

2013

四季养生知识 日历手册

欧阳涛 陈瑞文 彭代莲 ◎ 主编



 金盾出版社

四季养生知识 日历手册 (2013)

欧阳涛 陈瑞文 主编

金盾出版社

内容提要

本书以每天一页的形式,介绍春、夏、秋、冬四季和24节气的养生保健常识。每页留有空白,用以记事。每天查阅时,可获得一项养生知识。该手册实用、方便、科学,适于广大群众保健、记事、阅读、查询。

图书在版编目(CIP)数据

四季养生知识日历手册(2013年)/欧阳涛 陈瑞文主编.——北京:金盾出版社,2012.11

ISBN 978-7-5082-7773-8

I. ①四… II. ①欧… III. ①养生(中医)-手册 ②保健-手册
IV. ①R212-62 ②R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第152670号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.625 字数:400千字

2012年11月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:29.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



养生保健贵在坚持。这本图书形式的台历，使您每天了解一点养生保健知识。若能按照提示的方法去做，日积月累，必定受益不浅，一年后您可能会摘下“亚健康”的帽子，成为一个生龙活虎的健康人。

手册每页的留白，用以记事，更可记下当天身心状况，记下您的人生，留下您的收获。日后闲暇一阅，会成为您亲切的回忆、健康的档案、查询的资料。

这本手册，岂是一本台历，而且是守护在您身边的保健医生，它天天提醒您、照顾您在新的一天怎样生活得更健康。手册既是馈赠佳品、也是案头必备的居家宝典，经济实惠、使用方便、经典汇萃、养生须知。

欧阳涛 陈瑞文

2013年1月1日 星期二

农历十一月大 廿日 二九第三天

农历壬辰（龙）年 阳历 1月5日 小寒

元旦节

养生总论——中国人自古讲究养生，倡导“天人合一，颐养天年”。养生之道，概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。

养生之道内容主要有以下四点

1. 顺其自然：体现了“天人合一”的思想。既不可违背自然规律，同时也要重视人与社会的统一协调性。
2. 形神兼养：既要注重形体养护，更要重视精神心理方面的调摄。
3. 动静结合：现代医学主张“生命在于运动”，中医也主张“动则生阳”，但也主张“动中取静”、“不妄作劳”。
4. 审因施养：不拘一法、一式，应多种方式进行。因人、因地、因时制宜，正所谓“辨证施养”。

“养生之术”是在养生之道的指导下，包括以下七个方面

1. 神养：精神心理、情趣爱好和道德品质调养。
2. 行为养：衣、食、住、行和性生活等生活起居行为调养。
3. 气养：健身气功的“内养功”。涉及中医文化、宗教和武术文化。
4. 形养：形体锻炼及健身活动，融合医学文化和武术文化。
5. 食养：养生食品的选配调制与应用、饮食方法与节制等。包括医、药、食、茶、酒以及民俗等。
6. 药养：养生药剂的选配调制；纯天然食性植物药；剂型也多与食品相融合。常有“药膳”之说。
7. 术养：利用按摩、推拿、针灸、沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等疗法进行养生。主要涉及医药文化。

本手册，因人而异，因人施养，不求统一，简捷实用，旨在为大家在 365 天的日常生活中，多关注养生保健，了解自己的身体，争取活到一百岁。祝大家青春永驻，快乐常在。

记

事

2013年1月2日 星期三
农历 十一月大 廿一 二九第四天
阳历 1月5日小寒

冬季养生

冬季是匿藏精气的时节，冬令进补以立冬后至立春前这段期间最为适宜。冬季（农历十一月廿四日，公历1月5日小寒）养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段。

1. **多食温热食物：**严寒气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热量为主，能够散寒助阳的食物有羊肉、牛肉、狗肉，生姜、大枣等，冬天不妨多进食一些。

