



一健必读

秋冬调养脾胃正当时

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健闻汇

■英国一项最新研究发现,26岁至36岁时体重超标的人,60岁以后患慢性肾病的概率比常人高一倍。伦敦大学卫生和热带医学院的两位研究人员称,目前尚不清楚两者为何具有关联,但预防早期肥胖能对肾病的发病率起到相当大的干预作用。

■国内中医专家认为,空腹吃鱼很可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致尿酸增加而引起组织损伤的疾病。而绝大多数鱼本身富含嘌呤,如果空腹大量摄入含嘌呤的鱼肉,却没有足够的碳水化合物来分解,人体酸碱平衡就会失调,容易诱发痛风或加重痛风患者的病情。

■美国有关研究人员在对肥胖人群进行统计学分析时,发现啤酒肚与睡眠质量有关联。啤酒肚形成除与遗传、饮食、运动等因素有关外,睡眠质量差也是一大元凶。人睡眠状况从青年到中年再到老年逐渐走下坡路,表现得比较突出的是深睡眠质量差,而深睡眠在帮助机体消除疲劳、免疫抗病等方面都有重要作用。从事脑力劳动的中年男性,每天保持上午、下午两个时段半小时步行锻炼,中午15分钟静息放松大脑,能很好地促进睡眠。(据《健康时报》《健康报》)

养生有道

系腰带有讲究

如今裤子剪裁越来越贴身,腰带渐渐脱离了“固定衣物”的原始功能,转向装饰和保健作用。专家指出,腰带具有一定的保健价值,但要用得对才管用。

腰带保健作用主要体现在保暖和支撑两方面,要达到这一效果,腰带要足够宽,以10厘米至30厘米为宜。

中医认为,沿着腰腹绕身一周,有横膈分布的“带脉”,对生殖系统有重要影响。系腰带恰好处于“带脉”的位置,有按摩、保护作用。临床中不少女患者常腰痛或痛经,和爱穿低腰裤、腰腹部受凉有直接关系。秋冬季节,穿上舒适保暖的高腰裤,再配合宽腰带,不仅有助于健康,还能塑造曼妙腰部曲线。

人久坐或托举重物时,腰椎承受压力巨大,久而久之导致腰肌劳损等问题。一条合适的腰带,对分担腰椎压力尤为关键。腰椎间盘突出、腰部骨折等患者,可选用热塑材料等硬质腰带支撑;腰肌劳损、办公室白领、长途车司机等,可选用软材质腰带缓冲保护。

同时,腰部聚集着胃、肠、肝、肾等脏器,它们的位置都是变化的,临床重度胃下垂患者,胃可以掉到肚脐的位置。机体衰老、患病等因素可能导致胃下垂,除了饮食和锻炼,老年人在脐部上方系条合适的腰带,可增加腹腔压力,托起胃肠等内脏器官,防患于未然。(据《现代健康报》)

3 养脾胃要注重“和”

专家总结出秋冬保养脾胃的秘密——“和”。秋季养生应遵循阴阳平衡的规律,使机体保持“阴平阳秘”。

秋季养生,应早睡早起,并积极参加活动健身锻炼,登高、慢跑、快走等都是不错的锻炼项目。对于年老体弱的人群,可以早晚练习中医的养生功,或选择在园林中或江边湖畔散步。总之要多亲近大自然,达到“以自然之道,养自然之身”这一养生最高境界。但此时并不适宜运动量大的锻炼,以防汗液流失,阳气伤耗。

秋季脾胃养生要注重精神、起居、运动、饮食等各方面的调养。保持平和的心态是精神调养的主要方面。很多人对季节变换很敏感,进入秋季容易出现“悲秋”“伤秋”的消极情绪、灰色心理。所以,有一个平和愉快的心境,对胃肠的保养及胃肠疾病的预防有着较大的好处。

在饮食方面,要注重一个总的原则:宜少食辛辣,即减少食用辛辣口味的食物,如葱、姜、蒜、韭菜。因为辛辣食物容易使内火亢盛,易致伤阴,所以在秋季燥邪易伤阴之时,也应少食辛辣之品。

4 食补为主 药补为辅

冬季是一年中进补的好时节,俗话说“三九补一冬,来年无病痛”。

冬季气候寒冷,人体需要从食物中补充足够的热量来御寒。常见适宜冬季服用的温热类食品有羊肉、鹿肉、狗肉、葱、姜、蒜、荔枝、桂圆、核桃、板栗等。

一般而言“药补不如食补”,冬季进补以食补为主。除此之外,冬季还需要补充充足的新鲜蔬菜和水果,避免过食肥甘肉类,以补充人体所需的各种矿物质、维生素、纤维素和微量元素。

