

一健必读

冬季进补 对症而为

俗语云:“三九补一冬,来年无病痛。”冬至进补是我国民间的传统习俗,许多注重养生的人开始食用人参、阿胶等滋补品进补。中医专家认为,寒冷冬季的确是蕴藏精气、进补身体的好时节,但进补也要讲科学,并非所有人都需要进补,进补方式也要因人而异,一味乱补只会对身体造成伤害。

1 进补严防三大误区

■ 误区一:补品越贵越好

很多人认为补品越贵越好,不惜花高价买冬虫夏草、人参、海参,但这些东西的进补功效未必比白萝卜之类的普通食物多多少。“缺什么,补什么”是进补的基本原则。

■ 误区二:用进补代替锻炼

生命在于运动。有些人缺乏运动,体质虚弱,胃肠消化功能差,代谢利用率低,吃了补品也不能很好地消化吸收,甚至可能会产生副作用或反作用。

■ 误区三:过量服用补品

过量进补会加重脾胃、肝脏负担,导致消化系统功能紊乱。



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

2 偏颇体质先调养

进补本为强身健体,为何能损害人的身体?

专家表示:“这主要与个人体质不同有关,并非任何体质都适合进补,并非人人都需要进补。”

专家介绍,从中医角度来讲,人的体质可分为九种,但只有一种是平和体质,其他气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质皆为偏颇体质。

平和体质即人体处于健康状态,这类体质的人可适度进补也可不进补。偏颇体质意味着人体处于亚健康状态,而这些人比起进补更重要的应是调养,先从体质根本上进行“纠偏”,然后才可进补。

理论上,相同偏颇体质的人在

调养方式上大同小异。比如,对于阳虚体质的人来讲,补阳应该是第一位的,可以食用一些温热滋补的食材,只不过,需要慢温、慢补,缓缓调养,兼顾脾胃;对于阴虚体质的人来说,要少食性温燥烈食物;气虚体质者的饮食要坚持“益气”原则等。

在实际中,有些同类偏颇体质的人也不能采用相同的调理方式和进补方法。

“由于每个人存在个体差异,所以调养、进补身体还需要到医院请医生诊断,再对症而为。”专家说,“阳虚体质的人,本来食用海参等滋补食材是可以的,但如果内火比较大,在补阳的同时还要注意泻火。”

3 尽量少用大补食材

“进补养生,不仅要分体质,还分地区。由于地理环境和生活方式的不同,南北方冬季进补也存在差异。”专家说,“北方冬季冷内热,阴阳不相顺接,很多人患有寒热错杂证。”

所谓寒热错杂证,是指一个病人身上同时出现寒证和热证,呈现寒热交错的现象。寒热错杂又分为上下寒热错杂和表里寒热错杂。

北方地区居民寒热错杂以上热下寒者最为明显,改善这种情况需要寒热并用,也就是说,这类人在进补的时候,不能一味地大补、热补,应寒

热适度,以温补为主。

“温补以食补为佳,适合的食材有牛肉、羊肉等。”专家建议,人参、鹿茸等大补食材要尽量少食用,可以每隔几天吃一次,每次量不要太大。

另外,北方的冬天,雾霾天气较多,且空气特别干燥,易损伤肺的津液,甚至是人体脉络,容易导致咳嗽、咽喉不适等问题。因此,对北方人来说,养肺至关重要,平时要多吃滋阴润肺的食物,如雪梨、蜂蜜、银耳、百合等。

(据《辽宁日报》)



相关链接

教你做 “捏耳朵保健操”

中医认为“肾开窍于耳”,冬至以后气血运行不畅或者肾阳虚的市民耳朵比较容易生冻疮。这个时候经常按摩耳朵,有助于肾脏的保健和气血的顺畅。最常用的三种按摩方式是拉耳垂、提耳尖和摩耳轮,做法分别如下:

拉耳垂

用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂揉捏、搓热,然后向下拉耳垂15次至20次,以发热发烫为度。