散寒助阳的温性食物往往含热量偏高，食用后体内容易积热，常吃导致肺火旺盛，口干、舌燥等。最好选择一些“甘寒”食品，也就是属性偏凉的食物来制约。比如，添加点甘草、茯苓等避免过于燥热。也可以选用凉性食物，如龟、鳖、兔肉、鸭肉、鹅肉、鸡肉、鸡蛋、海带、海参、蜂蜜、芝麻、银耳、莲子、百合、白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果等。

冬季很多人喜欢炖牛肉，最好加点萝卜。民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”的说法。萝卜味辛甘、性平，有下气消积化痰的功效，它和牛肉的“温燥”调剂平衡，补气、消食。

一般来说，胃脾虚寒的人不宜进食寒性食品和凉性补药，反而可以吃一些常人不宜过食的热性火锅，如狗肉、羊肉火锅等。

2. **保证充足睡眠：**冬季寒冷，活动较少，“冬藏”要注意养心。冬季养生贵在空气新鲜，保证充足睡眠时间尤为重要，从传统养生学的角度讲，冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄，使人体达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。

3. **适度运动锻炼：**冬季清晨空气污染严重，晨练应尽量等雾气散去。室内的温度要适宜，以18℃～25℃最合适。棉衣应以纯棉布为宜，松软轻便、贴身暖。特别注意的保暖部位是颈部、背部和脚。

记

事

2013年1月3日 星期四

农历 十一月大 廿二 二九第五天

阳历 1月5日 小寒

冬季养生（续）

寒冬来临之际，许多人都有手脚冰凉的经历，在有手脚冰凉症状的人群中，女性占绝大多数。这是激素变化影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少，从而引发寒证。如果是疾病原因引起的，先治疗疾病。非疾病原因手脚冰凉，要从日常生活各方面着手，快快开始运动、食疗、吃药膳、泡澡、按摩……自然会四肢温暖、面色红润。

如何让你的手脚冬天不再冰冷——防治手脚冰凉有七绝招

1. **注意腿、脚的保暖：**下肢保暖得好，全身暖和。不要穿得太紧，衣服过紧会阻碍血液循环。睡觉前泡脚，脚热了更容易入睡。

2. **多运动：**让血液循环和新陈代谢加速，爬楼梯、跳跃等有助于强化体温调节体力。

3. **饮食：**多补充维生素E，多吃含烟酸和B族维生素食物，能扩张末梢血管；多吃坚果、胡萝卜等温热性食物，避免吃生冷的食物、冰品或喝冷饮；适当吃辛辣食物，如辣椒、胡椒、芥末等可促进血液循环。

4. **服用中药：**中医有固定处方治疗手脚冰冷，如十全大补汤、八珍汤、四物汤、理中汤等。这些中药通常较适合虚寒体质的人。

5. **按时吃饭：**不要偏食、过度减肥；储存适量脂肪可维持体温。工作忙碌，无法按时吃饭，准备饼干、面包、人参茶等适时补充热量。

6. **泡澡：**在热水中加入生姜或甘菊、肉桂、迷迭香等精油、辣椒入浴剂等，皆可促进血液循环，让身体暖和起来。

7. **按摩阳池穴：**阳池穴位于手背间骨集合部位，手背上翘，手腕上出现几道皱褶，近手背侧的皱褶中心点，刺激阳池穴有助于加强全身血液循环及激素分泌。按摩时间要长，力度要缓，女性效果更佳。

另外，按揉涌泉、劳宫、气冲穴，拍打肾俞穴都有一定的作用。

小窍门：带鱼腥腻较大，用清水很难洗净，可放在碱水中泡，再用清水洗。

记

事

2013年1月5日 星期五

农历 十一月大 廿三 二九第六天

阳历 1月5日 小寒

冬季膏药最好热敷

膏药是常用的外用药，它价格低廉、使用方便、疗效显著，很多人家中都必备，如伤湿止痛膏、麝香虎骨膏等。不过，使用膏药也有讲究，尤其在冬天，有些膏药需热敷。

1. 准备：在贴膏药前，应先用热毛巾将准备贴膏药的地方擦净、拭干，这样有利于患处的毛细血管开放，可以让药物更好地透皮吸收。如果因为天气寒冷，橡皮类膏药的基质变硬，不容易在皮肤上贴牢，就需要将它用热水袋敷一下再贴，而且贴之前应剃净汗毛或避开汗毛较多的地方。

