



M 美味

立冬养肾,吃点板栗



冬天是自然界万物闭藏的季节,人体阳气也相应开始潜藏于内,立冬养生要以敛阴养阳为根本。饮食上以温热为主,可以食用糯米、红枣、芝麻、羊肉、桂圆、韭菜等,可以多吃核桃、松子、榛子等坚果类食物,忌食寒凉生冷黏腻之物。冬季是养肾的好季节,应季食品板栗能派上养生用途,这里推荐两款药膳。

**1. 乌骨鸡炖板栗。**取板栗仁10枚、乌骨鸡1只、生姜1块、盐适量,将乌骨鸡褪毛、去除内脏,洗净晾干;乌鸡、板栗仁放入砂锅中,加水没过食材,放入生姜,加盖文火炖2小时;起锅加少量食盐即可食用。

乌鸡甘平,入肺肾,有滋阴益气、滋补肺肾的功效,加上板栗补肾强筋,两种食物均是冬季补肾的绝佳之品。

**2. 板栗粳米粥。**取栗子8个、粳米150克,将栗子去壳,洗净;粳米淘净,与栗子放入锅中,加清水适量煮粥,待煮至粥熟时即可食用。栗子和粳米一起吃,可以健运脾胃,增进食欲,还能补肾强筋骨。

■据《生命时报》

肉苁蓉莲子羊肉汤



**主要功效:**补脾暖身、温中暖脾。

**推荐理由:**冬季手脚不温、怕冷,疲乏、腰膝酸软者。

**材料:**肉苁蓉30g、莲子50克、羊肉250克、生姜5片(3~4人用量)。

**烹调方法:**

羊肉洗净切成块状,飞水去血水捞出,与药材、生姜同放入汤煲,加水2000ml,大火煲15分钟后改小火煲1小时,加少量食盐调味即可。喝汤之余,羊肉可捞起切小块,蘸酱油佐饭。

**汤品点评:**羊肉有温补之效,属于高蛋白类食物,寒冬吃它既能进补又能御寒,非常合适。肉苁蓉是温阳类药材,生长在沙漠,被称为“沙漠人参”,常与杜仲、巴戟天、枸杞等同用以温补肾阳。肉苁蓉本身质润功能通便,也适用于老年人的肠燥便秘,汤里加入了莲子,补脾补心的同时也能避免脾虚腹泻。

■据《广州日报》

秋冬风寒 小心面瘫



近日,20多岁的刘女士下班回到家,发现半边脸僵硬,喝水时嘴角漏水,第二天眼睛斜了,嘴角也歪了,看了医生才知道患了面瘫。医生解释说,外界的寒冷刺激是面瘫的主要病因之一,面部营养神经的血管因为受到风寒而发生痉挛,引起神经组织水肿、受压迫、缺血,进而导致面瘫,所以秋冬季是面瘫的高发季。如何预防面瘫呢?山东省济宁市中医院主任医师王乐荣等专家提出以下几点建议。

■ 蔡富根/整理



A 避免受凉

面部吹冷风,受冷水刺激是最常见的致病因素。运动、从事体力活动出大汗、乘车、洗浴、饮酒、洗头后不要让冷风直接吹头面部,年老体弱及有慢性疾病的人更应注意避免;勿用冰冷的水洗脸;天冷后勿直接贴面膜,应加温后敷;晚上洗头后不可以直接睡觉,应吹干头发再睡;晚上睡觉时,不要开窗直对头面部,以免夜间面部受凉;天冷注意保暖,每晚睡前热水泡脚促进身体血液循环,早晚出门可戴帽子、口罩保护。

B 合理膳食

合理的膳食营养可以给机体足够的能量供给,增强抗病能力。以“荤素搭配,饮食均衡”为原则。多吃新鲜蔬菜水果,如桃子、葡萄、苹果、时令蔬菜等供给机体足够的维生素;多吃鱼、瘦肉、豆类等含优质蛋白的食物,补充足够蛋白质;钙和B族维生素能促进肌肉、神经系统发育,可多食排骨、深绿色蔬菜、蛋黄、海带、芝麻、胡萝卜、奶制品等食物。王乐荣提醒,面瘫患者应该忌食生冷、辛辣及海鲜、羊肉等发物以免使面瘫加重。

