

滋养五脏 焕发神采

## 大雪,进补好时节



“大雪”是二十四节气中的第21个,今年是12月7日。俗话说“大雪补得当,一年不受寒”,大雪已到了进补的好时节。说到进补,并非一味地吃补品,而是在日常饮食中多加注意,滋养五脏,让人由内而外焕发光彩。

养心面色好。正常的面色应是红黄隐隐、光明润泽,而身体不好时面色表现为暗黄、灰土、苍白或黄斑。心主血脉,心气旺盛,心血充盈,面色则红润而有光泽;若心气不足、心血亏虚,则面色苍白无华。

芪枣汤能补血补气、健胃补脾、滋阴养肺,取黄芪15克~30克、大枣10克、百合30克一起下锅炖30分钟~40分钟,连汤带料一起食用,每周吃1次~2次,对气血两虚的病人大有好处,能够缓解乏力、怕冷症状,也能够滋润皮肤。

护肝眼睛亮。冬季,空气干冷,眼睛容易干涩、流泪。肝开窍于目,肝藏血功能正常,眼睛就有神,若肝血不足,则双

目干涩、视力减退。由于女性生理特点,易出现血虚,更应该保护眼睛,在生理期时不要过度用眼。若肝血虚,就会视物昏花或夜盲;肝阴不足,则两目干涩。

枸杞山药粥能益肾健脾、养肝明目,准备枸杞20克洗净、山药50克去皮洗净切块,粳米100克淘洗好,一同煮烂即可。

健脾嘴唇润。一到冬季,很多人嘴唇、口角就会出现脱皮、干裂,甚至少量出血。中医认为“脾开窍于口,其华在唇”,脾气健运则口唇红润;若脾气虚,唇色则浅淡甚至萎黄。因此,健脾是防止嘴唇干裂的关键。维生素缺乏会使嘴唇干裂更加严重,应当多吃蔬菜水果。

红枣山药粥能健脾补肾,老少皆宜,取红枣10枚洗净、山药50克去皮洗净切块,粳米100克淘洗干净,一同煮至软烂即可。

强肺皮肤滑。中医认为“肺主皮毛”,肺功能正常则可使皮肤滋润;肺燥时,皮

肤则干燥、易脱皮。入冬后,肺易被干燥气候所伤,所以,入秋就该开始多饮水,帮助皮肤抵御干燥。

蜜饯百合有养肺润肤的功效,准备干百合100克洗净,加入150克蜂蜜拌匀,上笼蒸3小时,用瓷罐保存,每天早晚各服用1汤匙。

补肾发乌黑。很多人在冬季都容易掉发,中医认为“肾为先天之本,其华在发”,头发可反映肾气盛衰。肾气盛的人头发茂密有光泽,肾气不足则头发易脱落、干枯、变白。

五谷皆可补肾,主食摄入不足,容易导致气血亏虚、肾气不足,每天必须摄入一定量的主食。食疗方面,可以吃花生红枣炖猪蹄,取花生50克、红枣10枚、猪蹄500克洗净后一同炖熟即可,每周1次,有益肾养发的功效。

(北京中医医院肝病科主任医师 王国玮)

## 日本研究人员提醒 过敏体质,吃点莲藕

据日本放送协会电视台11月15日报道,日本的一项最新研究给过敏患者带来了福音,即常吃莲藕有助改善过敏体质。

日本埼玉医科大学保健医疗部研究人员分析莲藕的营养成分后发现,其中的黏蛋白、食物纤维以及多酚这三种营养成分能有效对抗导致过敏的一种抗体。研究者进一步进行了临床试验,让花粉过敏患者连续服用三个月莲藕做的片剂,结果发现,受试者体内引发过敏症状的抗体明显减少了,60%的受试者过敏症状得到了有效改善。除了莲藕,韭菜、洋葱、大蒜、紫苏、葱也能有效抑制过敏症状。

研究者分析,莲藕所含的黏蛋白能保护、强化鼻腔和支气管的黏膜功能,食物纤维能保持肠道功能正常、提高机体免疫力,多酚作为抗氧化物质能有效对抗导致过敏的抗体。研究人员表示,特应性皮炎、花粉症以及室内外空气污染引起的过敏症状日益多见,建议这些患者在日常生活中可适当多吃点莲藕、韭菜等改善过敏体质。需注意的是,日均摄入量在20克~30克,吃三个月以上才可能有效。把上述蔬菜做成馅料包饺子吃效果非常好,大家不妨一试。

(姚力杰)

## 主食不选白富美

如今,颜色洁白均一、富含油脂香味、手感松软、口感细腻的“白富美”主食受到了众多人的追捧。然而,从健康的角度分析,这种主食并不是最佳选择。

首先,主食之所以发白,是由于其营养成分中碳水化合物所占的比例大。但在这种情况下,主食中所含的钙、铁、锌等微量元素和B族维生素以及膳食纤维的量就会相对减少。因此,主食颜色越白对健康越不利。另外,颜色过白的主食还有可能是因为加了增白剂,虽然国家已经明令禁止添加增白剂,但是也不乏一些生产企业为了卖相好还会这样做。

其次,主食的“富”体现在所含的油脂上面,油饼、花卷、油条等富含油脂的主食会大大增加脂肪的摄入量,从而导致肥胖等慢性病的高发。油炸虽然赋予食品特殊的香味,但在油炸过程中会产生有害的物质,油脂本身也会分解成一些低分子或聚合成大分子,从而形成致癌物和一些其他的对健康不利的物质。所以应尽量少吃此类主食。