如果使用的是黑膏药，即俗话说“狗皮膏药”，更需先将其在蜡烛、酒精灯上烘烤，或将其漂在开水上使其软化。软化后待膏药温度合适了，再贴于患处。注意膏药不能在煤气炉上烘烤，因为煤气燃烧时产生的一氧化碳、二氧化硫等有害气体被膏药基质及水分所吸收，然后经皮肤进入人体，危害健康。

2. 选药：使用膏药需对症用药。如果是风寒导致的腰腿痛，应选用辣椒痛可贴、狗皮膏等；风热导致的腰腿痛则须用有清热解毒功效的膏药，如拔毒膏。如果是肌肉挫伤或关节、韧带拉伤，则注意不能伤后立即就用伤湿止痛膏、麝香追风膏。因为它们有活血的功效，能使血液循环加快，更多的水分进入组织间隙，从而加剧局部的肿痛，应待消肿后再贴膏药。

3. 注意：含有麝香、桃仁、红花、乳香等成分的膏药，孕妇禁用。

肝病患者冬季吃什么食物好？

肝病患者应适量补充蛋白质、维生素，适当补充微量元素和限制脂肪及糖的摄入量。

1. 慢性肝炎：可常食用①黄芪山药羹。②虫草炖鸭。

2. 肝硬化：可常食用①鲫鱼黄芪汤。②桃仁粥。

小知识：煮排骨时放点醋，可使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于吸收，营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

记

事

2013年1月5日 星期六

农历 十一月大 廿四 二九第七天

今日小寒：12时33分

节气注释：天气进一步变冷，小寒还未达最冷，大寒为一年中最冷的时候。雁北向，鹊始巢，雉始雊。

小寒养生篇

每年的一月五日是“小寒”。“小寒大寒，冷成冰团”。气象记录中，小寒比大寒冷，是全年二十四节气中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法，而这“三九天”又恰在小寒节气内。

自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。经过春、夏、秋近一年的消耗，脏腑的阴阳气血有所偏衰，合理进补可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，使来年少生疾病，达到事半功倍之养生目的。在冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。

常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、何首乌、枸杞子、当归等；食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鳝鱼、甲鱼、鲑鱼和海虾等，其他食物，如核桃仁、大枣、桂圆、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。

1. 病因：痤疮是一种毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病，皮脂腺活动是受内分泌和精神因素影响的。青少年时期由于体内雄性激素水平增高，皮脂分泌增多，导致皮脂淤积，形成毛囊口角化栓塞，分泌的皮脂不能及时排出，形成痤疮。

2. 防治：要注意个人卫生，温水洗脸，常洗澡，少吃油腻辛辣温热食品，多吃蔬菜水果，避免便秘发生。禁止用手挤捏，否则痤疮消退瘢痕依在。在治疗上中医将其分为四型：肺经风热、脾胃湿热、冲任不调、热结血瘀型。方药分别用枇杷清肺饮、龙胆泻肝汤、加味逍遥散、四物汤。总之，得了痤疮要及时请医生诊治，切不可自行处理。

小知识：冷冻食品解冻法，①肉类。适宜在室温下自然解冻，在水中解冻会使营养流失。②家禽。宜在水中解冻，但未去内脏的最好在室温下自然解冻。

记

事

2013年1月6日 星期日

农历 十一月大 廿五 二九第八天

阳历 1月20日大寒

小寒节气养生食谱

1. 山药羊肉汤：补脾胃，益肺肾。

羊肉 500 克，山药 150 克，姜、葱、胡椒、黄酒、食盐各适量。

羊肉洗净切块，入沸水锅内，去血水；姜、葱洗净用刀拍破备用；山药片清水浸透与羊肉一起置于锅中，放入适量清水，将其他配料一同投入锅中，大火煮沸后用文火炖至熟烂即可。

2. 强肾狗肉汤：暖脾胃，温肾阳。

狗肉 500 克，菟丝子 7 克，附片 3 克，葱、姜、食盐、味精适量。

狗肉洗净切块，置入锅内焯透，捞出待用，姜切片，葱切段备用。锅置火上狗肉、姜入内煸炒，烹入黄酒炆锅，然后一起倒入沙锅，加入菟丝子、附片纱布包，加清汤、食盐、味精、葱大火煮沸，改用文火炖 2 小时左右，待狗肉熟烂，挑出纱布包，即可。