提耳尖

用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉的时候大拇指和食指顺势对耳尖进行按摩,以微微发热为宜。

摩耳轮

拇指位于耳轮内侧,其余四指位于耳轮外侧,揉搓2分钟至5分钟,再往上提拉,至耳部感到发热。

(本报综合)

微健康

■ 听新歌 心情更愉悦

据英国《每日邮报》报道,加拿大麦吉尔大学的心理学家发现,当人们听到从未听过的动听歌曲时,大脑中会产生强烈的快感,堪比品尝美食。

心理学家解释,人的大脑内存在一套“奖赏回路”,由伏隔核、尾状核、壳核、丘脑等多个脑区形成,能够加工与快感有关的外界刺激。这解释了为何动听的音乐能让人产生快感。(据《汕头都市报》)

■ 合理补巧克力可防中风

早前,英国科学家们通过对2.1万名英国人进行长达12年的追踪研究发现,每天有规律地摄入巧克力的人患心脏病和中风的概率更小。

有研究人员认为是巧克力中的抗氧化物在帮助血液流动得更顺畅,他们还特别指出,在预防心脏问题上,含牛奶的巧克力和黑巧克力一样,都是有益处的。尽管巧克力有这样的益处,但因为巧克力中含有脂肪和糖类,营养专家们建议消费者要控制摄入量。(据新华网)

养生有道

六款药膳粥 喝出好皮肤

肤色黯淡怎么办?这需要从身体内部进行饮食调理。

洋参银耳粥:养阴益肺,润肠止咳。做法:将银耳洗净,冷水发透,选西洋参4片至5片,粳米100克,加水适量,文火煎煮成粥,放冰糖调味食用。若为糖尿病患者,可加木糖醇调味,加面粉制成糊粥食用。

人参核桃仁粥:温肺润肠,补气养血,固肾涩精。取核桃仁捣碎,加白参5克,粳米100克,煮粥,放糖调味食用。

人参山药糊粥:扶正补虚,益气健脾滋肾。取白参30克,生山药500克,黄豆300克,磨粉后与500克面粉混合。每次取粉约100克和粳米30克,制成糊粥食用。

人参干姜粥:温中散寒,健脾益胃。用红参15克,干姜30克(烘干),研末,食粥时调入人参干姜粉3克和糖适量,拌匀食用。

双料粥:补虚益气,养血止血。红参5片至6片加水反复煎煮,滤取浓汁,直至药物无味。以红参汁煎煮糯米100克为粥,粥熟后,放入阿胶15克,再煮三五沸,溶化后,加糖少许调味食用。

参苓粥:健脾益气,利水消肿,延年抗衰老。红参15克,茯苓100克,研末。粳米煮粥,半熟时加入药末3克至5克,再加冰糖少许,煮至粥熟即成。早晚空腹食用。(据人民网)

2015年11月群众诉求办理工作情况公示

根据《洛阳市110联动和网民诉求办理工作考核办法(暂行)》(洛办[2012]61号)的要求,市110联动办公室对我市联动单位2015年11月群众诉求办理情况进行了量化排名,现予以公布。11月排名前三位的单位依次为:洛龙区政府、西工区政府、洛阳供电公司。排名后三位的单位依次为:涧西区政府、邮政储蓄洛阳分行、瀍河回族区政府。

(市110联动办公室提供)

Table with 13 columns: 单位, 110诉求事项办理 (受理分数, 按时办结分数, 及时反馈分数, 满意度分数), 网络诉求办理 (受理分数, 按时办结分数, 网上答复分数, 满意度分数), 督办单分数, 警示单分数, 奖扣分, 总分. Lists 47 units and their performance metrics.

Table with 13 columns: 单位, 110诉求事项办理 (受理分数, 按时办结分数, 及时反馈分数, 满意度分数), 网络诉求办理 (受理分数, 按时办结分数, 网上答复分数, 满意度分数), 督办单分数, 警示单分数, 奖扣分, 总分. Lists 47 units and their performance metrics.