

为何秋冬季节人们忙进补呢?

根据中医“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,秋冬季节已进入进补的季节。经过炎热的夏天,人体耗损大,且进食较少,当天气转凉时,适当调补一下身体,是很有必要的。秋冬时节进补不仅能固本培元,使身体正气恢复,而且有利于驱病祛邪,使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实,使身体能进入到最佳的状态。

传统医学认为,秋冬进补可平衡阴阳,调和气血。各种人群,尤其是儿童和老年人均可选用有滋补作用的食物,但在进补时要注意根据不同的体质来选择补品和进补方式。

你知道膏方吗?

春生、夏长、秋收、冬藏,根据中医理论,冬季是一年四季中进补的最好季节,而冬令进补,更以膏方为最佳,具有很好的滋补作用。尤其在调治亚健康状态(如体虚、怕冷、易感冒、疲劳、失眠、健忘等)、更年期前期、多种慢性病及病后康复等方面,膏方有显著优势,尤其适用于体质偏颇、体弱的人群,及注重调养的健康人士……

膏的含义

如指物,以油脂为膏;如指形态,以凝而不固称膏;如指口味,以甘姜滑腴为膏。《山海经》曾中说:“言味好皆滑为膏”,如指内容,以物之精粹,如指作用,以滋养膏润为长。

膏剂有外敷和内服两种

外敷膏剂是中医外治法中常用药物剂型,除用于皮肤、疮疡等疾患以外,还在内科和妇科等病症中使用。内服膏剂,后来又称为膏方,因其起到滋补作用,也有人称其为滋补药,广泛地使用于内、外、妇、儿、伤骨、眼耳鼻等科疾患及大病后体虚者。

膏方在中医理论里是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。全部制作过程操作严格,只有经过精细加工的膏方最终才能成为上品。

膏方按成分的分类:有素膏和荤膏两种

素膏由中草药组成,不易发霉,四季均可服用;荤膏中则含有动物胶(药),多属温补之剂,且不易久存,一般冬季服用;根据制作过程是否加入蜂蜜将膏方分为清膏和蜜膏,中药煎煮浓缩后直接收膏者为清膏,收膏时加入蜂蜜称为蜜膏(又称“膏滋”),后者尤其适合年老体弱、有慢性病者。

膏方的组成

(1)按照膏方中药物的作用可分为滋补药、对症药、健脾药和辅料四部分。

滋补药有益气、补血、养阴或温阳等功能;对症药是针对患者当时主要病症的药物,兼顾祛病和滋补;膏方内的滋补药多属粘腻呆滞之品,久服多影响脾胃运化,并易闭门留寇,故一般需加用陈皮、砂仁、焦山楂炒麦芽、白术等健脾药,加强吸收,达到补而不滞的功效;辅料主要包括调味的糖类以及收膏的胶类等。

(2)按照药物的性质可分为三部分,即饮片、胶类及糖类。

饮片是起主要治疗作用的中药,一般需辩证施治,根据个人情况而不同;胶类一方面供制作过程中收膏用,另一方面具有滋补作用,如阿胶养血止血、滋阴润肺,鹿角胶可温肾助阳、生精补髓、活血散结等;糖类主要为了改善口感,另外可补中缓急。

年轻人吃膏方应以纠偏为主

冬季滋补时节,亚健康的年轻人也是吃膏方主力军,对此,专家指出,年轻人吃膏方还是应该以纠偏为主,补过了头反而适得其反。

“滋补膏”吃得肚子发胀

孔先生是一家公司的销售经理,从参加工作至今十多年,孔先生一直为了事业四处奔波,常年出差,应酬不断,喝酒熬夜更是家常便饭。虽然才30岁出头,但孔先生明显感觉到身体大不如前,经常感到疲劳,没精神,做事力不从心。听同事介绍,亚健康人群吃点进补膏方能增强体质。于是,孔先生经



熟人介绍,在一家医院开了一料据说对滋补身体有奇效的膏方。

对于这被医生说得很有效的膏方,孔先生如获至宝,每天定时服用,刚开始吃着效果觉得还不错,睡眠也改善了。谁知吃了一段时间以后,孔先生感到肚子发胀,而且对什么吃的东西都没兴趣。这种感觉持续了一个多星期,孔先生有些坐不住了,他到医院一查,医生说,孔先生本身的体质不偏虚,膏方有些补过了,损坏了他的脾胃功能。