药补根据个人体质的不同选择适宜的药物来进补。气虚人群,可以选择人参、黄芪、党参、白术、五爪龙、茯苓等进补;血虚人群,可以适当进补熟地、阿胶、当归、何首乌、龙眼等药物;阴虚人群可以适当选择生地、枸杞、西洋参、百合、沙参、麦冬、玉竹、天冬等药物进补;阳虚人群可以适当选择鹿茸、杜仲、肉苁蓉、仙茅、巴戟天等药物来进补。以上药物选择应根据个人体质,合理加以选择。药补时一定要慎重,药补不当,反受其害。(据《南方日报》)

相关链接 秋冬食疗养生小秘方

■健脾八宝粥

材料:芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各等份,大米500克。

作用:益气养胃生津。

■当归生姜羊肉汤

材料:当归15克,党参20克,黄芪20克,生姜数块,羊肉数块,葱、食盐、香菜等

调味品适量。

作用:当归生姜羊肉汤具有很好的温阳补气、祛寒保暖作用,适宜于寒冷的冬季服食,可治疗气血虚弱、营养不良、贫血及手足冰凉等症。

另有,山药大枣粥用于脾胃气虚、体倦乏力,生地粥用于养阴生津等。

(据《南方日报》)

读家



10 漳泉纳士

太宗皇帝即位以后,为了迅速摆脱太祖的影响,大张旗鼓地兴文抑武,彻底废除地方藩镇的各种特权,迅速加强中央对地方的绝对控制。在这种情况下,漳泉、吴越这两个割据政权的地位就岌岌可危了。一向很识时务的两个地方政权最高领导争先恐后地往京都开封跑,而平海节度使陈洪进则抢先先将漳州、泉州两州的土地献了出去。陈洪进为什么会主动献出漳泉呢?

漳泉地区位于今天的福建,包括漳州、泉州,当时下辖14个县。史书上讲,陈洪进这个人年轻时就读了不少书,熟谙兵法,有勇有谋。陈洪进做了漳泉的老大后,立刻分别向南唐、大宋遣使奉表汇报。这说明,陈洪进遵循的仍是两属的策略,但陈洪进对大宋表现得似乎更加亲近,而且,随着大宋与南唐之间实力的消长,宋太祖对漳泉的态度也发生了变化。

按照《续资治通鉴长编》的记载,陈洪进当上漳泉的老大后,派遣的使者辗转吴越,在十月份到达开封。在表中,陈洪进自称“清源节度副使,表达了听命于大宋的殷切愿望。

开宝九年(公元976年)的六月,大宋这个时候已经拿下南唐,另一个割据势力吴越国王钱俶已经亲自到达开封,觐见宋太祖。陈洪进内心不安,立刻派遣自己的儿子漳州刺史带着大量的礼品到达开封,请求朝廷同意陈洪进觐见,宋太祖答应了陈洪进的请求。陈洪进从福建动身,前往开封,陈洪进得到南剑州(今福建南平)的时候,得知宋太祖驾崩,于是折返,回到泉州,举行仪式哀悼(闻国有丧,乃归镇哀)。宋太宗即位后,陈洪进又一次

踏上北上的路途,太宗皇帝接到消息后,自然很高兴,派遣翰林使程德玄前往宿州(今安徽宿州)迎接。太平兴国二年(公元977年)的八月,太宗皇帝在崇政殿接待了远道而来的陈洪进,给予了极高的礼遇,赐钱千万、白金万两、绢万匹。

太平兴国三年四月,陈洪进接受手下建议,上表,将漳泉二州献出,割据东南沿海十多年的这两个州终于并入大宋的版图。

陈洪进献土,漳泉归地,大宋没费一兵一卒,太宗皇帝自然很高兴,安置陈洪进为武宁(今江苏徐州)节度使、同平章事,安家费白银万两,在开封买房子,安心养老。64岁高龄的陈洪进在京都开封,享受着宰相级别的待遇,直到雍熙三年(公元986年)才离世。

漳泉地区主动并入大宋的版图,仿佛是水到渠成的事,宋太祖打下了基础,宋太宗坐享其成,“前人栽树,后人乘凉”。不管怎样,这功绩记在了太宗皇帝的头上,这说明两个问题:一是太宗皇帝接班顺利,太祖时对漳泉的政策得以持续;二是太宗皇帝在即位还不两年的时间内,迅速强化了大宋的中央集权,加强了中央对地方的绝对控制,正是他的控制力、威慑力让割据势力不得不主动归顺。



7 英雄所见略同

沈培平先生对现代普洱茶发展的贡献,人所共知。那天我在飞机上正好与他邻座,就聊了起来。他是一位宏观的管理者,既有科学思维,又有敏锐口感,因此对各种品牌都有一种鸟瞰的高度。

他对“号级茶”的排序,一口气列了十名:“宋聘”“福元昌”“向质卿”“双狮同庆”“陈云号”“大票敬昌”“同昌号(黄文兴)”“江城号”“元昌号”“兴顺祥”;他对“印级茶”排了

