● 網址: http://www.bostonchinesenews.com

冬季養生食物 怎麼吃看這裏

中醫講究,藥補不如食補,所以冬季吃什麽最養生,怎麽吃效果最好, 也是有不少學問的。我們就爲您打造一份中醫版——冬季養身榜。

2015年12月4日

健胃之最一山楂

山楂是這個季節最具健胃消食功效的藥食兩用水 果。山楂中的枸橼酸能明顯增加胃蛋白酶的活性,增強 消化肉食等蛋白質的功能。需要提醒的是,山楂有活血 化瘀、刺激子宫收縮的作用,因此孕婦不宜過多食用山 楂,以免誘發流産。

推薦食療方:健脾餅。用60克山楂肉、60克白術、30 克神曲,共研成細末,制成如一元硬幣大小的餅,隔水 蒸熟、曬幹後即可食用。每次吃1~2個小餅,亦食亦藥。 其中,白術甘溫,有健脾益氣的功效;神曲健脾和胃、消 食化積。三種助消化的藥合在一起,適用于肉食積滯、 脾虛食積、小兒食積等各種飲食積滯引起的消化不良。

補脾之最一山藥

飲食過度、飲食不節、加上精神緊張、壓力大、導致 很多人都存在不同程度的脾胃受損。山藥味甘性平,補 氣而不壅滯上火,補陰而不助濕滋膩,爲培補中氣最平 和之品,山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質,有助增 強消化吸收功能,不論脾陽虧虛還是胃陰虛的人,皆可 食用。

推薦食療方:山藥蝦皮糊。山藥洗淨,刮去外皮,剁 碎成糜,放入碗中備用。鍋置火上,加清水適量,中火煮 沸,加入洗淨的蝦皮、黃酒、蔥花、姜末,煨煮10分鍾。然 後拌入山藥糜煨煮至沸,加精鹽即成,早晚分食。可滋 潤血脈、固腎降壓,尤其適于肝腎陰虛的高血壓患者。 蝦皮含有豐富的鈣,從中醫角度來說,還具有補腎壯 陽、理氣開胃的功效,特別適合冬季食用。

補腎之最一板栗

在五髒中,腎主水,屬陰髒,寒氣通于腎氣,而冬季 爲腎氣主令,此時人體的氣血開始收斂,精氣需要養 藏,所以冬季養生尤其強調養腎,此時食用栗子進補尤 爲適宜。栗治腎虛,腰腿無力,能通腎益氣。

推薦食療方:板栗燒白菜。生板栗10枚左右,大白 菜200克,白糖、濕澱粉、花生油適量。板栗煮至半熟,撈 出,去外殼,對半切開;大白菜洗淨,切長條塊。鍋內留 少許底油燒熱,下板栗略炸後,撈出瀝油。下白菜翻炒,

將熟時放入板栗,略燒後勾芡調味即成。板栗雖長于補 腎,但吃多了不易消化,搭配白菜食用則可彌補這個不

養肺之最一百合

中醫認爲,秋冬寒涼之氣均易傷肺。百合味甘、微 苦,有潤肺之功,對肺燥咳嗽具有較好的食療作用。《本 草述》中記載"百合之功,在益氣而兼之利氣,養正而更 能去邪",因此,百合尤其適宜中老年朋友常食。

推薦食療方:百合雪梨湯。選用百合30克,雪梨1 個,冰糖適量。將幹百合用清水浸泡一夜,次日將百合 連同清水一起倒入砂鍋內,再加半碗清水,煮一個半小 時,待百合熟爛,加入去皮去核的雪梨塊,以及適量冰 糖,再煮30分鍾即成。雪梨熟吃具有滋陰潤肺的功效, 與百合一起食用效果倍增。

