

名医给你推荐几道养生茶

冬季天气寒冷,万物封藏,生机衰退,人体脏腑随之“消沉”,正是进补的大好季节。多位名中医都认为,“药补不如食补”,结合冬季干燥、寒冷的天气特点,给出了自己常在冬天饮用的茶饮配方,提供给大家养生使用。

护眼:银菊百合茶

雾霾天常在冬日来袭,除了呼吸不通畅,眼睛也会感到难受,比如眼睛干涩、迎风流泪等。中医认为,“肝开窍于目”,肝的藏血功能正常,眼睛就有神,但由于干冷的天气容易导致外寒内热、内火攻心,致使肝火旺盛,就会出现目赤肿痛、视物昏暗等症状。此外,天气突然变冷,会造成人的神经调节功能紊乱,特别是免疫力很差的人,容易发生青光眼,或使原本的青光眼症状加重。

北京中医医院眼科主任杨迎新推荐了一款冬日护眼茶:银菊百合茶。取菊花、金银花、百合、薄荷、枸杞各5克,用开水冲泡,先用热蒸汽熏眼睛,稍凉后饮用。其中,菊花能散风清热,平肝明目,有治疗目赤肿痛、眼目昏花的功效;金银花可清热解毒、清肝明目、平肝凉血,有助于排毒,加强身体的防御功能;薄荷是一味主升发的药材,能清利头目,缓解眼疲劳;枸杞补益肝

肾;百合养阴明目。这款茶特别适合因冬季雾霾引起的干眼症,还对麦粒肿、视疲劳等有好处。

护心脑血管:消脂降压茶

冬天对于有心脑血管疾病的人来说,是个“可怕”的季节,寒冷的天气会使血液流动迟缓,血管也更脆弱。同时,冬季人们不爱出门,活动量小,加上火锅、炖菜等各种油腻食物吃得多,很容易让血脂、血压双双升高。因此,冬季要格外注意护好心脑血管。

南方医科大学南方医院中医科教授周迎春推荐:消脂降压茶。取山楂、决明子、荷叶、菊花、绞股蓝各5克,冲泡代茶饮。其中,山楂是消食健胃,行气散瘀的药材,能治疗高脂血症。决明子润肠通便,菊花能平降肝阳,两者都可缓解因高血压造成的头晕目眩等症状。绞股蓝是一味清热解毒、益气扶正的药材,对高血压、高血脂、神经衰弱都有好处。

护肠胃:生姜枣杞茶

很多人一到冬季就开始腹泻,这是脾胃虚弱、脾不运化的典型表现。中医认为,脾若不能运化水湿,就会有痰湿、腹泻等症状;嘴唇、口角出现脱皮、干裂、出血等症状,也是脾胃不适的常见表现。中医认为,脾开窍于口,其华在唇,脾气健运则口唇红润;脾气虚,则唇色浅淡,甚至萎黄。因此,要想避免冬季腹泻、嘴唇干裂,需要健脾、化湿、补气。

国家级名老中医、中华中医药学会脾胃病分会名誉主任委员李乾构推荐:生姜枣杞茶。取大枣4个,生姜1片,枸杞10粒,开水冲泡代茶饮。在这款健脾茶中,生姜芳香而通,能解表散寒,温中止呕,温肺止咳。生姜与大枣搭配,不至于过散而耗气。大枣黏腻甘守,与生姜的辛散配合又不至于过守而碍脾。二药相互配合,刚柔相济,能调补脾胃,开胃进食,提高滋补功效。枸杞作为点缀,可养阴补

血,滋补肝肾。

护肾:一周养肾茶

中医认为,冬属水对应肾,肾脏的生理功能是“藏精”。肾是人体主收藏的最大功臣,它既要为冬季储备能量,又要为来年春季积蓄力量。因此,冬季一定要加强对肾的保养,宜服食温肾益精之品以补益精气,但同时要注意不可过服温热,应适当给予滋补阴精之品。

广东省名中医、中华中医药学会亚健康分会副主任委员罗仁推荐:一周养肾茶(汤)。周一:枸杞子 20克;周二:核桃 10克;周三:黑芝麻 10克;周四:杜仲 15克;周五:鹿茸 3克;周六:高丽参5克。以上中药每日一味,再加少许茶叶(红茶、黑茶等),冲泡代茶饮;或每日一味中药,加少量肉类炖汤,可做药膳。其中,枸杞滋补肝肾,益精明目;核桃温补肺肾,润肠通便;黑芝麻补肝肾,润肠燥;杜仲补肝肾,强筋

骨;鹿茸壮肾阳,益精血,强筋骨;高丽参大补元气,滋补强壮。需要注意的是,以上方法最好每周按时服用,以更好地固本补肾,敛阴护阳。

安神:健脑怡情茶

冬季万物萧条,没有生机,心情会大受影响,还有的人因此患上季节性情感障碍,也就是冬季抑郁症。此外,由于天冷,家里开窗通风少,人们起居时容易觉得憋闷、心烦意乱、头脑不清醒。