C 坚持锻炼

适当锻炼可增强体质,提高对风寒的易感性和避免病毒感染。早晨及傍晚可根据自身情况选择适合自己的体育项目,如散步、体操、太极拳、八段锦等健身项目坚持锻炼。预防面瘫复发可做面部锻炼,如蹙眉、闭眼、耸鼻、鼓气、努嘴等面部肌肉的收缩锻炼,可增强面部血液循环,避免复发。

D 适当休息

面瘫的预防和治疗期间都应注意休息以养气血。早睡早起,养成良好的作息习惯,中午午睡,每天保证七八个小时睡眠时间;少看电视、电脑,避免各种精神刺激和过度疲劳;学会自我心理调养,保持情绪平稳;正确应对工作、学习、家庭生活等方面的压力,和朋友聊天倾诉、听音乐、外出旅游等,避免抑郁和急躁情绪。

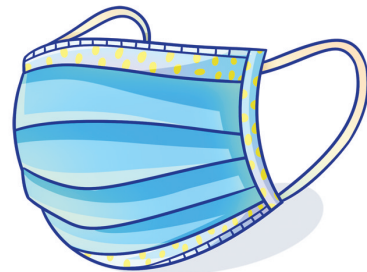
E 穴位按摩

预防面瘫,穴位按摩是预防、缓解面瘫最好方式,可选择翳风穴、四白穴、风池穴等。步骤:闭上眼睛,身体放松,用双手食指指腹同时按揉耳垂后耳根处的翳风穴,力度适中,按顺时针和逆时针方向各按揉20次;然后用双手食指指腹按压瞳孔直下1寸的四白穴,每次按压后停留3秒钟,抬起后休息2秒,如此反复20次;之后将双食指移向后枕部两侧入发际凹陷处的风池穴,按顺时针和逆时针方向各按揉20次。

■据《中国中医药报》等

X 新说

接触1分钟,就能传新冠



美国疾控中心将“密切接触”定义为与感染者保持1.8米以内距离至少连续15分钟。《疾病与死亡率周报》近日刊登美国疾控中心最新研究发现,与新冠病毒感染者近距离接触1分钟就可能受到感染。

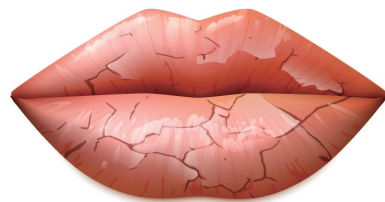
报告称,在执行一次6名囚犯转移任务过程中,一名狱警与受感染囚犯有过22次短暂接触,新冠病毒检测呈阳性。这些囚犯起初都未出现新冠感染症状,但在次日检测中均为阳性。监控录像还显示,一名狱警与囚犯有过距离不到1.8米的接触,但持续时间未超过15分钟。因此该狱警未纳入密切接触者人员。在与囚犯接触过程中,狱警每次都戴口罩和护目镜,但囚犯并未每次戴口罩,每次也只有10~60秒,8小时值班过程中累计接触囚犯时间为17分钟,但一周后该狱警出现嗅觉味觉失灵、流鼻涕、咳嗽、呼吸急促、头痛等新冠肺炎症状,最终确诊新冠感染。

研究人员表示,最新案例表明,与无症状感染者的短暂接触也可能导致新冠病毒感染。

■ 据《生命时报》

B 保健

天干物燥 快给嘴唇做个保养



冬季悄然而至,到了冬天,你会穿上厚重的棉衣、保暖的棉鞋,戴上漂亮的围巾、实用的手套。但当你那“红苹果”般的小脸上,一张干涩的嘴唇,不时还会撕掉一块皮,你还会觉得自己美丽“冻人”吗?

其实很多人会忽略对口唇的保护,一般嘴唇干涩是因为气候干燥、缺水。其实冬季护唇方法很简单,记住以下三个保养小妙方,这个冬天让你的嘴唇美丽红润:

多吃些富含维C、E的水果(比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、草莓)和蔬菜(紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营养,从身体内部做好皮肤的滋润。配合使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润。

注意平时的保养。切记千万不要用手去撕掉干燥的脱皮,有可能会将唇部撕伤,同时你手上的细菌也会趁机侵入。可以先用温热毛巾敷3~5分钟,让嘴唇湿润后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮,再涂润唇膏加以保护。嘴唇发干时,尽量不要涂口红,或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底,上完口红后涂上唇蜜会让你的口唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人,不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

■ 据《北京青年报》