乏力、肌肉松弛,以及贫血、多饮多尿、蛋白尿等中毒症状;防治感冒、坏血病、冠心病、慢性肝炎、癌症的维生素C,长期大量服用会引起腹痛、腹泻、糖尿病、肾结石,并可降低某些妇女的生育能力;防止夜盲的

维生素A,长期大量服用会出现毛发枯干或脱落、皮肤干燥、瘙痒、食减、体轻、贫血、腹痛、眼球突出、头痛、呕恶等中毒现象。

大量的事实告诉我们,药是人类的朋友,有病当用药时就用药,有虚需要补时可以补。但药又是危险的朋友,无需用药的小病尽量不去用药,无需滋补的体质一定不要妄补,这就是用药的辩证法。

(选自《国学养生·民谣谚语话养生》  
温长路编著 中国中医药出版社出版)



放眼看世界 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