

立冬进补首选膏方 中医教你如何科学选膏

中医学认为,自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,“天人相应”,因此,到了冬季,人体也同样处于“封藏”时期,为来年积蓄力量。立冬起,增加营养,服用补品补药,可以使营养物质易于吸收蕴蓄,进而发挥更好的作用。冬令膏方作为药食精华,越来越受到青睐。那么立冬起服用膏方适合吗?膏方是任何人都能服用吗?服用膏方有什么需要注意的?

在所有的进补方法中,冬令膏方从古至今在人们养生保健、治疗疾病方面都发挥着重要的作用。膏方是中药丸、散、膏、丹、汤、酒、露、锭八种剂型之一。有着浓度高,体积小,易保存,服用方便的特点。膏方长于平调阴阳、增强机体抵抗力等,有调节机体免疫力、清除体内自由基,抗衰老、增强内分泌的调节功能、强壮、健脑益智、养颜美容的功能。

中医膏方治未病适宜人群

随着膏方应用范围的不断扩大,受益群体日益增加,亚健康人群、老年人、妇女纷纷追捧。中医膏方治未病,适合膏方调理的人群概括起来



有以下四种:

亚健康状态者,最多为气阴两虚证,主要表现为头晕目眩、少气懒言、倦怠乏力、形体消瘦、口燥咽干、失眠盗汗、腰酸背痛等。亚健康状态者一般以中年人为主,因为人到中年,工作、家庭压力大,身体机能又在下降,容易出现亚健康状态。

慢性疾病者,比如失眠、长期咳嗽、心脏病、哮喘等,可以通过膏方改善症状。

产后和手术后康复者,产妇在产后虚弱,癌症患者在手术、放化疗后以及其他大病重病后康复的人群。

有特殊需要的人群,这类人

群是健康的,但有着特殊需求,比如想美容养颜的女性、想益智健脾的学生等。

五类人慎吃膏方

痰湿体质人群,这种体质的人蛮多的,主要吃得多、动得少,积食太多,影响脾胃功能,时间长了就会脾虚、四肢无力。这种体质的人如果没有调理好肠胃就吃膏方,沉积的厚腻之物会越来越多。建议先吃开路方,把脾胃调理好了,再吃膏方,这样才能长力气。

儿童,俗话说“药补不如食补”,儿童如果体质正常,不偏食

不挑食,每种食物都吃一点,就能获得充足的营养。膏方如果吃得不好对孩子反而有副作用。

二三十岁的年轻人阳气很足,如果身体正常,没有病痛,没有体弱,就没有必要吃膏方。硬要吃,可能会导致阳气过剩,反而有上火、积食等情况。

血糖不稳的糖尿病患者,膏方都是稠稠的,这是因为里面有糖类物质帮助收膏,比如阿胶、核桃、芝麻等。对于血糖波动比较明显的糖尿病患者以及出现急性并发症的时候,不要吃膏方。在血糖处于平稳期,如果要吃膏方,一定要向医生说明自己有糖尿病。

感冒等疾病发作期患者,如果病人有肿瘤、乳腺增生、甲状腺功能异常、心内血管疾病的时候,也要告诉医生,医生好根据患者的情况来配伍药材。当疾病急性发作的时候,千万不要吃膏方。另外像感冒、肺炎、腹泻急性发作者,慢性肝炎转氨酶升高,实症时也不要吃。

如何科学地服用膏方?

看体质。专家建议,膏方也是药,不是一般的营养品或滋补品,因此有它特定的适宜人群和

禁忌人群。每个人的体质不同,基础疾病也不同,所以所服膏方不相同,宜选用个体化定制膏方。如果自行选择食补或药补的方式进补的话,一定要根据自己的体质,如体质弱、消化功能差的人,要选择“慢补”,适当多吃当归羊肉汤等,还要多吃蔬菜,切忌过补、急补。对体质好的人进补要“平补”,不要过食油腻之品,以防产生内热而诱发疾病。可用小鸡炖蘑菇、白果炖乌鸡等。

不要迷信“名贵药材”。千万别迷信“名贵药材”,虫草虽然贵但不是“神药”。多数人认为膏方就是补药,其实不然。中医家秦伯未曾言:“膏方非单纯补剂,乃包含救偏却病之义”,诠释揭示膏方的双重作用。

选择专业资质。市面上的膏方五花八门,要想服用有效的膏方,除了药材好、配方好、熬制好外,首要关头是选好中医开膏方、熬膏方都是一项技术性很强的活儿,卫生部要求只有副主任中医师以上职称的高年资中医师才有权开膏方。所以,建议尽量选择资质较高的医院或信誉较好的药店,找经验丰富的老中医专家把脉开膏方。

(家庭医生在线)