3. 素炒三丝：健脾化滞，润燥。

干冬菇 75 克，青椒 2 个，胡萝卜 1 根，植物油、白糖、黄酒、味精、食盐、水淀粉、鲜汤、香油各适量。

冬菇水发洗净，挤干水分，切成细条；胡萝卜、青椒洗净切丝。锅内放油烧热，将三丝入锅煸炒后，放黄酒、糖、再煸炒，加鲜汤、食盐，待汤烧开后加味精，用淀粉勾芡，淋上香油，盛入盘内即可。

禁忌：狗肉忌与绿豆、杏仁、菱角同食。顽固性皮肤瘙痒症患者忌食香菇。

4. 丝瓜番茄粥：清热，化痰止咳，生津除烦。痤疮患者长期食用。

丝瓜 500 克，番茄 3 个，粳米 100 克，葱姜末、食盐、味精各适量。

丝瓜洗净去皮切小片，番茄洗净切小块备用。粳米洗净放入锅内，倒入适量清水置火上煮沸，改文火煮至八成熟，放入丝瓜、葱姜末、食盐煮至粥熟，放番茄、味精稍炖即成。

记

事

2013年1月7日 星期一

农历 十一月大 廿六 二九第九天

阳历 1月20日大寒

加湿器常见使用误区有哪些？

1. 不能随意添加消毒杀菌剂、醋、香水、精油等：因为消毒杀菌剂通过雾化进入空气，被吸入人体后，其中的化学试剂对肺部和支气管的上皮细胞会产生刺激，长期使用细胞会遭受损伤，引起不同程度的疾病。

2. 保证清洁常清洗：加湿器长时间使用，内壁会孳生真菌或细菌，其中一些致病菌通过细小的水滴颗粒，进入人体的呼吸道和肺脏，可能引起变态反应、发热，甚至会导致肺炎。最好坚持每天换水，每2周彻底清洗1次，尤其是刚启用的加湿器，一定要保证清洁。清洗时，尽量少加入杀菌消毒剂，可用流水反复冲洗，然后用软布拭去水箱周边的水垢。加湿器使用一段时间后，可以用白醋稀溶液浸泡除去水碱。

自来水中一般都含有氯，最好不要将自来水直接加入到加湿器中，可以使用凉白开水、纯净水或含有杂质较少的蒸馏水。或将自来水放置几天，再加入加湿器。

3. 使用时间不要太长：一般用几个小时就可以关掉，无需整天开着。冬季最适宜的空气湿度是40%~60%，过于干燥会造成咽干、口燥等，而过于潮湿则会引起肺炎等疾病。使用时，最好每隔一段时间测定并调节合适的湿度。另外，关节炎、糖尿病患者不宜使用加湿器。

金针菇须煮熟煮透

金针菇很适合气血不足、营养不良的老人、儿童、癌症患者、肝脏病及胃、肠道溃疡、心脑血管疾病患者食用。但它性寒，脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃。

专家提醒，涮过金针菇的火锅汤不宜再喝，不但高油、高脂，还会有很多残留的有害物质。超市买回来的干金针菇或金针菇罐头，其中的秋水仙碱已被破坏，可以放心食用，凉拌或涮锅都非常好。

记

事

2013年1月8日 星期二

农历 十一月大 廿七 三九第一天

阳历 1月20日大寒

冷冬三种人慎用热水泡脚

1. **糖尿病**：患糖尿病易出现神经病变，末梢神经不能正常感知外界温度，且这种神经病变非常隐蔽，患者自己往往不易觉察。出现神经病变后患者试不出水温，极易被烫伤。且水温高，易引起足部感染，加速糖尿病足病情恶化。故糖尿病患者泡脚时应先试好水温，脚再放进水里，水温以 37°C 为宜。