年轻人吃膏方尽量避免补药
据统计发现,其中亚健康

人群约占40%,而慢性疾病包括呼吸系统、消化系统、神经系统、心血管系统。对于年轻人吃膏方,专家表示,现在随着工作、生活压力的增大,年轻人中亚健康人群很多,吃膏方确实能调理体质。专家表示,年轻人主要是气血阴阳失调出现功能紊乱,而没有明显的气血阴阳亏虚,所以,膏方的主要作用是纠偏,也就是纠正功能紊乱,可以通过膏方健脾、活血、化湿。通常一料膏方要吃两个月,如果膏方里面滋补的药材多了,年轻人长时间吃后,补过了头会把脾胃功能补坏,反而影响健康。

人生哲理

板凳的担忧

天气越来越冷,雪花飞舞,不时还夹杂着雨点,已经下了好几天的雪了,通往山上的路早就看不见了。桌子见板凳一副苦瓜脸的模样,就取笑他说:“看你那副德性,老天下雨,跟你有什么关系?”

“怎么没关系!”板凳依旧一副闷闷不乐的样子,“老话说‘老天下雨,板凳着急’,这天要是再不放晴的话,咱们可就倒霉了!”

“天晴跟咱们有什么关系?”桌子非常不乐意板凳把自己扯进去,你倒霉,干嘛还把我扯进去。

“天再不晴的话,主人没柴烧了,就只好能把咱们劈了当柴放进灶洞里烧了!”桌子眨了眨眼睛,想想板凳的话不无道理。

人无远虑,必有近忧。看似跟自己无关的事,其实跟自己关系大着呢!

赵元波 资料来源:《乐读网》



列子画像 图片来源于网络

列子的远见

列子本名列御寇,是战国前期的思想家、文学家,郑国人,是老子和庄子之外的又一位道家思想的代表人物。

列子一生安贫乐道,不求名利,因为生活贫困,常常吃不饱饭,脸上时有饥色。有人就对郑国的宰相子阳说起了这件事:“列御寇,是一位有道的人,居住在你治理的国家却是如此贫困,世人恐怕就此就会认为您不喜欢贤达的士人吧?”子阳为了博得一个好士的美名,立即派人给列子送了十车粮食,列子坚辞不受,打发来人把十车粮食依旧拉了回去。

回到屋子里,列子的妻子埋怨列子说:“我听说有道的人,妻子孩子都能快乐地生活,可你看看咱家,个个面黄肌瘦,营养不良,这倒也罢了,明明宰相看得起你,给你送来十车粮食,你倒好,拒不接受,咱家的人难道是命里注定要忍饥挨饿吗?”

列子笑着对她解释说:“这粮食咱不能要。你想想看,子阳并不了解我,他是听了别人的话才给我送粮食。今后,他也可以听别人的话加罪于我呀。”妻子一听这话有理,于是不再埋怨列子。

一年后,郑国发生变乱,子阳被杀,其党众多被株连致死,御寇得以安然无恙。

天上不会掉馅饼,看见利益就想到危害,列子的远见给我们以有益的启示。

赵元波 资料来源:《乐读网》

冬季养花的注意事项



冬季养花和其它季节不同,由于环境条件恶劣,所以很多人冬季就让花自生自灭,不去管它,其实注意一下以下几点事项,冬季养花其实很简单。

1.注意防冻保温:

现在居民住房条件改善了,封闭式的阳台对花卉越冬很有利,若无封闭式阳台,晚上盆花应入室,一些特别怕冷的盆花,如热带兰花、凤梨、一品红、红掌等晚间室温最好不要低于10℃。

2.注意不要过多浇水:

冬季水分蒸发量小,加上花卉植物在低温情况下生长停滞,特别是根系的活力减退,过

多的水份会使根系呼吸不畅,极易造成根系得病,甚至烂根死亡。

3.注意不可多施氮肥:

冬季花卉的吸收能力不强,施过多氮肥,会造成盆土内电导率升高,伤害根系,同时,施较多氮肥,使枝叶变嫩,抗寒、抗病能力下降,不利于越冬。

4.注意多晒太阳:

冬天的光照强度不高,花卉却需要多加光照,以利于光合作用,生成有机养分使植株的抗性提高,对于一些冬季开花的花卉,也有利于枝叶繁茂,花开得更大、更美。