



无忧简介：

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。



寓意吗？照，照射的意思；海，就是大水。肾经的经水在此大量蒸发，点揉照海穴专门清虚热。三阴交是肝脾肾三条阴经的交会穴，按摩点揉此穴，可以补肝经、脾经、肾经之阴。太溪穴在我们内踝高点往上和跟腱后缘之间的中点(凹陷处)。在这里，太，就是大的意思；溪，就是溪流。之所以叫太溪穴，是因为肾经水液在此形成较大的溪水。太溪是肾经原穴，太溪补一阴之阴，就是补肾阴，它是足少阴肾经的腧穴和原穴。

2. 特色中药调理。用中药调理，需要仔细辨证每个人的体质。在阴虚者中，最常见的有心阴虚、肺阴虚、肾阴虚。

当出现心悸、胸闷、失眠、多梦、健忘、盗汗、心烦、手足心热、口干咽燥、舌尖红、少苔、脉细数等症状时，说明我们的心阴亏虚了，不能濡养心脏，导致心主血脉、神明等的功能减退。有的表现在更年期综合征，有的表现在脑部血液供应减少，出现心脑血管疾病。药物参考：天王补心丹。

有的朋友出现干咳、痰少、咽干、声音嘶哑、口燥、手足心热、盗汗、便秘、苔少质红少津、脉细而数或咯血等，这说明是阴虚肺燥。应养阴润肺，佐以清肺热调理。药物参考：养阴清肺丸、沙参麦冬汤、百合固金汤。

当出现五心烦热、头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、两颧潮红、口干舌燥、盗汗、舌红少苔等阴虚内热症状时，说明是肾阴虚了。如何调理？大家都知道一个补肾名方“六味地黄丸”，很多人把这药当成补肾壮阳药，那可就不对特错了。这是宋朝儿科太医钱乙在《小儿药证直诀》中写到的一个方子，原名地黄丸，他的初衷，原不过是用于治疗小儿的“五迟之症”，即小孩子“立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟”等症。乾隆年间太医吴谦在《医宗金鉴·幼科心法要诀》中说：“小儿五迟之证，多因父母气血虚弱，先天有亏，致儿生下筋骨软弱，行步艰难，齿不速长，坐不能稳，要皆肾气不足之故。”钱太医没想到的是，他研制的六味地黄丸会在后来成为滋阴补肾、养生保健的千年良药。此外，治疗肾阴虚常用药，还有知柏地黄丸、左归丸等。也可以服用中成药龙胆泻肝丸，清泻肝胆火气。

无忧在此提醒大家，辨对体质养对生，是首要的问题。首先要搞明白自己的体质，再采取不同的养生保健之道。现在，广告里、商店里，宣传的滋补品保健品很多，忽悠人的也不少，大家一定要擦亮眼睛，谨防上当受骗！

无忧/文

明白了这些,那么问题就来了:阴虚体质如何调理呢? 对此,无忧从“五维养生法”来简单论述一下。

第一,心性。阴虚之人脾气一般比较急躁,经常心烦,易怒,稍微不顺心就发火,这就是中医说的阴虚火旺。有条件者可以经常去安静的郊外,或者风景优美、游人不多的地方徜徉。日常生活中,减少不必要的争执,注意控制情绪,遇到事情的时候要保持冷静。顺境时不张狂,逆境时不颓唐。可以练练书法,找朋友们下下棋,怡情悦性。遵循《黄帝内经》中“恬淡虚无”“精神内守”之养神大法。

第二,运动。阴虚火旺者,身体内虚火较多,不适合做大量运动。因为汗液多是由津液所化生,出汗过多,会使阴液更加亏虚。可以选择游泳、太极拳、八段锦、在树林或河边散步等比较悠闲的运动方式。阴虚之人,尤其不适合在三伏天太阳下运动,因为出汗多了耗伤阴液,从而会加重阴虚症状。

第三,饮。阴虚火旺者适合喝菊花茶。菊花味道甘苦,药性属于寒性,具有很好的散风清热、清肝明目、解毒消炎作用。菊花生在春,长在夏,收在秋,藏在冬,所以它得了春夏秋冬四季之气,可以补我们的肺和肾。口干如火者,再加几颗麦冬;眼睛发干者,可再加一勺枸杞子。

第四,食。在饮食方面,阴虚者注意不要食用热性食物,比如:辣椒、羊肉、狗肉、孜然、白酒、干炒坚果等。阴虚者宜常吃下列食物:

