



养生达人

生山楂切片加上决明子泡水喝

八旬老药师的养生经

文/岳惠惠

本周的养生达人,是一位80岁的老人,他叫刘天湖。2月26日,记者在市中医院采访了他。一见老人,那满面红润之色顿时让人感到老人的器宇不凡。已经80岁的刘天湖身材依旧挺拔健朗,不弓腰不驼背,看上去非常精神。和记者交流中,老人也是应答自如,耳不聋眼不花,谈起话来更有股年轻人的劲头。

刘天湖的家庭祖祖辈辈都是做中医的。他从十三四岁就开始进中药房,学习中药知识。17岁正式进医院上班。对于中药的了解可以说还是比较精准的。刘天湖老人退休后目前被返聘在市中医院上班,医院进来的所有的中药材都要经过他的手摸、鼻闻、眼观查验。老人说,主要是闲在家里实在感到无聊没什么意思,虽然岁数大了,但总觉得自己还是有用的。老人说他年轻的时候身体特别好,浑身都是劲,很少有生病的时候,即使偶尔得个感冒,多数时候都是自己抓点黄芪泡上一

大杯水喝,黄芪本身就是具有消炎清热解暑的作用,所以对于感冒预防和治疗是有很有效的作用的。谈起日常生活中的养生,老人说他认为最重要的还是心态上,他的心态就非常好,平时和老伴儿没事一起说说笑笑,儿女也多,现在每到周末节假日儿子女子都会回家聚一次,一家人在一起其乐融融的环境下,心情也非常舒畅。

刘天湖老人说:“再棒的身体也会有得病的时候,年轻的时候其实不是太注重养生,也没那么多的讲究。但保健一定要从平时点滴做起。”刘天湖说,1999年他突然得了一场心肌梗塞,住了三个月的院。后来病好了之后对身体就比较关注了,没事的时候自己也开始琢磨着怎样把中药方子作用到平时的

身体养生上来。刚开始出院之后就因为身体还没完全恢复好,还需要调养,就用西洋参和山蕲(又名当归)研磨成粉,每天早晚各一次冲水喝。因为西洋参有滋补滋阴、活血化淤的作用,而它又不同于人参,人参属大热,比较容易上火。至于山蕲,也是具有降压、活血化淤,促进心脏血液流通的作用。后来随着病情好转了之后,还是坚持下来慢慢的形成习惯了,每天都喝,但是改为每天早晨喝一次。另外除了喝西洋参和山蕲之外,平时也开始喝生山楂片和草决明(也叫决明子)。把生山楂切片,草决明炒一炒冲水喝,生山楂片的作用是降血压降脂,消化开胃;决明子主要是降血脂,明目、通便的作用。这两样搭配着泡水喝对身体还是非常有好处的。老人说,现在过去好多年已经形成习惯,每天都把它当水来喝。

老人说起自己平时的生活还是比较有规律的,一般早晨五点半起床,饮食上习惯多喝稀饭,每

天早餐都是一碗稀饭、一个鸡蛋、一个海参。然后骑自行车去上班。到了单位上午就喝茶水。中午的时候午饭一般也是稀饭和粗粮,配些清淡的菜。中午会睡一个小时的午觉。然后从中午回到家到晚上这段时间就大量饮用冲泡的生山楂决明子水,每天大概要喝2000ml。晚上几乎不吃饭,不过还是会喝上一大碗粥,像玉米米粥或小米粥。晚上习惯睡得晚一些,一般是十一点半钟安点睡,睡眠质量很好。周末没事的时候经常骑自行车去买菜买油等等,这不知不觉中也是锻炼。

对于生山楂片和决明子泡水这种喝法对人体消化吸收、明目通便都很有作用,但是刘天湖老人说,有些人喝之前还是需要注意的,第一是空腹不能喝。空腹喝容易形成肾结石,所以注意一定要饭后喝。第二是便秘的人不能喝。

另外,刘天湖介绍,其实中药材里很多都可以预防治疗人们日常生活中常碰到的症状,完全可以拿它们来泡水作为饮料。比如:上火可以把莲子心炒一炒泡水饮。眼睛不好可以用菊花和枸杞子一起泡水饮。耳朵不好可以用槐米、双花和菊花一起泡水饮。嗓子不好可以用胖大海、双花等一起泡水饮。

●提个醒儿 验方因人而异

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?
您对于养生有什么特殊的心得体会吗?
不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!
投稿邮箱:997398901@qq.com
QQ:997398901

◎家庭小药箱

遇到茶就会失效的药



茶叶中所含的成分很复杂,有机化合物约有450种以上,无机矿物质营养元素也在15种左右,已被发现被认为与人体有直接关系的有机化合物主要有:茶多酚(又称茶鞣质)、生物碱、蛋白质、芳香物质、果胶质、糖类等。是茶叶中可溶物质的主要成分。那么茶叶真的会令一些药物的作用大打折扣吗?
碰到以下几类药物就

需要注意:

生物碱类药物:茶叶中的茶多酚约占干重的20%—25%,茶多酚与小檗碱、麻黄碱、莨菪碱等生物碱类药物会反应生成难溶的有机碱沉淀,从而影响这些药物在体内的吸收,常见的该类物质有:黄连素、麻黄素、颠茄片等;

含有金属离子的药物:茶多酚又称茶鞣质,在体内易被分解成鞣酸,鞣酸可

与药物中的金属离子生成不溶于水的鞣酸化合物,如与治疗贫血的铁剂生成鞣酸铁,与治疗溃疡的氢氧化铝生成鞣酸铝;