止咳之最一杏仁

藥食兩用的止咳佳品首推杏仁,不但能止咳,還有 助化痰。《本草求真》稱杏仁"氣味俱備,故凡肺經感受 風寒,而見喘嗽咳逆、胸滿便秘、煩熱頭痛,無不可以調 治"。

推薦食療方:杏仁川貝炖瘦肉。苦杏仁10克、川貝5 克、豬瘦肉350克、生姜3片。豬瘦肉洗淨切塊,苦杏仁、 川貝洗淨,與生姜一同放入炖鍋,炖煮1小時,調入鹽 即成。川貝有止咳化痰的作用,與杏仁合用不但具有潤 肺止咳的功效,而且在清熱化痰方面更增一層。

潤燥之最一黑芝麻

黑芝麻富含油脂與食物纖維素,促進腸蠕動,具有 潤陽通便的作用。《中國藥典》記載,黑芝麻能"益精血, 潤腸燥",因此它不但潤燥,還兼具補腎陰的功效。

推薦食療方:複合黑芝麻糊。與一般的黑芝麻糊不 同,除了單純的黑芝麻,這裏還加入了大米和桑葚。制 作方法是:桑葚40克、黑芝麻60克,洗淨後一起放入榨 汁機裏打碎。大米洗淨,加適量清水,煮成稀粥,然後加 入磨好的黑芝麻碎,攪拌均勻,再稍煮片刻,最後加白 糖調味。桑葚與黑芝麻都具有潤腸祛燥、溫補肝腎、烏 發益精的功效,同食效果更好。













美國杜克大學一項最新研究發現,血壓、體溫、呼吸速率、心率、疼痛感和走路速度是衡量身體基本機能 的重要信號,仔細觀察它們的變化,努力將其控制在正常範圍內,是長壽關鍵。

體溫反映新陳代謝的強弱。正常人腋下溫 度爲36~37,一天中略有波動,早晨略低,下 午略高,一般相差不超過1。北京老年醫學研究 所原所長高芳堃說,體溫還與年齡有關,一般兒 童體溫較高,新生兒和老年人較低。運動、進食 後,女性月經前或妊娠期體溫稍高,情緒激動、 精神緊張等對體溫也有影響。

機體產熱、散熱受中樞神經調節,很多疾病 都可能讓體溫的正常調節機能發生障礙。一般 來說,體溫高于41 或低于25 時,將嚴重影響各 系統功能(特別是神經系統的活動),甚至危害 生命。高芳堃建議,每個家庭都要有一個體溫 表,及時監測體溫,一旦出現發熱要及時就醫。 老年人對體溫變化的敏感性大不如前,很多時 候感覺不到自己發燒了。因此,當精神不濟、沒 有食欲、反應能力變差時,最好先量量體溫;如 果體溫達到37 左右,說明體內可能已經發生感 染,需要及時就醫

指標三: 呼吸速率。

相對來說,呼吸越快、越短促,說明心肺功 能越差;呼吸越慢、越深長,則心肺功能越好。美 國亞利桑那大學醫學中心主任、臨床醫學和公 共衛生學院教授安德魯 • 威爾研究發現,一個

人每天大約呼吸1.7萬次,每分鍾進入肺部的空氣約爲0.946 升,但真正進入肺部的空氣遠低于這個數字。研究表明,現 代人呼吸速度比古人快,每次只用3.3秒。淺快的呼吸導致 換氣量變小,讓大腦缺氧,還與焦慮、抑郁、心腦血管疾病, 甚至癌症密切相關。

西安體育學院健康科學系教授苟波說,人的壽命與心 肺功能關系密切。深呼吸時吸入氧氣更多,器官利用率更 高,甚至能讓人多活幾年。要想減緩呼吸速率,一方面要加 強體育鍛煉,增加肺活量;另一方面可以練習深呼吸。可采 取"吸-停(屏氣10~20秒鍾)-呼"的方式,吸氣時盡量用鼻子 均匀緩慢地深吸,呼氣時要用力往外吐,最大限度排出廢 氣。每次深呼吸練習3~10分鍾,每天2~3次。

指標四:心率。

一般來說,正常人的心率在每分鍾60~100次。多項研 究發現,心率越快預期壽命越短,心率每分鍾小于90次的人 不易得心髒病。冠心病患者心率越快,出現心血管事件的幾 率越大,死亡風險也越高,把心率控制在每分鍾60~74次,