2. **心脑血管病**：患者不适宜高水温，因高水温使神经受到刺激，毛细血管扩张，加速血液量，增加心血管负担，有加重病情的危险，故心脑血管疾病患者不适宜用过热的水泡脚。

3. **冻脚**：不能烫被冻的脚，因为受到极冷风寒的侵袭，温度低于身体正常耐受程度，皮肤、肌肉处于僵硬状态。突然用热水烫脚，温度从冷到骤热，皮肤、肌肉经受不起巨大的温差变化，从而加重冻脚病情，严重的甚至会使肌肉与骨剥离。所以，脚冻伤后应用手适度揉搓，使脚发热，而不是简单用热水泡脚。

冬季户外锻炼注意事项

1. **准备活动不可少**：冬季气候寒冷，肌肉和血管收缩紧张，为避免运动损伤，运动前宜做好准备工作。选择好衣物，补充些热量，喝一些热的牛奶、麦片，补充水分、缓解饥饿感，热身。老年人应选择较缓和的户外运动，如太极拳、慢跑、骑自行车等。

2. **下午锻炼更合适**：冬季就不太适宜早起健身。冬季健身最佳时间是下午 14 ~ 19 时之间。下午气温较高，不易感冒。

3. **天气不好别勉强**：冬季天气不好时不宜锻炼。大雾天，空气水分多、尘土多，气压较低，呼吸困难，汗液不易蒸发，最好在室内活动。

记

事

2013年1月9日 星期三

农历 十一月大 廿八 三九第二天

阳历 1月20日大寒

长寿抗衰老的10大中药

1. **何首乌**：促进神经细胞的生长，调节血清胆固醇、降低血糖，提高肝细胞转化和代谢胆固醇的能力。何首乌还具有良好的抗氧化作用。

2. **黄芪**：能扩张冠状动脉，改善心肌供血，提高免疫功能，能延缓细胞衰老过程。

3. **人参**：具有抗氧化、抗衰老、抗疲劳、保肝、调节心血管功能、兴奋造血系统等作用。

4. **三七**：其化学成分、药理作用和临床应用与人参有相似之处。其人参皂苷含量超过人参。可扩张血管，降低血管阻力，增加心排血量，减慢心率，降低心肌耗氧量和毛细血管的通透性，在心血管病防治方面比人参有明显的优势。

5. **刺五加**：有抗衰老、抗疲劳（其作用比人参皂苷还强）、强壮作用，还能调节神经系统、内分泌系统、心血管系统功能，且有抗菌消炎和抗癌作用。

6. **灵芝**：对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用，具有免疫调节、清除自由基、平衡代谢等功能，直接影响人体衰老过程。

7. **枸杞子**：能抗动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用，服之有增强体质，延缓衰老之功效。

8. **红景天**：有补益元气，清热、解毒、止血、宁神益智的功效。研究发现，红景天有类似人参的补益作用，能抗缺氧、抗寒冷、抗疲劳、抗辐射、抗病毒、抑制癌细胞生长，提高工作效率，延缓机体衰老。

9. **绞股蓝**：葫芦科植物，具有多种成分与部分人参皂苷结构相同，具有抗衰老、抗疲劳、抗癌、调节内分泌功能，能提高人体应变能力和免疫力，降低胆固醇和转氨酶，预防肿瘤，抑制溃疡，缓解紧张，镇静、镇痛。

10. **蜂王浆**：促进蛋白质合成，促进细胞生长，增进机体的新陈代谢，增强组织再生能力。同时，因含有丰富的超氧化物歧化酶及维生素C、维生素E，是不可多得的抗衰老良药。

记

事

2013年1月10日 星期四

农历 十一月大 廿九 三九第三天

阳历 1月20日大寒

大蒜的小知识

1. 大蒜的营养成分及其保健作用: 大蒜集100多种药用和保健成分于一身, 其中含硫挥发物43种, 硫化亚磺酸(如大蒜素)酯类13种、氨基酸9种、肽类8种、苷类12种、酶类11种。

