

养生有道

冬季泡药酒有讲究 制作和饮用都要规避误区



冬天,泡药酒是人们滋补养生的方法之一。活血化淤、补血益气、滋阴温阳的药材,加上酒本身辛散温通的功效,药酒的保健功效大增。药酒虽好,泡起来可没那么简单,不少人在泡药酒和饮用酒时存在误区。

误区一 酒越陈越好?

正解 一个月即可

专家说,大家认为白酒是陈年的香,但药酒不是,泡时间长了,还会有副作用。一般来说,室温在20℃左右、较为干燥的条件下,药材浸泡一般应为15天至30天,其间,可每天搅拌1次,到期泡成后,过滤取酒液饮用

即可。药酒泡了一个月以上,如果药材没有取出,并不能增加药物溶解度,还会造成药物有效成分被水解。但人参、黄芪、当归等受影响不大,可多泡几天。开了封的酒,酒精易挥发,抑菌作

用会降低,饮用会对胃肠及肝脏造成损伤,如果饮用后出现脸红、头晕、呕吐、心跳过速等不良反应要尽快就医。专家提醒,一罐药酒饮用了90%后,可添加酒进行第二次浸泡,但不要再次添加药材。

误区二 药材越多功效越好?

正解 植物性药材泡酒较为安全

以前有种老说法,大毒即大补,很多人拿毒蛇、毒蝎子等泡酒。还有人觉得药材越多自然滋补效果越好,于是眉毛胡子一把抓,看到好的药材统统丢进去。

专家认为,泡药酒并非药材越多越好,不是所有的药材都适合泡药酒,外用酒可使用蛇、虫、鼠、蚁等动物性药材,但内服药酒还是选用常见植物性药

材最好。泡酒药材最好选中草药炮制品。如果要选用多种药材,一定要根据中医开具的方药配置,不要随意用多种药物泡酒。

误区三 拿来的方子就能用?

正解 泡酒前要先验方

60岁的王先生找朋友要了一个中药方子,今年自己在家泡酒喝。结果他饮用后感到眼发黑,头发晕,被检查出脑梗死。原来他自制的药酒里含人参、黄芪、鹿茸等,而王先

生患有高血压,不太适合饮用此类药酒。

专家说,药材选择不当很可能会出现各种“后遗症”。而中草药讲究配伍禁忌,把很多种中草药泡在酒

里,可能会相互抵消药物的有效成分,或导致毒性倍增。自制药酒应事先咨询中医,中草药也要从医院、药店等正规渠道拿药,不要在地摊上随意购买。

误区四 什么白酒都能泡药酒?

正解 50度以上白酒效果佳

泡药的白酒也要慎选,最好采用50度以上的白酒,这样比较容易浸出药材的有效成分。药材与酒的比例通常为1:10至1:20,但也要具体情况具体对

待。比如,质地较松软的药材如枸杞子,其吸水性强,可多加酒;质地坚实的药材如人参,其吸水性强,可少加些酒。

因酒精挥发外加药材中水分溶出,药

酒的酒精浓度会降低,50度的白酒待泡至可以饮用时,大致只有38度了,口感会温和很多。黄酒本身就有药用价值,也是可以用来泡酒的。(据《现代健康报》)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动: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)

相关链接

冬季饮用药酒注意事项

1. 饮量适度:这一点是至关重要的。少饮有益,多饮有害。无太过,亦无不及。太过伤损身体,不及等于没饮用,起不到养生作用。

2. 饮酒时间:一般认为,酒不可夜饮。之所以戒夜饮,主要是因为夜气收敛,一方面所饮之酒不能发散,热蕴于里,有伤心伤目之弊;另一方面酒本为发散走窜之物,又扰乱夜间人气的收敛和平静,伤人之和。此外,在关于饮酒的节令问题上,也存在不同看法,一些人从季节温度高低而论,认为冬季严寒,宜于饮酒,以温阳散寒。

3. 饮酒温度:一些人主张冷饮,还有一些人主张温饮。主张冷饮的人认为,酒性本热,如果热饮,其热更甚,易损胃;如果冷饮,则以冷制热,无过热之害。但清人徐文弼提倡温饮,他说酒“最宜温服”,因为热饮伤肺、冷饮伤脾。比较折中的观点是酒虽可冷饮,但不要热饮。至于冷饮、温饮何者为宜,这可视个体情况的不同而区别对待。

4. 辨证选酒:药酒随所用药物的不同而具有不同的性能,体虚者用补酒,血脉不通者用行气活血通络的药酒,体寒者用酒宜温,而体热者用酒宜清。有意行药酒养生者最好在医生的指导下进行选择。

5. 坚持饮用:任何养生方法的实践都要持之以恒,久之乃可受益,饮酒养生亦然。唐代大医学家孙思邈说:“凡服药酒,欲得使酒气相接,无得断绝,绝则不得药力。”当然,孙思邈说的不是坚持终生饮用,应该是指在一段时间内要持之以恒。(据《中国健康网》)

健康问答

美国研究人员近日说,迄今时间最长、涉及人数最多的一项研究表明,与不吃坚果者相比,每天都吃坚果的人死亡风险会降低20%左右。研究人员建议,人们在坚持健康的生活方式之外,可以经常吃点坚果。

