

“养肾防寒”平安度小寒

俗话说：“大寒小寒，冻成一团。”小寒的到来标志着进入一年之中最冷的日子。冬日万物敛藏，养生就该顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。冬季时节，肾的机能强健，则可调节机体适应严冬的变化，所以小寒养生很重要的一点就是“养肾防寒”。

●小寒节气最易伤肾阳

寒为冬季的主气，寒为阴邪，易伤人体阳气，寒主收引凝滞。中医认为，肾者，封藏之本，精之处也，与冬令之气相应。小寒之时，应调养心肾，以保精神。

由于人身阳气根源于肾，所以寒邪最易中伤肾阳。肾的阳气一伤，容易发生腰膝痛、易感风寒、夜尿频多等疾病。肾阳虚又伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口燥，头晕耳鸣随之而生。可见，数九严寒若欲御寒，首当养肾阳。

温补肾阳，在饮食上可以适当进食羊肉、牛肉等温性的肉类，有补阳益肾的功效。例如冬季最著名的当归生姜羊肉汤和巴戟杜仲猪尾汤，就能很好地补气、补血、助阳。

●当归生姜羊肉汤

材料：当归30克、生姜30

克、羊肉500克。

做法：当归、生姜清水洗净顺切大片备用，羊肉剔去筋膜，洗净切块，入沸水锅内焯去血水，捞出晾凉备用。砂锅内放入适量清水，将羊肉下入锅内，再下当归和姜片，在武火上烧沸后，打去浮沫，改用文火炖1个小时至羊肉熟烂为止。

功效：温中、补血、助阳；适用于体虚脾弱之乏力、腹泻、畏寒者。

●巴戟杜仲猪尾汤

材料：巴戟12克、杜仲12克、红枣3枚、猪尾巴适量。

做法：将以上材料洗净，猪尾切段后用沸水烫熟后捞出，所有材料放在煲汤陶罐中，加入适量的清水，用大火烧到沸腾，倒入巴戟、杜仲、红枣、猪尾巴，改成文火煲3个小时，起锅时加入调料即可。

功效：滋肝补肾、健脾开胃、

强筋壮腰。

另外，为了更好地吸收进补食物，在温补肾阳的同时还需要健脾，多食用健脾养胃的药膳，如山药、板栗、桂圆等。

●防寒保暖，适度运动

小寒是一年中最冷的节气，平时要注意防寒保暖，尤其是头颈、心前区、手脚等易受寒的部位。天气寒冷时，心脑血管疾病患者更应该注重保暖，外出时要佩戴帽子、围巾、手套等。此外，小寒时节锻炼可有效提高身体对寒冷天气的适应能力，并能增强体质。

运动方式可根据自身情况选择慢跑、快走等轻中强度的活动。活动前要注意做好热身准备，活动地点要尽量避免过于寒冷或大风的地方，应在太阳出来之后再行活动。



温馨小智囊

干燥易上火 试试3道“降火菜”



冬季天气干燥，空气中的水分少了，这时寒风吹过，皮肤会有刺痛感，再加上天气变冷运动量减少，身体容易气滞血瘀，随便吃点东西就容易上火。下面就为大家分享3道“降火菜”，做法简单、味道清新，可以润肺、降燥，常吃轻松度寒冬。

▶▶第1道：芹菜炒百合

【材料】：西芹、鲜百合。

【做法】：先把鲜百合的根部切掉，再把百合叶逐片掰散，洗净后放入淡盐水中浸泡10分钟。西芹把根部折掉，再撕掉背面的老筋，斜切成菱形段。先在碗里加入盐、糖和水淀粉调匀。锅中烧开水，下点盐和油化开，再把西芹和鲜百合分别下沸水焯烫约30秒，捞出沥水。热锅热油，下姜片与蒜末爆香，倒入焯水后的西芹和鲜百合，翻炒均匀，倒入调好的酱汁，迅速炒匀挂汁，把食材都炒至断生了，即可出锅装盘。

▶▶第2道：豆芽炒香干

【材料】：豆芽、香干。

【做法】：先把香干洗净，切成条状后，下沸水焯烫一遍，以去除豆腥味。豆芽择好洗净，起锅烧油，放入蒜末爆香后，下香干条和豆芽一同混

合爆炒。翻炒片刻后再调入生抽、老抽、蚝油、米醋、白糖、红椒丝，继续翻炒均匀，往里放入大葱段或蒜苗段，下盐调味，翻炒片刻，炒熟即可出锅。

▶▶第3道：腌脆黄瓜

【材料】：黄瓜3根、小米椒和香醋适量、芝麻油1汤勺。

【做法】：把黄瓜的两端切掉，再对半切开，用勺子把内瓢刮掉，让黄瓜带有爽脆的口感，细切成长条状后放入盘中，撒点盐拌匀，腌制10分钟。腌制黄瓜期间，把配菜都切好备着。锅中加入比平常炒菜多一点的油量，烧热后放入小米椒、

姜片、蒜米、花椒炸出香味后关火，再把除了芝麻油与香菜以外的所有调味料都加入油中搅拌均匀混合，倒入大盘里。待黄瓜条腌好，逐条夹出放入调料汁盘中，夹完搅匀后封好，放入冰箱里腌制2个小时，腌好后取出，放入香菜、淋点芝麻油，搅拌均匀即可食用。

X光 CT 核磁 如何选

骨骼外伤：建议首先查X光，必要时查CT。不推荐查核磁。

脊椎疾病：建议首选核磁，其次是CT。

脑、脊髓病变：脑梗建议查核磁，脑出血建议查CT。其余包括颅内肿瘤等大多数疾病都建议选核磁。

胸部疾病：大致了解建议选X光，细致分析诊断建议选CT。

肺部疾病首选CT，不建议选核磁。

腹部、盆腔疾病：除胃肠道外，检查其余脏器首选超声，如不能确诊，可进一步检查CT、核磁。

心脏疾病：高危胸痛病患，为排除冠心病可选CT，但一般情况下，心脏疾病首选超声检查，必要时可进一步检查核磁。

打完胰岛素别立即泡澡

据《家庭保健报》报道，泡澡可以加速血液循环，会使胰岛素吸收加快，加之泡澡会消耗大量热量，糖友很容易就会出现低血糖的现象，容易发生意外。因

此，糖友最好打完胰岛素半个小时后再去泡澡，而且水温不要超过40℃，持续时间不宜超过20分钟。

油性发质不适合多梳头

据《现代保健报》报道，多梳头有益健康，但太常梳头会刺激头皮上的皮脂腺，因此本来就是油性发质的人，应该尽量避免梳头，否则会让原本

“油汪汪”的头皮表面更加“油光可鉴”。而对于干性的头发，这一方法比较适合，会使头发更滑亮、坚韧。

常喝苏打水能预防痛风

苏打水是稀释后的碳酸氢钠溶液，经常喝苏打水可以促进尿酸排出，预防痛风，并防止肾结石的形成，减轻尿酸盐对肾脏功能的损害。但是把碳酸氢钠片当做降尿酸药物长期服用是不正确的，只有下列情况才适合：急性关节炎发作、血尿酸水平显著增高、肾结石形成、尿PH

值降低。

当PH值降至5.5以下时可用碳酸氢钠片，使PH值维持在6.2—6.8，否则易发生钙盐结石。碳酸氢钠片不适合心、肾功能不全和高血压患者。定期监测尿PH值，才能使苏打水合理发挥其抗痛风作用。

(本版综合)