全国师带徒名中医、中央军委保健局专家陈宝田推荐:健脑怡情茶。取菊花、枸杞、桂圆、红枣各10克,开水冲泡代茶饮。枸杞能让人轻身耐劳、肌肤润泽,对须发早白、头晕目眩、记忆力减退等都有益处;桂圆能宁神益智,主治失眠健忘。再配上红枣、菊花,可以养血平肝,安神明目。不同人群可根据自身需要,搭配饮用,让冬天不再失眠、心烦。(人民网)



西安航天总医院消化内科副主任医师闵磊:冬天喝酒可以御寒吗?

冬天天气寒冷,大家吃饭的时候可能都会备几个好菜,配壶好酒。两杯酒下肚,身上都暖呼呼的,但是,冬天喝酒真的可以御寒吗?

能有三五好友,一起举杯畅饮一番,实在是高兴开心。唐代诗人白居易也写诗说道:“绿蚁新醅(pēi)酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”。简单地翻译过来就是说:新酿的米酒,香气扑鼻;大雪将要来啦,能否和朋友共饮一杯酒?

有些人也觉着冬天天气寒冷,喝些白酒能让身体暖和,能帮人抵御严寒。实际情况真的是这样吗?

西安航天总医院消化内科副主任医师闵磊表示,酒精进入体内以后,它经过乙醇脱氢酶的代谢变成乙醛,乙醛使外周的血管扩张,尤其是毛细血管的扩张,血液就集中在皮肤的毛细血管里,使人感觉到皮肤很温暖,甚至脸发烫的感觉。其实热量从人体内部转移到体面,外面的环境比较冷的话,还会加剧散热。”

实际上喝酒御寒,不仅起不到

御寒功用,在酒精的刺激下,反而容易使人出现感冒、冻伤等症状。

闵磊表示,饮酒尤其是过量的饮白酒,它会造成醉酒,有些人可能会出现意识障碍,比如说在东北比较严寒的地区,有些人饮酒以后他没有得到很好的护理,他可能倒在路边,倒在草丛里别人发现不了,到第二天会出现冻死的现象。

此外,饮酒对人的危害不容忽视。医生建议少量的喝些红酒,可以促进血液循环。白酒更要控制,少量饮用。

闵磊:饮酒对人体的危害比较大,对消化系统来说,它会造成胃黏膜的损害,会引起人剧烈的呕吐,造成贲门黏膜的撕裂,出现大出血。对于心脑血管来说,它会造成心脑血管疾病的发生,比如说脑出血、心肌梗塞,长期饮酒造成肝硬化。

在天寒地冻的三九里,如果是单纯靠饮酒御寒,不光不耐寒反而让人更加寒冷。正确的御寒方法一是要适当进食有御寒功效的食物,进行温补和调养,增加热量;比如吃些羊肉、韭菜鸡蛋馅、萝卜馅的

饺子,糯米做成的八宝饭等食物,另外是喝些热汤热水,比如,加山药大枣的粟米羹、姜汁可乐等食物,第二是要加强保暖,适时地增添衣物。

链接:到底吃什么能御寒

实际上,对于御寒保暖而言,主要应该考虑两方面的因素,一方面是要进食有营养、热量高的食物,来帮助身体增加热量;另一方面是多加强保暖和进行体育锻炼。第二个方面毋庸多言,而第一方面,可以选择的御寒食物很多。

比如,在冬季,多食用和饮用一些维生素含量高的食物,有助于提高机体的抗寒能力,这类食物诸如动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素A,新鲜的米面、粗杂粮等富含B族维生素,新鲜蔬菜、水果等富含维生素C。此外,也有研究表明,冬季多食用一些铁含量高的食物,也有助于御寒暖身,这类食物诸如动物肝脏、牛羊肉、菠菜、蛋黄等。

补肾气,吃点枸杞!

□ 广州中医药大学冯时茵



冬季寒冷,补肾正当时。枸杞子归肝、肾经,立冬后吃点枸杞子能很好地补肾气,平补阳气,养血益精。

枸杞子甘杞、红耳坠,夏、秋两季果实呈红色时采收,热风烘干,除去果梗,或晾至皮皱后,晒干,除去果梗。枸杞子用于医药已有三千多年历史,宁夏枸杞子名声不小,与长白山人参、琼珍灵芝和东阿阿胶并称为中药四宝。

枸杞子温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、阴虚内热及内有湿热人群不宜服用;枸杞子含糖量较高,糖尿病人应慎用;身体健康无需滋补者,枸杞子不可常吃。枸杞子吃太多会造成眼睛肿胀、视力模糊;患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光者最好不要食用枸杞子。