六名:“大红印”“甲乙级蓝印”“红印贡饼(60年代出品)”“广云贡饼”“七子饼”,也浩浩荡荡地排了九名:“七子小黄印”“七五七二(青饼)”“雪印”“月印”“八六五三”“七五八二”“八五八二”“七五四二”“八八青(七五四二)”。

除此之外,对“新生代普洱茶”,他比我们都认真,因此也提供了排名:“易武春尖”“紫大益”“橙中橙”“九九易昌”“倚邦红印”“昌泰号(二〇〇一)”“澜沧古茶公司〇〇一”“阳春三月”“绿色永年九九”等等。他的目光,瞻前顾后,童叟无欺。

现任永年太和茶叶公司董事长的大俊林先生,熟悉普洱茶的每一个制作环节,这是其他只懂品茶的各位名家所不能比的。他年纪还轻,因此不想为祖父辈的老茶排序,更愿意着眼现在可以经常饮用的茶品。他对“七子饼”排了五款,即“七五七二(青饼)”“八五八二(首批青饼)”“雪印”“月印(七五三二)”“八六五三”。他为“新生代”排了三款:“九九易昌”“阳春三月”“绿色永年九九”。

张奇明先生开设的大可堂茶馆,专供普洱茶,早已成了上海极重要的一个文化会所。有的茶客甚至模仿西方人着迷星巴克的语言,说

自己平日“如果不在大可堂,就在去大可堂的路上”。很多朋友看到那里有一方由我书写的碑刻,以为是我为开的。其实,我只是一名常去的茶客,那也是我的“第二会客室”。

张奇明先生对“号级茶”的排序为:“宋聘”“陈云号”“向质卿”“大票敬昌”;对“印级茶”的排序为:“大红印”“红印铁饼”“无纸红印”“甲乙级蓝印”“大字绿印”“蓝印铁饼”;对“七子饼”的排序为:“黄印”“七五七二”“雪印”“八五八二”“八八青饼”。

王家平先生在微博上的署名是“茶人王心”,据说投情颇深,读者也不少,可惜我不上网,看不到。算起来,我在北京与他喝茶的次数比较多。每次看到他胖胖的手居然能灵巧地泡出一壶好茶,深感惊讶。王家平先生对“号级茶”的排序为:“宋聘”“陈云号”“双狮同庆”“向质卿”;他对“印级茶”的排序为:“红印”“蓝印铁饼”“甲乙级蓝印”“无纸红印”;他对“七子饼”的排序为:“八五八二”“雪印”“八八青饼”。

另外,我还分头询问了全国各地一些最优秀的茶艺师,如姚丽虹、黄娟、海霞、罗寅娟、田娜等等。她们的排序,几乎也都大同小异。可见,在口味等级上,高手们分歧不多。

这样,我也就放心了。

BOOKS 新书快讯

★作者:陆春祥
★出版社:广西师范大学出版社

《字字锦》

陆春祥,笔名陆布衣、陆天、步六孤等。鲁迅文学奖杂文奖获得者,中国作协会员,国家一级作家,已出杂文集《新世说》《病的字母》《新子不语》等8部著作。《字字锦》是作者新作。全书围绕《列子》《荀子》《淮南子》《颜氏家训》《贞观政要》《东坡志林》《梦溪笔谈》《容斋随笔》《传习录》《郁离子》《仿洪小品》以及《历代御批通鉴辑要》等12部典籍,从现代视角加以通俗易懂的演绎。
“字字锦”本身是个词牌名,作者之所以选择它当书名,并不是指自己的文采多么好,而是为了强调书中所选读的12部经典,字字都是“锦绣”,经得起数百上千年的敲打锤炼。

★作者:左壮
★出版社:中国轻工业出版社

《一把盐:人间有真味,半酣意尤长》

这是一本从美学、哲学、历史、科学、民俗等多角度讨论家庭饮食健康和文化的散文集。一位走南闯北的加拿大华裔厨师,一边献上自己拿手的私房菜谱,一边饶有趣味地向您讲述现代家庭厨艺技巧及健康理念;只用天然调料也能做出上乘美味;吃应季、品原味,巧妙运用多种食材混搭调味;最好的厨师应该同时是个好医生,要学会均衡饮食以规避风险……

★作者:托尼·沃尔彭特斯特(美)
★翻译:何庆胜
★出版社:北京师范大学出版社

《逆袭人生:没有手脚的奥运冠军》

托尼·沃尔彭特斯特出生时就没有手脚,医生说如果没有假肢或者特殊照护,他不能走路。但当他15个月大时,他用自己的行动证明,医生错了,之后他就像其他小孩子那样骑自行车、打篮球、学习。1992年以来,他不断地刷新世界纪录,多次摘得残奥会金牌。如今托尼已经是4个孩子的爸爸。他通过其发起创立的“帮助他人坚强地活着”基金会,和那些有望成为各行各业领军人物的人携手奋斗——本书是托尼亲自撰写的个人传记。