1. 银耳。可以滋阴养胃、生津润燥。
2. 梨。有生津、润燥、清热作用,对肺阴虚或热病后阴伤者最适宜。
3. 鸭肉。清代名医王士雄说,鸭肉“滋五脏之阴,清虚劳之热,养胃生津”。民间也认为鸭肉是最理想的清补之物,阴虚体质者宜食之。
4. 牛奶。具有滋阴养液、生津润燥之功效。
5. 西洋参。西洋参性凉,滋阴补气、清热生津,补而不燥。

6. 阿胶。它是血肉有情之品,既能补血,又能滋阴,只是近年来价格昂贵,且假货很多,购买时需注意辨别。

7. 怀山药。民国中医张锡纯说:“山药之性,能滋阴而能利湿;能滑润又能收涩,是以能补肺、补肾兼补脾胃。且其含蛋白质最多,在滋补药中诚为无上之品。”他的多个方子,就是用怀山药健脾滋阴补虚。此外,绿豆、藕、大白菜、黑木耳、银耳、豆腐、甘蔗、梨、西瓜、黄瓜、百合等,这些食物多甘寒性凉,都有滋补机体阴气的功效。

第五,特色中医调理。

1. 穴位调理。具有补阴作用的穴位中,有三个穴位很常用:太溪、三阴交、照海。这三个穴位在小腿或脚上,不用求人,自己操作即可。按摩这三个穴位,可以滋养阴液,改善阴虚体质。照海穴在内踝高点往下,正好是在骨缝当中。为什么叫照海? 有什么

翡翠虾卷



小满过后,天气变得越来越闷热,一出门就要出汗,做饭也变成了一种苦差,许多朋友就不愿意开火了。今天,就给大家推荐一道非常清新的凉菜——黄瓜牛油果酱虾卷(也叫翡翠虾卷)。它味道好,颜值高。有客人来,端上桌,肯定大家都会抢着拍照片发朋友圈。

材料:牛油果、黄瓜、鲜虾、蒜、盐、黑胡椒、柠檬、红椒粉、植物油。

做法:1. 剥出虾仁,加盐、黑胡椒、蒜末、红椒粉、少量柠檬汁,抓匀后腌制一

儿。2. 牛油果用刀切成两半,划几下,用勺子将果肉挖出,放入碗中,加盐、黑胡椒、蒜泥、红椒粉调味,然后用把果肉压成泥备用,再挤入柠檬汁拌匀。3. 热锅中火,放一勺植物油,放入虾仁,煎至变色。4. 黄瓜用削皮刀削成长条。注意不要削到黄瓜籽那里了,不然卷牛油果酱时很容易破。5. 取一条黄瓜条,铺上牛油果酱。牛油果酱不要铺得太厚,不然卷的时候会被挤出来。在一端放上虾,要让虾尾超过黄瓜片的宽度,再慢慢卷好即可。(来源:搜狐网)

养生俱乐部

老人吃豆腐的四大好处



任万杰/文

豆腐是我们生活中不可缺少的美食,尤其适合牙口不好的老年人吃。对老年人来说,吃豆腐还有四大好处。

第一,有利于肠胃吸收。俗语说,“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。”中医认为,豆腐味甘性凉,入脾、胃、大肠经,具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效,可用于治疗赤眼、消渴,解硫黄、烧酒毒等。豆腐含有老年人身体所缺乏的铁、钙、磷、镁等多种微量元素,其中的优质蛋白也非常利于胃肠系统功能弱的老年人吸收。

第二,防治骨质疏松。在西医看来,豆腐的主要成分是蛋白质和异黄酮,具有益气、补虚、降低血铅浓度、保护肝脏、促进机体代谢的功效。老人常吃豆腐,对于血管硬化、

骨质疏松等症有良好的食疗作用。这是由于豆腐中丰富的植物雌激素,对防治骨质疏松症有良好的作用。

第三,健脑。丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长,比起吃动物性食品或鸡蛋,豆腐有极大的优势。因为豆腐在健脑的同时,所含的豆固醇还抑制了胆固醇的摄入。老年人适当地吃一些豆腐有健脑的作用,可以延缓衰老,防治老年痴呆症。

第四,提高免疫力。豆腐中所含的蛋白质等营养成分很丰富,人体所必需的8种氨基酸都有,且消化吸收率高达92%~96%。另外,豆腐还含有钙、镁、卵磷脂等。豆腐的营养成分很丰富,常食可提高机体的免疫力,对保持身体健康极为有益。