2. 吃蒜要根据季节、体质、搭配的食物而定: 夏季湿气重, 多吃蒜可除湿邪, 无论是拌凉菜、炒菜或是就饺子、面条, 都可以来几瓣蒜。但整瓣生咬, 很容易吃多, 不妨把蒜捣碎, 跟醋配在一起, 既不会食用过量, 也能起到提味防病的效果, “腌制成糖蒜, 多吃几瓣没什么关系”。但秋季最好少吃。

另外, 阴虚盗汗、肝火旺的人最好也少吃, 否则容易上火。需要提醒的是, 吃完大蒜千万不要喝茶, 很容易引起胃痛。

不同种类鸡的营养价值与食疗作用

1. 不同鸡的特点: 现在市场上一般能见到的鸡有五种: 肉鸡、土鸡、三黄鸡、乌鸡、北京油鸡。肉鸡的蛋白质含量较低, 脂肪含量比其他鸡要高。乌鸡和土鸡蛋白质含量较高; 乌鸡是药用鸡, 维生素和矿物质高于普通鸡, 胆固醇和脂肪较低, 适合老人、儿童和女性, 有补肝益肾的作用。土鸡的肌纤维要比肉鸡细, 口感更嫩; 而北京油鸡、三黄鸡的肌苷酸含量显著高于肉鸡, 鲜味更浓。

2. 鸡的主要营养在鸡肉中: 所以喝鸡汤之外不要遗弃鸡肉。在烹饪时, 土鸡、乌鸡因为肌肉蛋白多, 肉质细腻, 适合文火慢炖。肉鸡油脂含量高, 适合快炒, 烤制。三黄鸡最适合做白斩鸡, 鲜香嫩滑。

3. 如何辨别这几种鸡呢? 北京油鸡特征是凤头、毛腿和胡子嘴; 三黄鸡脚黄、嘴黄、毛黄; 乌鸡毛白、皮黑、肉黑; 土鸡和肉鸡的辨别可以从毛、皮、脚三方面入手, 土鸡毛很紧凑, 而肉鸡毛是松的; 土鸡皮色是黄的, 肉鸡颜色淡白; 土鸡脚比较细, 而且爪尖磨损较多, 肉鸡爪子又大又肥, 颜色偏浅。

记

事

2013年1月11日 星期五

农历 十一月大 三十 三九第四天

阳历 1月20日大寒

怎样巧妙饮食不上火

冬季寒冷，人们穿衣多、住房暖、活动少、饮食热量偏高，体内易积热，故冬天是个易上火的季节，“上火”为中医名词，是人体阴阳失衡后出现的内热证。

第一把火：胃火

1. **表现症状** 为胃部灼热痛、腹胀、口干口臭、大便稀烂、便秘、牙龈肿痛、胃口不好等。胃火还分虚实两种，虚火表现为轻微咳嗽、胃口不好、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

2. **药疗方面**：可用川黄连、灯心花、莲子芯、麦冬等泻胃火。

3. **降火食方**：鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜。萝卜有明显的抗菌作用。萝卜汁性味辛、甘、凉，归肺、胃经，有胃火者饮用萝卜汁进行调理，但脾胃虚寒型口疮者不宜服用。绿豆粥有清热解毒、消暑止渴、清心泻火作用，能清心胃之火。莲子、芡实、淮山药等皆为健脾开胃之物，卷心菜、生菜、油麦菜、番茄、枇杷等都是利于消化的食物。胃火过热者，也可通过吃西瓜来降胃火。

第二把火：肝火

1. **表现症状**：头痛头晕、耳鸣、眼干、口干舌燥、口苦口臭、两肋胀痛、睡眠不稳、身体闷热、舌苔增厚。肝火多由外界刺激引起，以调整情志、稳定情绪为重，焦躁情绪会火上浇油，保持心情舒畅有助于调节体内火气。睡眠不足，睡眠质量差，也会造成肝火上升。另外，经常加班加点熬夜的人，肝脏不能如期休息和排毒，于是体内积存的杂质和毒素加重了肝脏的负担。

