

中医支招:让身体“正气”充盈

孩子爱生病,上班族易疲劳,老人反复感冒……在中医看来,这些可能都是身体正气不足的表现。4月23日,在国家中医药管理局举行的发布会上,专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”“虚邪贼风,避之有时”,强调通过扶正固本、顺应四时、调养起居,增强人体对外界环境变化的适应能力和恢复能力。那么,到底什么是“正气”?

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和,涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态,以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

“正气足了,免疫力自然协调有序。”张晋说,提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”,具体要做到:养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医药强调人体以“正气”为本、以“治未病”为先,倡导关口前移、防重于治。八段锦等中医养生保健功法正是常见的“治未病”方法。

中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉介绍,现代研究证实,长期练习八段锦可以调节神经内分泌、改善免疫状态、增强心肺功能、缓解焦虑抑郁。

“其独特作用可以概括为:疏通经络促进气血运行、调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。”姜泉说。

中医“扶正”护健康,针对不同人群,侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,对于儿童青少年,养成良好的生活习惯尤为重要;对于成年人,重在疏解压力,调和身心,改善亚健康状态;对于老年人,更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来,提高儿童免疫力关键在于“养”。儿童处于生长发育阶段,免疫系统尚未成熟,免疫力相对较低,但是只要养护得当,病愈后恢复较快。

“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健,气血充盈,自然正气充足,可以少生疾病。”丁文静举例说,小儿推拿是简单有效的家庭保健法,如捏脊,从尾骨沿脊柱两侧

向上捏至大椎穴,每次3至5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人,则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议,这一人群尽量晚上11点前入睡,午时小憩15至30分钟,以养心血;每坐40至60分钟起身活动5至10分钟;每天10分钟专注呼吸,帮助减压。

而老年人会随着年龄增长免疫力下降,容易反复发生感冒等疾病。

张晋说,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”,调理的核心是“扶正固本防邪”。为此,老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精,用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气;注意保暖防寒,尤其护好头、颈、背、足等部位;每天运动30分钟,可选八段锦等功法,以微微出汗为度。

不少疾病的发生都与正气不足相关。专家介绍,中医认为过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表;在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。

来源:新华社 记者 田晓航

维生素C是苹果的10倍,这种花现在吃正合适

四五月份是槐花盛开的时刻。鲜艳的外表、怡人的清香,关键是还能吃,味道甜滋滋的,让人很难不爱!

那么,好吃又好闻的槐花营养咋样?有啥吃法?槐花富含哪些营养?

槐花是豆科植物槐树的花和花蕾,在花蕾形成或者开花的时候采收,其中未开的花蕾称为“槐米”,开花的称为“槐花”。槐花不仅口感甘甜、鲜嫩清香,营养也相当不错。

槐花富含碳水化合物,所以我们平时可以把槐花当半个主食来吃。需要注意的是,如果吃了槐花,建议当餐主食适当减量。

槐花含有较高的可溶性糖,所以口感很甜。其可溶性糖含量由大到小依次为:槐花>小槐米>中槐米>大槐米(大槐米长度为1.6~2.0厘米、中槐米长度为1.2~1.6厘米、小槐米长度为0.7~1.2厘米),槐花中的可溶性糖含量明显高于不同发育阶段槐米中的含量。所以,吃槐花会感觉比吃槐米更甜、更鲜美。

槐花的不溶性膳食纤维含量较高,约为2.2g/100g,比白菜、苋菜、菠菜、荠菜、芹菜等蔬菜都高,多吃对肠道健康有好处。

《中国食物成分表》中的数据显示,其维生素C含量为30mg/100g,可以和橙子媲



图片源于网络。

美,是苹果的10倍之多。

并且,槐花中的维生素C含量比不同发育时期的槐米都高,由大到小依次为:槐花>大槐米>小槐米>中槐米。

槐花的铁含量高达3.6mg/100g,是菠菜的1.2倍。

槐花中含有大量的黄酮类物质,比如芦丁、刺槐苷、槲皮素、山柰酚等,具有抗氧化作用。

其中,芦丁能调节毛细血管通透性和脆性、改善微循环、对控血压也有好处,芦丁在槐花中的含量小于不同时期的槐米。槲皮素与芦丁的含量呈正相关,芦丁含量越高、槲皮素含量也越高。

槐花是许多人喜欢吃的春菜,医生提示,食用槐花要注意适量,部分特殊人群更要谨慎。

合肥市第二人民医院急诊科副主任医师季流表示:槐花里面含有草酸,一次性大量食用后会出现腹胀、消化不良的情况,特别是对于胃肠道不太好的人来说,单次食用建议控制在100克以内。有些过敏体质的人食用后可能会出现皮肤瘙痒,出现皮疹甚至出现呼吸困难等过敏症状,可以少量先试吃,试吃后观察24小时,如果没有出现过敏症状,可以正常食用。

医生还建议,槐花在食用前可用淡盐水浸泡15分钟,反复冲洗干净后,再焯水1至2分钟,这样可以有效去除槐花中的部分刺激性成分,降低食用的风险。一旦市民在食用后出现头晕、呕吐、腹泻等不适症状,要立即停止食用,尽快前往医院就诊。

来源:央视新闻客户端