生命最安全。

無論冠心病患者還是正常人群,靜息心率加快都是潛 在危險因素。將心率降下來是預防心血管病的重要手段。高 芳堃提醒大家,生活中應加強運動,改掉抽煙、酗酒、熬夜等 壞習慣,同時保證充足睡眠、保持好心態、避免發怒,有助于 穩定心率。運動對心髒的益處是長期且效果最好的,堅持運 動能讓心率慢慢降下來。冠心病患者更要將心率減慢,除了 適當運動,還可借助藥物控制。需要注意的是,患有高血壓、 糖尿病等基礎病的老年人,心率容易因活動量的增加而變 快,最好選擇中等強度的緩和運動。

指標五:疼痛感。

疼痛是身體不適時發出的最直接信號,是一種自我保 護機能。在醫學界,疼痛被認爲是重要的生命體征之一。很 多人對疼痛見怪不怪,主要應對手段以"忍"爲主,殊不知疼 痛不僅是一些疾病表現出的症狀,本身也是一種病。嚴重慢 性疼痛會導致各系統功能失調,甚至危及生命。數據顯示, 目前中國醫院門診病人中,約有2/3的人正在或曾經遭受疼 痛的困擾,大約85%的疼痛患者並沒有得到及時治療。高芳 堃建議,一旦出現疼痛要立即去醫院診治,在醫生的指導下 服用藥物,不要亂吃止痛藥,以免掩蓋原有疾病症狀。

指標六:走路速度。

美國杜克大學護理學院、杜克全球健康研究所副教授 珍妮特•貝特格認爲,走路速度是提示健康狀況的重要標 志,算得上檢測老年人身體機能下降情況的一盞"指示燈", 在預測平均壽命方面也比年齡和性別更精准。此前,美國匹 茲堡大學的研究者綜合9項研究得出結論:走路速度快慢可 以預測壽命長短,尤其在75歲以上人群中更准確。普通人的 走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒的人死亡風險增加,超 過1米/秒的人壽命較長。走路快慢還可以提示一些複雜的 健康狀況,比如認知功能和精神狀況。貝特格說:"一個人的 步行速度比正常人慢,說明他的某個系統或者精神健康出 了問題。"

高芳堃說,生活中應注意觀察家中老人的走路速度,如 果突然減緩,應去醫院做相關檢查。如果老人的常規步速小 于0.8米/秒,也就是5秒內走不到4米,說明肌肉力量萎縮較 嚴重,有可能發生了肌肉減少症。要想保證走路速度,增加 日常鍛煉必不可少,快步走就是不錯的選擇。苟波建議,快 步走每次持續40~60分鍾,剛開始鍛煉的人可以從快走半 小時起,然後逐漸延長時間。快走時,一般應使心率維持在 每分鍾120~140次,身體微微出汗爲宜。

指標一:血壓。

血壓變化直接反映心血管系統的運行情況。世界衛生 組織將140/90毫米汞柱定爲高血壓的界限。正常人在運動 情緒波動、過度勞累等應激狀態下,血壓偶爾超標,但幹擾 因素消失後血壓能自行回落至正常值,則無需過于擔心;但 如果血壓升高維持一段時間,無論在家裏、診室或是動態血 壓監測,測出的血壓值都超過140/90毫米汞柱,就是高血壓

中國疾病預防控制中心慢病防控中心常務副主任王臨 虹表示,高血壓本身是一種疾病,也是諸多慢性病的危險因 素。她建議,日常生活中要積極改變生活方式,比如限鹽、減 重、戒煙、運動等,以預防高血壓;35歲以上的人要定期測量 血壓,一旦超過140/90毫米汞柱,就要去正規醫院就醫,尤 其有高血壓家族史的人更應注意;接受治療的高血壓患者, 一定要堅持治療和監測血壓,將其控制在正常範圍內,切忌 盲目自行停藥或減量

指標二:體溫。