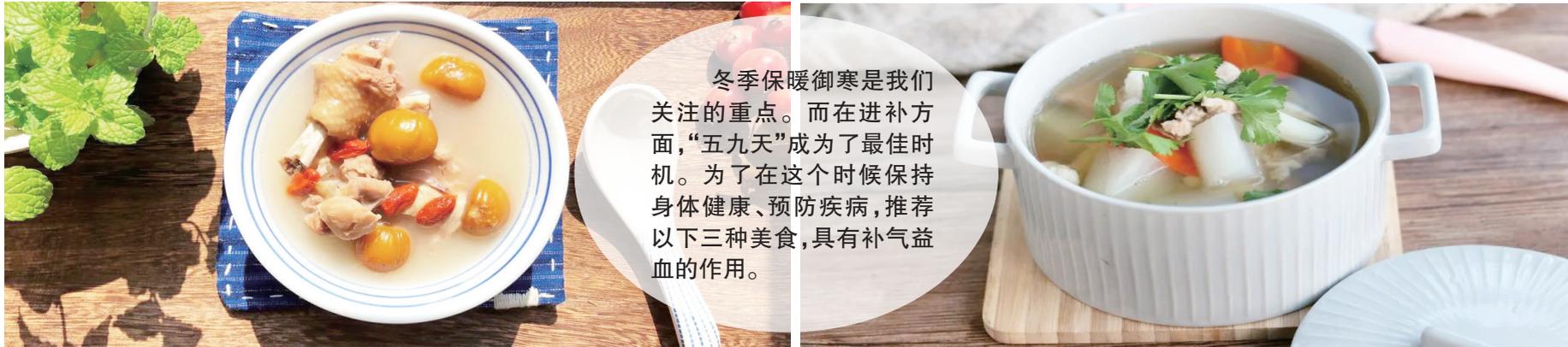


# 生姜枸杞栗子汤 山药大枣羊肉汤 糯米生姜蜂蜜粥

## “五九天”补气益血时机佳



冬季保暖御寒是我们关注的重点。而在进补方面，“五九天”成为了最佳时机。为了在这个时候保持身体健康、预防疾病，推荐以下三种美食，具有补气益血的作用。

### ●生姜枸杞栗子汤

生姜富含挥发油和姜辣素，具有温中散寒、化痰止咳的功效，能够增强人体对寒冷的抵抗力。枸杞具有滋补肝肾、明目润肺的作用，常用于治疗肝肾阴虚、腰膝酸软、头晕目眩等症状。栗子能够滋补身体、益气健脾。将这三种食材搭配在一起煮汤，既能御寒保暖，又能益气补血，实为五九天进补的佳品。

可以在汤中加入适量的猪肉或鸡肉，增加汤的鲜美度，提供更丰富的营养。另外，加入一些中药材如当归、党参等，能够进一步增强汤的补益作用，滋养脏腑。煮汤时可以用文火，慢慢炖煮，让食材的营养成分充分释放出来。喝汤时可配

以一些精美的小菜，如炒空心菜、凉拌黄瓜等，既提供了口味的变化，又增加了膳食纤维的摄入，有利于消化吸收。

### ●山药大枣羊肉汤

山药具有健脾益气、滋阴补肾的作用，常用于治疗脾虚食少、便溏泄泻等症状。大枣具有补中益气、养血安神的作用，常用于治疗脾虚食少、乏力便溏等症状。羊肉富含丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分，能够温补身体、益气补虚。

将这三种食材搭配在一起煮汤，既能增强身体御寒能力，又能益气补血，同时还能促进血液循环。在烹饪的时候，可以选择炖煮或者煮粥的方式，使食材的营养成分充分溶解在汤或者粥里。此外，还可以加

入适量的莲子、红枣，增加汤或者粥的口感和营养价值。

### ●糯米生姜蜂蜜粥

糯米是一种常见的粮食，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等多种营养成分。糯米粥经常在冬季进补中被使用，可以暖胃、补脾胃。加入生姜和蜂蜜可以增添味道，生姜具有散寒、暖胃、驱寒的作用，蜂蜜则能滋养身体、润肺止咳。

此外，可以根据个人口味加入适量的红枣、干果等食材，使粥更加丰富，增加营养价值。将糯米和适量的水一起煮熟，再加入生姜和蜂蜜，煮至粥状即可食用。这道糯米生姜蜂蜜粥不仅可以温暖身体，还能补充能量，增强免疫力。

