



文/宗 贺

元旦以后,农历已是腊月,有小寒大寒两个节气。天气寒冷,保健应以防寒保暖为主题。如果不慎受寒,抵抗力减弱,感冒病毒便会乘虚而入,侵袭人们的呼吸系统。要特别注意预防感冒、咳嗽、支气管炎、肺炎等呼吸系统病症。

【养生关键】

冬季,由于自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤人体的阳气,所以冬季养生应从敛阴护阳出发。中医认为,寒为冬季的主气,寒为阴邪,易伤人体阳气。因此,养生关键是“养肾防寒”。锻炼时要注意保暖,防止呼吸道疾病的发生。在饮食上宜“滋补”,既可及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,又能使来年少生疾病,达到事半功倍的养生目的。

在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外,冬季是一氧化碳中毒事件的好发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

腊月期间,要尽量早睡晚起。冬季早睡晚起,保持较长的休息时间,可使意

驱寒保暖,腊月养生之关键

有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”之说。人们常在此节气应用六味地黄丸滋补肝肾以补充肾气。因为肾气充足,能抵御寒邪,提高人体的免疫力,达到健体防病的作用。

时下,各种药膳火锅成了人们消寒壮热的美味佳肴,但很多人忽略了合理进补的问题,特别是青年人,更应根据自身情况有选择地进补,切不要贪恋腻厚、辛辣的食品,否则,很容易上火。平常食品应以高热量、富含维生素食物为主。除谷类制品外,还应选用红心甘薯、红豆、芝麻、花生、核桃等。

【推荐食谱】

当归枸杞炖羊肉

功用:羊肉温热,含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素(A、B)等,有补阴壮阳、补虚劳益气血的作用。桂圆补益心脾,可去羊肉膻味。当归补血养血、活血化瘀。当归枸杞炖羊肉可补阴壮阳,补益心脾。

食材:当归 15 克,桂圆 10 克,枸杞 15 克,羊肉 500 克。

做法:羊肉切块,加生姜用开水稍煮,水漂沥干,加入各药、上汤,隔水炖熟,饮汤吃肉。



志安静,人体潜伏的阳气不受干扰。

冬季要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体的背部侵入,准妈妈们要注意背部保暖,避免阳气受到伤害。接着要避免寒就暖。冬天气候较冷,人们要注意尽量待在温度室中的房间,减少外出次数。如要外出,就要穿上保暖的衣服和鞋袜。冬天洗澡,稍有不慎就会引起伤风感冒,并诱发呼吸道疾病等。应减少洗澡次数,及注意洗澡过程的保暖。

【饮食要点】

为了增强防寒能力和免疫力,腊月期间要根据自己的体质(可以先咨询医生)适当多吃以下食物。

肉类:多吃羊肉、狗肉、鸡肉、甲鱼。
蔬菜:山药、西葫芦、西兰花、胡萝卜、白菜、南瓜、芹菜等。

水果:草莓、马蹄、甘蔗、柿子、猕猴桃。
其他:莲子、百合、栗子、核桃仁、大枣、龙眼肉。

以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。当然体质偏热、偏实上火的人士应注意缓补、少食为好。

腊月里应少吃海鲜、冷饮等寒凉性食物,因为天气寒冷,内外皆寒易伤脾胃,进而损伤正气。

另外,还应注意调养肾气,民间自古

孩子多吃鱼真的聪明吗？

文/苏 轩

前不久,一位年轻妈妈告诉我,她11岁女儿患慢性咳嗽,是痰热型的,治疗上医生主要健脾化痰,肃肺止咳为主,并嘱咐她尽量给孩子清淡饮食为主,少荤腥,适当减轻学业上的精神压力。

可治了一段时间后,并没有达到预期的效果,然后我就再次问及孩子最近饮食。谁知道这一问,这位母亲开始支支吾吾起来,然后说“这个,你知道的呀,我们家里每餐深海鱼是不能断的,都说多吃鱼的孩子聪明,帮助学习……”

听完此话,当即我决定了:普及中医要先缓缓了,还是先从抓大家菜篮子开始吧……

今天也给大家减轻学业压力健健脾了,就解决两个问题:

第一,孩子真的吃鱼越多越聪明吗?我特意上网查了一下,鱼肉的营养价值成分到底是什么?回答是:含有丰富蛋白质,还有叶酸、维生素 B2、维生素 B12,维生素 A、铁、钙、磷等。

接着,我再查了一下核桃的营养价值成分:核桃中 86%的脂肪是不饱和脂肪酸,核桃富含铜、镁、钾、维生素 B6、叶酸和维生素 B1,也含有纤维、磷、烟酸、

铁、维生素 B2 和泛酸。

现在,你们觉得哪个更有营养?一个小小的肺热久咳,为何要从肺、脾、饮食三手抓呢?