人造电子皮肤能取代真皮移植?或许不久后,这将成为现实。近年来,美、日、德、中等国研究人员各自开发出触感细微的电子皮肤,并已解决了其互动性、延展性等技术难题。

诱导多功能干细胞(iPS细胞)能够发育成各种组织和器官,在医疗领域有广泛应用前景,但部分iPS细胞存在癌变风险。日本一项新研究显示,有种新方法能鉴定iPS细胞的质量,有助选出适用的iPS细胞。(据新华社)

健康讲堂

净化过滤水不宜长期喝

目前,不少家庭用上了净水器。家庭净水器是对自来水的一次深度加工,它的过滤装置里面有活性炭等物质,可吸附自来水中的颗粒、细菌、病毒等异物,所以自来水经过净水器加工后,会变得特别亮。但是,在过滤的过程中,自来水中对人体有益的矿物质也容易被过滤掉。所以,从安全的角度讲,尽管有必要使用净水器,但因净化了的水缺少人体所需的矿物质等微量元素,故不宜长期饮用经过净水器过滤的水,包括购买的桶装或瓶装的纯净水。(据《保健时报》)

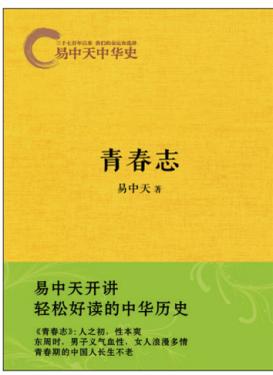
健康问诊

口腔溃疡 吃甜豆腐脑

“口腔溃疡又称‘口疮’,是发生在口腔黏膜上的浅表性溃疡。中医认为,口疮因心脾积热或阴虚火旺所致,所以治疗上多以清热去火入手。”哈尔滨医科大学附属第四医院口腔科专家路海艳说,无论是豆腐脑,还是豆腐,都是由黄豆磨碎、滤出,加少量熟石膏制成的,经过了发酵、腐化的程序。腐胜焦,其性微凉,具有清热解毒、消炎止血的作用,因此适用于口腔溃疡患者。

口腔溃疡患者除了吃甜豆腐脑以外,还可以用淡盐水洗净患处后,敷鲜豆腐渣,每天换一次,消肿后在疮面撒些消炎粉。也可以将豆腐渣在砂锅里焙热,将焙热的豆腐渣做成饼状贴在患处,冷后即更换,患处很快会愈合。口腔溃疡在很大程度上与个人体质有关。热性体质的人要避免诱发因素,如注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜,避免吃辣椒等辛辣食物和受局部刺激,保证充足的睡眠,养成规律的排便习惯。(据人民网)

读家



男性示爱的3首,其余11首都是女人向男人表达爱情的。示爱是多种多样的,比如《箜(kōng)兮》。《兮》与《溱洧》的不同在于,《溱洧》的场景是春波浩荡弥漫,《箜兮》的时节却是秋风落叶满天。姑娘渴望爱情的心,也像落叶一样翻腾回旋。

是啊,爱,并不分春秋,而且只要心动,郑国的女孩子就会说出来。说,有委婉的,也有搞笑的,比如《山有扶苏》——

山有扶苏,隰(xí)有荷华。不见子都,乃见狂且(jū)! 翻译过来就是——山上有棵扶苏树,池中有株玉莲花。不见心中美男子,撞上个轻狂坏娃娃!

这就是调侃了。实际上,狂且、狂童、狡童等等,都是昵称,因为“男人不坏,女人不爱”。子都,则是当时帅哥美男的代表,相当于“大众情人”。因此这诗也可以这样翻译——

山上有棵扶苏树,池中有株玉莲花。不见子都美男子,撞上个欢喜俏冤家!俏冤家也好,坏娃娃也罢,其实

都是心上人。一旦满心欢喜,郑国女孩的表达还可能更加火辣。

这是怎样的郑国女孩!然而有过恋爱经验的人都知道,女孩子所谓“不稀罕”,其实往往是“很在意”,否则犯不着说出来。谁要是当了真,谁就是犯傻。当然,也有直说的,比如《子衿》——

青青的,是你的衣领;悠悠的,是我的痴心。就算我没去找你,你就不能捎封信?就算我没去找你,你就不能来亲亲?呵呵。“青青子衿,悠悠我心”“一日不见,如三月兮”!

由此可见,郑国女孩的怨恨、解嘲、戏谑、闹情绪,都是因为爱得太深。思念之切,即生抱怨。抱怨,就是撒娇。我们完全不知道这书的结果如何,不知道那坏小子后来是不是跟这女孩吃饭说话,或者干脆就各奔东西。但失恋的事肯定经常发生,比如《东门之埠(shàn)》中的姑娘。她跟自己暗恋的对象几乎天天都能见面,只是那男孩对她无动于衷。这实在是一件折磨人的事,她的情歌也就唱得惆怅万分。

暗恋、热恋、失恋,《诗经·郑风》中应有尽有。也许,这就是郑国女孩的情感世界。



纠正孩子的小家子气行为

我们要把孩子培养成有包容心、会分享的孩子,注意纠正孩子的小家子气行为。但关于什么是小家子气行为,很多父母可能并不是很明白。

有一次,我在小区里看到两个五六岁的孩子为争抢一个玩具而哭闹。我忍不住说两位孩子的妈妈教育方法不对,一个没教会孩子与人分享,一个没教会孩子包容。

没想到,两位妈妈说我好管闲事,心生悲凉啊!