## 脚部按摩别太频繁

据《健康咨询报》报道，泡脚时做一些适当的按摩可以促进血液循环，但建议最多每周1至2次，按摩力度和时长要在自己身体承受范围

内。此外，按腿部的足三里穴，可以帮助促进血液循环，每次中等力度按30至40分钟，按压部位感到酸胀效果更佳。

## 止痛药管不了胃痛

据《老年日报》报道，轻微胃痛可以通过深呼吸、休息、冥想、轻度锻炼等来缓解。如果胃痛严重、持续不缓解，可遵医嘱使用胃药。需提醒的是，胃痛不能随意服用

止痛药。止痛药一般为解热镇痛剂，含乙酰水杨酸、咖啡因等成分，会直接刺激胃黏膜及促进胃酸分泌，导致症状加重，甚至溃疡出血，越治越痛。

## 阴虚火旺不宜吃核桃

据《医药养生保健报》报道，核桃性热，多吃易生痰动火。因此阴虚火旺者不宜食用核桃，此类人群常有五心

烦热、潮热、盗汗、口干、咽干、咽痛、心胸燥热、头晕、耳鸣、失眠、多梦、舌体发红、舌苔较少等症状。

## 横向刷牙危害大

据《扬子晚报》报道，长期横向刷牙会导致楔状缺损，即牙齿出现缺口。楔状缺损通常位于牙齿的颈部或牙龈线以下，在中青年群体

中较多见。这个阶段的人群刷牙会用力较多，加剧了横向刷牙对牙颈部的磨损。楔状缺损若没有及时治疗，可导致牙神经感染。

## 鱼油、鱼肝油完全是两回事

鱼油和鱼肝油都是油状物质，带有一定的鱼腥味，但在来源、成分和功效上有所区别。

鱼油从鱼类的脂肪中提炼而来，鱼肝油则从鱼类的肝脏中提炼而来。鱼油的主要营养成分是脂肪酸，其中不饱和脂肪酸含量较多，包括人们耳熟能详的DHA、EPA。同为动物油脂，相较于含有饱和脂肪酸的猪油、牛油等，鱼油对人体更有

益。鱼肝油的主要营养成分则是脂溶性维生素A、维生素D。

鱼油和鱼肝油成分不同，功效自然不同。鱼油中所含的DHA、EPA对于大脑发育，调节血压、血脂有一定作用，有利于心脑血管的保护。鱼肝油中所含的维生素A、维生素D在视觉功能发育、维持正常，钙的代谢等方面具有不可或缺的地位。  
(本版综合)

## 做好保暖可预防“面瘫”

冬季是“面瘫”的高发季节，要注意防寒保暖，把好面部防风关，在“面瘫”发生后更要注意对症对因规范治疗。

导致“面瘫”的原因有很多，如果寒风长时间直接吹拂，

面部会因为过冷刺激引起血管痉挛，进而造成肌肉缺血缺氧，继发疱疹病毒感染，从而引发面瘫。当冷空气或寒流来袭时，外出时要注意防寒保暖，保护好头部和面部，避免寒风直接

吹拂面部。出汗时不宜外出。洗完头要赶紧把头发吹干，在室内停留一段时间再外出。此外，要保持充足的睡眠和适当的运动，避免熬夜，增强身体免疫力。最后，要注意调理饮食。

## 1分钟自测你的颈椎健康



总是感到脖子不舒服，但不确定自己是否患

有颈椎病。教你一种测试颈椎是否健康的方法。

**方法：**身体靠墙站立，低头用下巴夹一张纸。注意低头夹纸时肩膀还靠墙，不要向前耸肩。

**测试结果：**下巴可以稳稳地夹住纸张，纸张不容易被拿走。这说明颈椎的前驱功能良好。

虽然纸可以夹住，但肩膀忍不住向前耸，需要张开嘴；或者下巴根本贴不到胸部，也夹不住纸。如果是这种情况就要注意了。说明颈椎的前屈功能可能已经出现问题，颈椎生

理曲度可能存在变直或反曲，有颈椎病风险。

### 颈椎病的十个级别

一级：脖子酸痛、僵硬（建议抬头看看天花板，脖子后面是否有感觉）。二级：脖子、肩膀、后背酸痛、僵硬，面色晦暗。三级：有倦容、抵抗力差、易过敏、易留色素印、长斑。四级：胳膊不得劲、疼痛、麻木（从这一级开始得去医院了）。五级：面部光泽、肤色不均、皮肤松弛与实际年龄不符。六级：经常睡觉落枕（落枕是一种轻型颈椎病）。七级：走路发飘、跑偏、写字不稳。八级：走路像踩在棉花上，一脚深、一脚浅。九级：小便、大便、性功能出现难言之隐。十级：下不了床。