2. **药疗方面**：肝太热者，可用金菊花、溪黄草、夏枯草、白芍等平肝熄火的药材合煎饮服。不宜吃辛辣、海腥、过腻、过酸、煎炸食品，以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等，以免火上浇油。

3. **降火食方**：川贝母冰糖梨汁、枸杞菊花茶。

记

事

2013年1月12日 星期六

农历 十二月小 初一 三九第五天

阳历 1月20日大寒

怎样巧妙饮食不上火（续）

第三把火：心火

1. 表现症状：心烦急躁、面赤口渴、心中烦热，失眠、便干尿血、口舌生疮、肌肤疮疡。心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

心火上升可引起口腔疾病。需控制情绪，减少紧张，少生心事烦事，以免心火气盛，诱发心脑血管疾病。心火的预防主要是保持良好心态，寒温适度，多食蔬菜水果，少食辛辣之物，禁酒，多运动。

2. 药疗方面：用黄连、莲子芯等药物清心泻火。

3. 降火食方：冰糖莲子汤、百合银耳玉竹汤。多食性寒味苦食物，如苦瓜、苦菜、百合、苦丁茶类，多食酸枣、大枣、百合或动物胎盘等补养心肾之品。

第四把火：肺火

1. 表现症状：咽干痛痛、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰少而黏、口鼻干燥、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

适当吃些性偏凉的食物，如白萝卜、银耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合、杨桃、枇杷等。同时多饮水，少吃肉类及巧克力等高热量食品。除肺火，可通过深呼吸和主动咳嗽，帮助呼吸道排出分泌物，增强免疫力。

2. 药疗方面：如肺热郁闭，服用通宣理肺丸、麻杏石甘草汤；阴虚肺热可服用养阴清肺口服液或者金果饮等。另有白薇、地骨皮，两者均可清泻肺热。

3. 降火食方：猪肝枸杞菜、罗汉果猪肺汤。吃猪肺也可清肺热、养肺阴。

2013年1月13日 星期日

农历 十二月小 初二 三九第六天

阳历 1月20日大寒

肺癌的早期症状

1. 咳嗽是肺癌患者最早和最常见的症状：尤其是40岁以上者，经过积极治疗，咳嗽持续3周以上不止，应警惕肺癌可能，须做进一步检查。

2. 咯血是肺癌的第二个常见症状：常因癌细胞侵犯支气管黏膜而引起咯血。血量较少，常为血丝痰，可持续数周、数月或呈间歇性发作。

3. 胸痛者约占肺癌病人的半数以上：特别是周围型肺癌，胸痛可为首发症状。由于癌组织浸润胸膜所致。胸痛常固定于病变部位，早期多呈间歇性隐痛不适。体位改变、深呼吸和咳嗽时可加剧。

咳嗽、咯血、持续胸痛是肺癌的重要信号，尤其是40岁以上，又有长期、大量吸烟史的人，更应想到肺癌的可能。

控制冠心病病情的食补药膳

1. 山楂桃仁蜜：每次1匙（5毫升），每日2次，口服。有活血化瘀、消食润肠、降脂降压，对治疗冠心病十分有益。

2. 人参大枣汤：人参（切片）10克，大枣50克，水煎服，每日1剂。

3. 双耳汤：银耳、黑木耳各20克，放温水中浸泡，洗净蒸熟，每日1剂，

4. 菊楂决明茶：菊花3克，山楂片、决明子（捣碎）各15克，放入茶杯，开水浸泡30分钟，代茶频饮。

5. 三仁粥：桃仁、枣仁、柏子仁各10克，粳米60克，白糖15克。将桃仁、枣仁、柏子仁打碎，加水适量，置武火煮沸30～40分钟，滤渣取汁，将粳米淘净入锅，倒入药汁，武火烧沸，文火熬成粥。加白糖调味，早晚佐餐服用。

记

事