分享玩具可以说是小孩子成长过程中第一个阶段要学会的。分享玩具包含的内容实在是太多了:个人意识与集体意识、仁爱与包容、分工与协作、协商与交往等。因此,父母必须重视这件事。一个小孩到了六七岁还不会分享和包容,那是会出问题的。

一流的父母在分享玩具上应该怎样教育孩子呢?首先,平时给孩子灌输“与人分享”这个观念。玩具要和小伙伴一起玩,面包要分给小伙伴们一些等。其次,父母也要学会与孩子分享。我们的父母很喜欢逗孩子,“把冰淇淋递给爸爸吃吧”,当孩子把冰淇淋递给爸爸的时候,爸爸赶紧说“不吃不吃”。这种做法是错误的。这会造成孩子的困惑,模糊孩子分享的概念。所以,平时的分享训练应该是严肃的、正式的。

此外,从小就要训练孩子的协商意识。在这方面,抢别人玩具的那个小孩就没有协商意识,他的妈妈当然有责任。

想要孩子在为人处世中做到大气,摆脱小家子气,要坚持以下三项原则:

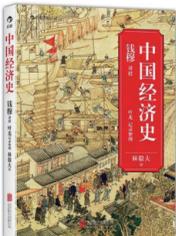
第一,要多欣赏而不是嘲讽。有教养的人在与人沟通时多是欣赏而不是嘲讽。欣赏具有神奇的力量,能够激发人的积极性与活力,还能够增进人

缘;嘲讽则相反,嘲讽、挖苦别人,不仅显得自己缺乏教养,而且特别伤人,所以没有人喜欢被嘲讽、挖苦。

第二,批评要对事不对人。批评别人的方式往往从侧面反映了一个人的教养水平。有教养的批评是就事论事,只批评错事,不羞辱其人。当然,在批评错事的时候,也不要直接指责对方或夸大表达,避免用“这就是你的错……”“你总是……”这样的句式。这样的批评不仅不利于对方认识、承认过错,而且易激起其反感的心理。一定要委婉地表达出自己内心的感觉。比如:“我感觉这个方案整体给人的感觉不够大气,是不是可以……”或者“你把这个一大摞文件堆在我旁边,我觉得很麻烦”。

第三,面对冲突时要求双赢。人际交往中有冲突是难免的,解决冲突时应避免两败俱伤,尽量避免用“好了,都是我的错”或“反正你总是对的”这样的话。用这种方式是在发泄自己的愤怒,很没有教养,不但解决不了问题,反而会激化矛盾。而要用“也许你是对的……”或“也许是我错了……”这样真诚的表达,以达到双赢的目标和结果。

引导孩子为人处世做到以上三点,孩子处理问题就会大方得体,不会偏激,也不会让人觉得小家子气。



★作者:钱穆 ★出版社:北京联合出版公司

《中国经济史》

1954年至1955年间,钱穆先生曾于香港新亚书院先后讲授“中国经济史”及“中国社会经济史”两门课程,扼要讲述了中国从上古时期至明清时期的经济情况及财政政策,讨论了经济与政治、社会、文化等的相互影响以及与朝代兴亡之关系。叶龙曾师从钱穆多年,听课作了详细笔录,并于多年后整理成文,1991年至1993年在香港《信报》经济评论版刊出,受到读者欢迎,最后结集出版了此书。书中论及的问题主要包括中国古代农业经济和土地分配、基建及水利工程、工商业发展、货币制度改革、社会阶层现象、税制及徭役等。

3000 新书快讯

★作者:陈欢 ★出版社:译林出版社

《雅痞之欢》

陈欢,浙江卫视综艺节目主持人。曾主持中央电视台综艺频道《综艺快报》与《与您相约》《幕后》《想挑战吗》,浙江影视娱乐频道《加油!老爸》《周末星派对》《娱乐高八度》,浙江卫视《中国梦想秀》等节目。本书中,陈欢袒露心声,在爆笑中讲述带着小心酸的真实追梦之路。



★作者:曹永胜 ★出版社:吉林出版集团有限责任公司

《一半是天堂》

一群还在结婚状态的爸爸和妈妈们,他们好像只是在结婚证上签了一个名字,从来没有尽过做父母的义务。作为国内首部关注隐性单亲家庭的小说,此书将目光投向了“隐性单亲”这种由来已久、却很少被大众真正关注的社会现象。聚焦因孩子教育成长而引发的夫妻关系和家庭其他成员关系的变化,借“隐性单亲”这一主线引爆80后夫妻的婚姻大战,唤醒父母对孩子的关爱,对另一半的关心、对家庭其他成员的关爱。

