

科学养生合理搭配“谷、果、畜、菜”

阅读提示

谷、果、畜、菜各有千秋,它们在人体健康中发挥的作用不同,因此日常生活中要调整食用的比例,不要偏食,这样才能达到补养人体精气的效果。

老年人科学养生应该懂得如何搭配食物、均衡营养。《黄帝内经·素问》中提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的饮食调养原则。

五谷为养

五谷在古代指的是粳米、麻、大豆、麦、黄黍,现代泛指各种谷物。五谷为养是说谷物是最养生的,而且具有辅助治疗疾病的作用。张仲景《伤寒杂病论》中在讲述桂枝汤治疗恶寒发热、有汗的表虚证时强调:“服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力,温覆令一时许,遍身微似有汗者益佳。”这就是说,服药后再喝一碗热稀粥,便可以使全身微微汗出,从而有助于药力的发挥。

五果为助

五果同样也是泛指各种水果,“助”在这里有帮助、辅助的意思。现代研究表明,水果是居民膳食维生素A和维生素C的主

要来源,还含有水分、糖、果胶、氨基酸、矿物质等多种营养成分。

五畜为益

五畜泛指各种肉类,“益”是补益的意思。身体虚弱者可以适当进补,但是常人不应过多摄入。肉类高蛋白、高脂肪、高热量,过度摄入会引起高血脂、高血压、肥胖、高血糖以及增加心脑血管疾病风险等。

五菜为充

五菜泛指各种蔬菜,“充”是补充、充实、丰盛的意思。蔬菜是膳食纤维的主要来源,可充实脏气,补充机体营养,使体内各种营养素更完善。

“气味合而服之,以补精益气。”这一句话的意思是说,谷、果、畜、菜各有千秋,它们在人体健康中发挥的作用不同,因此在日常生活中要调整食用的比例,不要偏食,这样才能达到补养人体精气的效果。

据《老年生活报》

每天都要投资健康

在应邀给各地离退休老人作“适度养生”讲座时,我常常会提及两点:其一,我们每一个吃五谷杂粮长大的人,全都免不了会生病。所以,身体偶有不适,实属正常,既要认真对待,又无须惊慌失措。其二,人体有超强的免疫和自愈功能。如果每天都能投资健康,培扶元气,不断总结自己以往不生病的经验和生病的教训,任何时候都决不做与健康反向逆行的事,那么,生病的概率就会降到很低很低,至少,不会突然生起大病来。

我在谈及“适度养生”的多篇文章中,

曾经反复建议并强调,每天都要投资健康!有不少读者来电、来信询问,如何投资健康?每月大概需要投进多少钱?我回答,投资健康主要是指牢固树立起保健意识,所有被实践证明适合于你自己(而非他人)健康的行为和习惯,一定要每天坚持,决不中断!此外,投资健康基本上与金钱无关。比如,天天走路,或长或短,或快或慢,要花钱吗?比如,做到了合理膳食,有必要再去吃名目繁多的保健品吗?又比如,做到了戒烟限酒,不但对健康十分有利,而且长年累月下来,还能省下一大笔钱呢!

(市区 徐龙年 77岁)



夏天养心清暑 常喝两种“养心茶”

菊麦养生茶 10朵雪菊,10粒麦冬,20克炒麦芽,每天用开水冲泡这三味中药,代茶饮用即可。该茶药性平和,适宜夏天心火旺者。

三叶茶 取荷叶、竹叶、薄荷叶各3~5克,或者任选其中一种(荷叶、竹叶用5克~10克,薄荷叶5克)泡茶喝。该茶味微苦,有清心火、养心和消暑的作用,特别适合夏天养心清暑。

据《老人报》

喝汤泡脚改善睡眠

天气一热,有些老年人失眠情况会加重,该如何调理?

热水泡脚可改善睡眠。取首乌藤30克、络石藤30克、合欢皮20克、丹参20克、醋五味子15克,将所有药材放入锅中,倒入适量清水煮沸,待水温合适时用于泡脚。平时还可喝点酸枣仁百合瘦肉汤。取酸枣仁(打碎)30克、百合15克、陈皮5克、生姜3片、瘦肉100克,将食材洗净放入锅中,倒入清水适量,先武火烧开水,再文火焖煮1小时,最后放盐调味即可食用。

(广州市第一人民医院中医治未病科副主任医师 李湘力)

“文明健康 有你有我”公益广告



保护未成年人

保护未成年 温暖爱心田

【共建和谐丽水 共享幸福生活】

