

## 做好三件事 健康一整年

新年送祝福,说得最多的就是祝愿身体健康。但是,想健康光靠祝愿可不行,还是要大家身体力行,从自身做起。虽然这些话是老生常谈,但真正能做到的人并不多。不过,看看身边,只要能够按照这些老生常谈的健康观念进行下去的,大多都能做到延年益寿。

### 三餐要均衡

如何健康一整年?首先一定要做到均衡饮食,少油、少盐、少糖,多吃蔬菜与水果。从医学和营养学的角度来看,身体只要营养不均衡,就不健康,甚至会有危险。而烹调的方式以余烫、蒸煮代替油炸为宜,且还要注意一些容易忽略看不见的油,例如鸡腿肉,食用时要去皮,免得在不知不觉中越吃越胖。

此外,现代人喜欢服用保健食品,但保健食品与药品间的交互作用影响不容忽视。提醒大家,吃任何保健食品前,务必向医生或营养师咨询。

### 运动才健康

要保持适量运动的习惯,不局限运动的种类,能流汗、促进新陈代谢的运动都行。

不过,要活动好,膝关节的保养不能少;膝关节要好,控制体重不能少。体重每增加1公斤,上阶梯时膝盖负重增加约3公斤,下阶梯则膝盖负重增加约5公斤。若是做蹲与跪的动作,膝关节负重甚至高达体重7倍左右。

有人说,多运动会伤膝盖,膝盖不好就不能运动。这些说法都不对。事实上,膝盖不好的人更要动,适度运动可以让软骨更健康,强化肌力能分散关节的压力,才是真正保养膝关节的方法。此外,除了多运动,多食用乳制品、蔬菜,多晒太阳强化骨密度,都是防止骨质疏松的秘诀。

### 遵医嘱服药

遵从医嘱、规律服药,听起来同样是老生常谈,但却是让很多医生头痛的问题,因为不少患者不会按照医生的要求去做,病情好点就选择停药是很多人的常态。另外,有些人认为服药会有副作用,其实现代很多药物更新了,比如高血压患者需要长期服用的降压药,现在已不会伤肝肾了,但仍有不少患者不选择规律服药,甚至求助偏方或其他疗法。

很多“三高”病人无法通过改变习惯和运动来降低指标,这时候就需要长期规律服药,就好比机器需要保养一样,服用药物是保养血管的方法,如果不规律控制,可能会导致心脏疾病,猝死风险也会提高。

其实最重要的事,往往最普通,也是大家都容易忽略的。总结一下,均衡饮食、规律运动、按时服药“三大法宝”,只要坚持身体力行,就能让你健康一整年!

吴涵

## 冬吃萝卜夏吃姜? 现在吃姜正当时

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”。姜作为调味品,能去除牛羊肉、海鲜类食物的膻腥味。姜也能通过增加消化液分泌,来帮助高蛋白食物的消化吸收。在中国的饮食文化和中医药知识中,姜都占有重要地位。夏季宜吃姜,但其实冬季也同样适宜吃姜。

### 生姜、干姜、炮姜功效各不同

我们常用的姜类有生姜、干姜、炮姜。

其实,生姜、干姜、炮姜本为一物,均能温中散寒,适用于脾胃寒证。但由于炮制的方法不同,其性能亦异。生姜长于散表寒,又为“呕家之圣药”;干姜辛热,善守中,偏于祛里寒;炮姜则善走血分,长于温经止血。古人对这些姜简单概括为“生姜走而不守,干姜能走能守,炮姜守而不走”。但在日常养生中,我们用得最多的是生姜。