饭后做这四件事可助消化

对老人来说,饭后是一个十分重要的时段。饭后正确的养生习惯可以使老人维持良好的肠道功能,促进营养全面吸收,有效预防消化道疾病,增强体质。

先漱口

将漱口水或清水含在口内,闭上嘴,然后鼓动两腮与唇部,使溶液在口腔内充分与牙齿接触,并利用水力反复地冲洗口腔各个部位,这样就能清除掉存留在牙齿缝隙的食物残渣和软垢。

歇一会儿

饭后休息30分钟再走,有助于促进胃肠蠕动,分泌胃肠消化液。对于胃下垂的老人,饭后最好适当平躺一会,因为胃下垂受体位影响大,平躺时感觉稍好,如果饭后立刻走动,会加重食物对胃及小肠的损害,容易引起消化不良或腹痛。

揉揉腹

以掌心着腹,以肚脐为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。

听小曲

对老人来说,饭后欣赏轻柔的乐曲,对养生大有裨益。波兰医学专家曾建议胃病患者饭后听巴赫的音乐唱片,进而使他们的胃病痊愈。

《老年日报》

经常喝汽水易失眠 改善睡眠推荐3款食疗

失眠吃什么好得快,对于很多人来说是非常痛苦的一件事。加之快节奏的生活以及来自学习、工作的高压,很多女性失眠症状更加严重。

经常饮用汽水会导致失眠

据俄罗斯新闻网消息,美国科学家研究称,经常饮用汽水或含糖饮料会导致失眠。

美国加利福尼亚大学的阿瑞克·普拉特(音)及其同事在2005—2012年间对1.9万名参与饮食和健康监测计划(NHANES)的人的生活状况和健康状况进行了观察研究。研究结果显示,喜欢喝汽水、罐装咖啡和加糖饮料的人平均每天只睡5个小时甚至更少。

据科学家统计,平均一天睡5个小时的人对含糖饮料的摄入量比普通人多21%,而每天睡6个小时的人对此类饮料的摄入量则超标11%。

研究人员指出,在不同社会阶层和不同职业的人群中,睡眠时长与饮用汽水之间的联系都十分典型。而科学家在爱喝果汁、水和茶的人群中却未发现这一联系。

失眠吃什么好得快?

蜂蜜 蜂蜜中含有果糖、葡萄糖、酶、蛋白质、维生素及多种矿物质。常吃可以防治贫血、心脏病、肠胃病等。除此,蜂蜜中含有的乙酰胆碱,可以消除疲劳、缓解全身乏力、提高记忆力。蜂蜜中含丰富的镁元素,最主要的功效就是会对大脑中枢神经起到镇静作用,有助改善失眠。另外,蜂蜜中的黄酮有抗氧化和提高机体免疫力的作用,可以有效改善长期失眠的衰老憔悴状态。

蜂蜜是生活中常见的滋补品,其性温味甜,加上有着极高的营养价值,所以一直备受青睐。而一勺蜂蜜兑点开水制成的蜂蜜茶不仅味道香甜,养生功效也非常出色。睡前喝一杯蜂蜜茶,可以有效消除紧张心理,缓解压力,安心睡眠。

食醋 食醋中的醋酸可以有效抑制身体乳酸的生成,同时加速乳酸的氧化,从而消除或减轻身体紧张性的疲劳感,没有了这种疲劳感,就可以轻松入睡了。中医认为醋,味酸、性苦、温和,能活血化瘀、消食化积、解毒解疲等。

长期失眠的女性,可以通过喝醋改善睡眠。对于不爱喝醋的女性朋友,专家建议用食醋泡脚的方式,

睡前用50克生姜煮水,煮沸后加食醋(100~150毫升)倒入盆中泡脚,能促进机体的血液循环、消除疲劳、帮助入睡,这样坚持半个月就会明显改善。

不仅如此,食醋中富含的氨基酸,可促进人体的脂肪代谢,使体内过多的脂肪被消耗掉,还促进摄入的糖类与蛋白质的新陈代谢,增强身体对脂肪的代谢作用,从而起到很好的瘦身减肥作用。

治疗失眠的3款食疗

龙眼肉粥 取龙眼肉30g、大枣5颗、粳米60g共煮,龙眼肉含有很多维生素等营养物质,不仅可以滋补强身,还有镇静预防失眠的功效。

糖水百合 取百合100g,白糖适量入锅,加水500ml,煮至百合烂熟,一定要温热服用,百合味甘补虚清心,除烦安神,微寒无毒,白糖益胃养心,对失眠疗效最佳。

桂圆莲子粥 众所周知,桂圆可以养心安神,是失眠者最好的良药。取桂圆肉20克、莲子30克、大米100克。将莲子捣碎和桂圆肉、大米煮成粥,临睡前两小时服食,对心脾两虚失眠兼心悸健忘、神疲肢倦、大便溏泻等尤为适用。(徐萧萧)