中医常说:小儿脾常不足,孩子的脾胃功能弱,容易被饮食生冷、热伤害,脾不能正常运化胃部消化后的营养,就会慢慢生成痰浊,这些痰浊会随着体内气机贮藏到肺部,痰久郁而化火,灼伤肺部,直接影响肺气宣降,就会产生咳嗽。

所以中医治疗慢性咳嗽不仅要从肺入手,更重要的是同时健脾,所以我让这位母亲给孩子清淡饮食,也就是在给孩子的脾胃减少工作压力,辅助药效尽快让脾的运化功能恢复起来。

鱼生活在水里,一刻不停地游动着,用阴阳的思维去看,水是阴,动是阳,鱼是阴中之阳啊。

所以大部分鱼的性质是温的,多吃就会生火,所以中医常说“鱼生火,肉生痰。”中医首经《内经》曾写到,生活在沿海地区的人,吃鱼吃多了,就会热邪滞留在肠胃。肺和大肠相表里,是好基友,大肠热毒上蒸于肺,就会有肺热。更何况这孩子吃的是深海里游的鱼啊!深海里的鱼脂肪更加肥腻(继续伤脾),性质更加温(加重身体痰热)……

这样的饮食真的对孩子的病情是火上加油。

“为人父母者不知医,谓不慈;为人子女者不知医,谓不孝。”

看到这里,很多读者要说了,“那以后还能愉快地吃鱼吗?吓得我赶紧放下手中的三文鱼饭团。”

子曰:为人医者不给解决方案,谓不走心。吃货们如果一定要解馋可以考虑鲫鱼,前提是没得外感风寒风热等外感病,李时珍先生曾在《本草纲目》记载“诸鱼属火,唯鲫鱼属土,故能养胃”。

假若你有脾胃虚弱、少食乏力、呕吐腹泻或者气血虚弱、产后乳汁不足等症状,可以试试鲫鱼,当然最好是炖汤,蒸着吃,如果起锅油煎就会动“火”,至于食用的量嘛,一周 400 克够了。

现在,很多医生主要看检查报告,然后诊断开药,所以很多病人一上来就问“医生,我该吃什么药?而不是“根据我的病情,我饮食起居应该做什么改变?”

如果不能改变大环境,就从改变自己开始吧,学点中医,让你照顾家人起来更从容。

毕竟,孩子最好的医生是家人,最好的药房是厨房,最好的药物是食物。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:沈振远、孙燕、沈庆麟、谢福铨、严志明、徐俊培、章学锋、万山红、pearl(网名)

扫描二码关注“上海社区发布”

文/米 博

今天,我们就来聊聊,为什么孩子病好了,咳嗽却不好?我们到底该用什么办法去应对?

先从一个小小的医案里,我们可以一窥现在小儿感冒后咳嗽不止的原因,真的太典型了。

男娃娃,姓钟,2岁半,家长主诉是:感冒后引起的咳嗽,时间长达半年,孩子咳嗽时喉咙里总有痰音,但咳又咳不出,尤其是晚上睡觉时,咳嗽会加重,在半年时间家长里中西药都试了一遍,西药用过抗生素、镇咳剂,中药用过小儿清肺、蛇胆川贝、止咳枇杷等,市面上该试的药都试了,后来又吃了中药汤剂益气健脾等。结果孩子咳嗽更加严重了,胃口也变得很差,脸色暗沉。

看小儿指纹色红(有热象),脉象滑数(有痰饮,所以孩子会咳嗽有痰音),可以断定孩子肺有郁热,又吃了太多寒凉药物,导致郁热被遏,直接导致肺失宣降,肺气该降不降,反而上逆变为咳嗽。

怎么治?宣肺气,让郁热散掉;降肺气化痰。做到这两点,咳嗽自然而然会停止。知道了原因后就要对症下药了,请上医院请专业医生把脉开方把。

医案里的孩子,感冒咳嗽本来可以一剂药下去就搞定的,现在为什么会辗转迁延半年之久?主要有三个原因:第一,被所谓的消炎给整出来的,用药上频频使用大苦大寒之药;第二,滥用西药抗生素;第三,家长溺爱孩子,爷爷奶奶偷偷给孩子吃冷饮、冷酸奶、水果甜瓜。

这三个原因直接导致孩子感冒后身体里的余邪未清,肺里的郁热又被寒凉遏制,就像用一块冰块(寒凉药)罩住肺里的郁热,火透不出去,郁热得不到宣散,最后导致久咳难愈。

那么,家长可以做哪些呢?

1.除了咳,如果还有痰,可以用蜂蜜渍萝卜水兑温水喝,萝卜的辛可以散,可以下气,用蜂蜜的甜来养脾胃,润肺。

2.学会给孩子拍背祛痰缓解咳嗽+儿推。

3.遇见半夜或晚上咳嗽厉害的孩子,多是脾湿痰盛,痰多又不会把痰咳出来,孩子的呼吸声比较粗或痰声重,尤其是上床平躺之后,痰液堆积会刺激气道,引发剧烈咳嗽,影响睡眠。这时候家长可以叠一块毛巾呈坡形,放在孩子上半身下面,把孩子头、肩、背部抬高,就像医院把床头稍稍抬起一样,这样可以缓解痰液对气道的刺激,让孩子睡得安稳些。

为啥孩子感冒好了,咳嗽却不停?