镇静安神药:茶叶中的生物碱主要是嘌呤碱,其中最多的是咖啡碱,其余的还有可可碱、茶碱等。咖啡碱和茶碱,具有兴奋中枢神经的作用,可降低地西洋(安定)、艾司唑仑(舒乐安定)等苯二氮卓类

和巴比妥类药物的镇静作用;

补益类中药:补药中含有的皂甙、生物碱会与茶多酚结合,产生不能被人体吸收的沉淀物,从而降低补品的补益作用。常用的补品如人参、黄芪、首乌、熟地等,都含有较多的生物碱和其他活性物质,因此,在服用补药时,不宜同时喝茶,更不能以茶代水来送服补剂。

◎健康时尚

初春醒来好气色 快乐一整天



早上醒来,一照镜子,有时会被镜中自己的妆容吓倒,那么怎么能够睡个好觉,养出好气色呢?注意下面的方法,将会醒来好气色快乐一整天。

1、晚餐时,不要吃得过饱,这样会导致睡觉时血液集中在胃部,使脸部血液量减少,影响肤色。要尽量避免或少量摄取盐分,最好不

要喝酒,这样可以避免晨起时面部及眼睛周围出现浮肿的状况。

2、在睡前一定要记住清除掉脸上的妆容,这样有利于夜间皮肤的呼吸与排泄废物及汗液;如果清洁方法不正确,很容易造成眼睛红肿。因此,应该用棉球蘸取眼部清洁液,放在眼皮及睫毛上10—20分钟,再用棉

花轻轻擦拭干净。

3、在睡前可以先用湿水浸泡茶袋,然后将其压在眼皮上10分钟,再涂上眼霜,这有利于眼部肌肤的保养,能防止鱼尾纹的产生。

4、有的女性的皮肤为油性皮肤,容易长粉刺,这些女性在睡前应该先清除掉脸上的油脂。

5、在指甲根部涂抹上

维生素E油,轻轻按摩,然后用护手霜按摩双手。维生素E有抗衰老的功效,护手霜能够滋润手部肌肤。

6、睡前用热水泡脚能够促进血液循环,使人容易进入梦乡;泡脚后在脚上涂抹乳液用双手在脚趾、脚底、脚面反复按摩能够为脚部提供营养,防止脚部衰老。

◎保健常识

出现疼痛 及早就医



胸痛 预防心脏病学专家亚瑟·阿加斯顿博士表示,多项研究发现,女性心脏病症状比男性更宽泛。但是心脏病有三大关键症状:胸痛挥之不去、气短以及上半身出现异常疼痛。出现其中之一,应立即就医。

严重头痛 一般为偏头痛。但是如果不出现偏头痛的其他症状,那么

突然严重头痛则可能是脑动脉瘤的信号,在数分钟内会导致大脑损伤。哥伦比亚大学医学中心心脏病专家埃丽莎·格蕾丝·吉亚迪纳博士表示,这种情况危险性极大,应立即拨打急救电话。

牙齿跳痛 口腔科专家金伯利·哈姆斯博士表示,牙齿表面的珐琅质受损会造成牙神经外露,

而导致牙齿跳痛。不及时修补会导致口腔细菌进一步伤害牙神经。

身体一侧剧烈疼痛 感觉右侧剧痛,同时伴有恶心和发烧,可能是阑尾炎。对女性而言,还可能是卵巢囊肿。加州大学脑神经科学与女性健康中心胃肠病专家常林博士表示,两种情况都需要看急诊。

腹部胀气疼痛 腹

部胀气疼痛最糟糕的情况就是癌变了。据美国妇科癌症基金会2007年公布的数据,卵巢症状包括:腹部胀气、骨盆或腹部疼痛等。

背痛伴脚趾刺痛 亚特兰大骨科与运动科学专家莱萨·格里芬博士表示,这种情况可能是椎间盘压迫神经所致。不及时治疗,容易造成永久性神经损伤。

◎家有妙招



冷冻食品 如何解冻最健康

大家在烹制冷冻食品时大都采用冷水浸泡、水冲、热水烫等解冻法,造成烹制的菜肴口味差、色难看、形不整,营养素损失较多的现象。那么,如何解冻和烹制冷冻食品更健康呢?

空气解冻法

一般有两种,一是将冷冻食品从冷冻室取出放入冷藏室,这种解冻方法时间长,但解冻食品的质量好,一般是晚上取出,第二天早上食用;二是将冻结的食品从冷冻室取出,放在室内空气中解冻,这种解冻方法受气温的影响较大。采用空气解冻法必须注意食品不能时间太长,特别是夏天,解冻后的食品细菌繁殖快,容易造成食品腐败变质。

流水解冻法

冻结的食品急需食用时,可用流水解冻。因为水的传热性能比空气好,解冻时间可缩短。但应注意的是,冻结食品不宜与水直接接触,应带有密封包装,如密封盒、密封食品袋等,否则食品的营养素会被流水冲走,使得食品味道变差。

采用流水解冻法要注意三点:一是冻结的生食品不要完全解冻,当解冻到用刀能切开时就可以烹制;二是不能解冻过头,如肉类、鱼类等食品全部解冻就会有大量的血水流出。

微波炉解冻法

微波炉已成为家喻户晓的家用电器。微波炉除能烹制主、副食品外,解冻食品也是微波炉的“强项”。它是利用电磁波使冻结食品中的极性分子以极高的速度旋转,利用分子之间的相互振动、磨擦、碰撞的原理来产生大量的热能,使冻结的食品从里到表同时发热,这就极快缩短了解冻时间。