最后,外表美的主食摸起来很松软、口感细腻,但它可能是添加了膨松剂。而膨松剂中含有铝,铝摄入过多,会伤害人体中枢神经。还有研究表明,铝元素还会增加心脑血管疾病的发生,影响身体健康。另外,表面光滑、颜色过于均一的杂粮主食可能是色素美容后的效果。

其实,真正的好主食不会太白,比如馒头表面颜色有点发黄,因为天然面粉中含有微量的胡萝卜素,所以直接用面粉加工后的主食都会带点黄。从手感上来讲,好主食手感不会太软,反而有点硬。真正的杂粮主食有颗粒感,如玉米馒头仔细看会有一些小颗粒,全麦馒头中也应该能够看到细碎的麦麸。另外,好主食还应该少油少盐。自己在家制作主食时要讲究粗细搭配,如大米和小米、杂豆类等一起做米饭。

(华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授 黄连珍)

## 红糖水,暖胃养血

很多人都知道喝红糖水能改善寒性痛经,产后吃红糖有散寒暖胃的作用,其实,红糖的功效远不止这些。红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、活血化瘀的作用,也适合老人和贫血的儿童食用。

老人喝红糖水,能帮助维持正常的代谢功能,延缓衰老。如果在红糖水中加入银耳、枸杞、红枣或者红豆一起煮,有利尿的功效,能缓解腹胀;红糖加桂圆、姜汁一起煮开,做成红糖桂圆姜水则有补气温中的作用,在寒冷的冬天里不再手脚冰凉。红糖煮荷包蛋能让老人面色红润、有精神,红糖泡桂圆干可以改善睡眠。

红糖除了内服,还可以外敷。秋冬季节皮肤因寒冷干燥而瘙痒,也可用红糖水擦洗身体,能减轻干痒。红糖还可以做美白滋润面膜,糖蜜能把过量的黑色素从真皮层中导出,并通过淋巴系统排出体外。红茶和红糖各两汤匙,加适量水煎煮,取少许面粉用红糖茶水调匀敷面,15分钟后洗净,每天1次,坚持1个月,可使皮肤白暂润泽。此外,夏天蜜蜂较多,如果小孩子被蜇了,可取少许浓度较高的红糖水涂抹,能减轻疼痛和红肿。

但是,爱上火的人,脾胃虚弱消化不良的人以及糖尿病患者不宜食用红糖;夏季天气炎热,也要少吃红糖。

(天津药物研究院副研究员 李红珠)

母亲给予关爱 父亲培养性格 偶像指引方向

## 孩子成长,“三个人”很关键

人们时常调侃,现在社会上的“娘娘腔”和“男人婆”越来越多。殊不知,造成“娘娘腔”和“男人婆”的往往是养育他们的家长。如果家长没有把握好孩子在不同成长阶段中需要的关键“养分”,很可能会耽误孩子一生。

6岁前,离不开妈妈。婴幼儿期宝宝最需要的是妈妈。虽然父亲此期也扮演了非常重要的角色,而且在3岁~5岁,女孩儿受恋父情结的影响,会对父亲很感兴趣,但总体而言,母亲的地位是不可取代的。该阶段,宝宝最需要的是爱和安全感。宝宝哭闹时,妈妈要及时出现。此外,还应多给孩子一些拥抱、抚摸等肢体接触,以免他们长大后在社交过程中对肢体接触恐惧或不知所措。在这一阶段,父母对男孩儿不应过度强调“你是个男子汉不应该哭”,或者要求女孩儿整洁、爱干净,应尽量让其情感自然地宣泄,玩乐自由地施展,以免其长大后情感压抑或过度强迫。需注意的是,孩子的打扮应符合其性别角色。比如,别给男孩子穿裙子,以免造成孩子对自己的性别认知产生障碍,甚至造成“易性癖”。

6岁~13岁,渴望同性榜样。儿童期最需要的是同性参照榜样。此时他们开始逐渐摆脱恋母、恋父情结的影响,有了性别意识,更多地关注同性身上应该具备的元素,开始尝试成为男孩儿或女孩儿。这个阶段,父母应该努力发挥好自身榜样示范作用。比如,对于男孩儿的父亲来说,不应只忙于工作而缺席家庭活动,这样很容易给男孩儿造成性别参照角色的缺失。父亲应多跟儿子做运动,培养一些

男孩常有的爱好。如果爸爸不在身边,孩子通常会找其他男性来代替,并对这个人产生很强的依赖性。而妈妈应多陪伴女儿,共同参加孩子感兴趣的活动。

14岁到成年,最需要偶像。青春期的孩子,最需要的是偶像。在这个阶段,儿童进入青春期,逆反心理强烈,对性别角色的最后认同是从对偶像的崇拜或爱慕中完成的。这个年龄段的青少年大都会对父母感到厌烦,更多地把注意力转向某一个偶像身上。这个偶像大多是明星一样的公众人物,还可能是异性老师。这个偶像有一些“英雄行为”或异

性特质让他们特别心动,并按照偶像的形象和行为塑造自我。虽然这些形象在该阶段孩子心中大多被过度粉饰了,但这个偶像却引导着他们逐渐走向成熟,最终成长为一个具有社会属性的男孩儿或女孩儿。而父母在此期间应尽可能为孩子挑选好这个引导者,让其多接触有正能量的人物事迹。要尊重孩子的小秘密,别偷偷翻看孩子的抽屉、日记,并讲求沟通方式,对孩子的一些耍酷行为给予理解。学着适度放手让孩子自己规划事情,为其成年后独立生活做好铺垫。(中国心理卫生协会常务理事 李建明教授)