吃姜的好处不少。体质偏寒者通常怕冷、手足发凉,吃冷食后易腹泻,吃姜能温中驱寒,防寒邪伤脾胃,避免消化不良。

姜可止呕,有晕车、晕船苦恼的人,在途中含几片姜,或喝点姜水可以改善症状。当吃饭不香或饭量减少时,吃点姜,能



改善食欲,增加饭量。如果患了风寒感冒,喝一碗热姜汤、粥等,症状就会有所改善。如有鱼、虾、禽肉中毒,或者误食木薯、野蘑菇或生半夏、生南星等药物之

毒,都可以用姜来解毒。

需要提醒的是,姜皮呈凉性,与姜肉一起食用能起到平衡作用,一般情况下吃姜无需去皮。

### 冬季用姜方法多 养生清单请收好

冬季用姜可以根据不同人群的需要,制定养生方案。

**姜红茶** 中药与茶叶并非不能同服,姜红茶就具有调理肠胃的作用。姜红茶的做法:取红茶1至3克、鲜姜3片,放茶杯里以沸水冲泡,加盖焖3至5分钟,每天喝1至2次即可;也可用鲜姜15克,榨汁后调入红茶水中。

**姜枣茶** 生姜具有温中散寒、发汗解表的作用,用生姜大枣泡水,具有温中散寒、调和营卫的作用,对于冬季初感外界风寒疗效非常显著。

**姜汁撞奶** 对于患有胃溃疡的人群,姜汁撞奶可护胃。做法:生姜汁2-3勺,倒入半斤煮

沸的牛奶中,放温后,清晨空腹饮用。牛奶和姜汁可在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜,防止胃酸的侵蚀。

**生姜粥** 对于脾虚便溏的人群,生姜熬粥也值得推荐,做法:取大米50克,洗净后加水熬粥,快熟时加入姜片10克,煮至米熟即可,趁热服食。

**醋泡姜** 生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾,健脾开胃,而醋有开胃活血的作用,用醋泡姜能调理脾胃,促进消化。姜主发散,醋性收敛,姜中加入醋后,两者的作用互相提升,既升阳气,又疏发肝气。醋泡生姜具有疏肝养胃的功效,适合脾胃

虚寒和消化不良的人食用。做法:第一步,先把鲜姜切成薄片;第二步,把切好的姜片放到干净的空瓶子里,倒入米醋(米醋一定要没过姜片),加少量糖和盐,拧紧瓶盖后放到冰箱的冷藏室里储存,3天后便可食用。每天早晨取出2至4片姜,可以配小米粥食用。

**生姜泡脚** 姜温阳通络。阳气不足的人一般手脚冰凉,容易怕冷,经常腹泻,消化不良,精神不振。此时可用生姜切片,加水大火煮开,放凉泡脚。注意温度一定要适宜,水温以40℃至45℃为宜,泡脚时间不要超过半小时。

### 吃姜要卡点 否则影响睡眠伤肠道

姜虽有食疗和药用价值,但也不是人人都适合吃,食用时也有诸多注意事项。我们需要擦亮眼睛,分清具体情况。

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素,它可使肝细胞变性、坏死,甚至诱发肝癌、食道癌等。生姜食用前一定要仔细观察。

吃姜并非多多益善。服生姜过量致鼻衄的事件屡有发生。从中医角度分析,由于当事人短时间内大剂量服用生姜,使机体骤受燥邪之害,积热化火,耗伤津液,扰动血分,迫血妄行,

上循清窍,导致鼻衄。现代研究提出了吃姜一次不宜过多,以免吸收大量的姜辣素,再经肾脏排泄过程中会刺激肾脏,并产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。

此外,姜适用于胃寒之人,也就是经常腹泻、四肢不温、怕冷喜暖的患者。凡属阴虚火旺体质者,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好的人不宜多吃姜。或内热较重者,患有胃热呕吐、痔疮出血、痈肿疮疖等,不宜食姜。

吃姜还要看时辰。早晨,人的胃中之气有待升发,吃点姜可

以健脾温胃。到了晚上,人体应该是阳气收敛、阴气外盛,因此应该多吃清热、下气消食的食物。现代研究也表明姜酚刺激胃肠道蠕动,白天可增强脾胃作用,夜晚会影响睡眠、伤及肠道。

生姜红枣水只适于风寒感冒或胃寒患者,风热感冒不宜用生姜。风寒感冒或淋雨雪后出现畏寒、发热时,食用生姜有助于寒气发散外泄,可温中暖胃。风热感冒非寒邪引起,因此不宜单用生姜。此外,服用鲜姜汁可对付受寒引起的呕吐,其他类型的呕吐则不宜使用。 李杨帆