

三餐养身 四季养心

我以为,“三餐养身,四季养心”是最理想的生活状态。汪曾祺说:“人生忽如寄,莫负茶、汤、好天气。”人生在世,如同寄居的旅人,匆匆来匆匆去,但总有一些东西需要珍视,比如茶、汤、好天气,这些能够慰藉我们舟车劳顿的东西,值得我们细细品味,千万莫要辜负。“茶、汤、好天气”,其实就是我所说的三餐和四季。

食物是我们最好的慰藉,能够把一日三餐吃好,不仅可以养身,还可以养心。一日三餐,可不是吃饱了那么简单,还有疗愈和滋养心灵的作用。不知你有没有过这样的经历:心情失落的时候,如果懂得关照自己的胃,在逆境中善待自己,便能很快摆脱糟糕的情绪。“吃饭吧,吃饱了就好了”,这句话不知多少次点亮了生命中那些黯淡的日子。一盘一碗的亲切,一粥一饭的体贴,让我们觉得活在这个世界上还有那么多值得眷恋的东西,其余的那些得失成败、荣辱悲欢又算得了什么?苏轼被贬之后,仍然能够以达观的心态面对生活,这个“超级吃货”,任何时候都别忘了用吃来养身和养心。他买来当时非常便宜的猪肉与竹笋一起炖煮,味道竟然出奇的好。兴奋之下,他写了一首打油诗:“无竹令人俗,无肉使人瘦。不俗又不瘦,竹笋焖猪肉。”他把一餐一饭经营得活色生香,同时也把心灵关照得洒脱自在。

把一日三餐吃得有滋有味,就能够把日子过得风生水起。想要把三餐品味出醇厚悠长的味道,仅仅靠我们的舌尖和味蕾远远不够,更重要的是,需要有一颗热爱之心。热爱凡尘生活、热爱烟火人间、热爱滚烫人生——即使命运会赐给我们那么多辛酸和苦涩,依旧让我们感到人间值得。

除了一日三餐,一年四季也是值得我们用心、用力去爱的。英国诗人兰德说:“我和谁都不争,和谁争我都不屑。我热爱大自然,其次是艺术。我双手烤着生命之火取暖。火萎了,我也准备走了。”四季风景,是大自然赐予我们的美好和幸福。如果一个人连四季风景都不曾留意,甚至连寒暑变迁都忽略了,他的生命旅程简直成了让人煎熬的苦旅。人生在世,物质生活可以简单,心灵必需丰盛,身体可以承受劳累之苦,更要学会享受放松之趣。

一屋一院,两人相伴,三餐四季,茶饭滋养。一花一草,一山一水,布衣蔬食,可乐终生。三餐养身,四季养心,三餐与四季组成了我们的生活,两者相辅相成,相互融合,让我们的生命多了几许生趣。愿我们都能在喧嚣的尘世中,找到通往心灵家园的路。

(马亚伟)

人们在气候干燥的秋冬季节,经常出现被“电击”的现象。比如,脱毛衣时听到“噼啪”的声音,在光线暗时还能看到绿色的火花……这些现象让人烦恼,但又很难避免。其实,这都是静电惹的祸。

静电是由原子外层的电子受到各种外力的影响发生转移,分别形成正负离子造成的。体外源静电污染人体时,便会与生理源静电产生不同程度的冲突,会给人体带来一定危害。

外源静电对人体的危害

外源静电污染会改变人体体表的正常电位差,影响心肌正常的生理源静电工作过程及心电的正常传导,使机体细胞功能紊乱,引起疲倦、大脑活力下降,甚至会诱发偏头痛等。

外源静电也会干扰人体血液循环、免疫和神经系统,影响各脏器(特别是心脏)的正常工作,有可能引起心率异常和心脏早搏。老年人的皮肤比年轻人干燥,加上心血管系统老化、抗干扰能力减弱等因素,更容易受外源静电的危害,引发心血管疾病。

持久的外源静电还会使血液的碱性升高,导致血清中的钙含量下降,尿中钙排泄量增加,这对于正在生长发育的儿童、血钙水平较低的老年人以及需钙量较多的孕妇和乳母

静电“蜇人”有危险吗



无疑是雪上加霜。

另外,空气中灰尘带静电后,极易吸附在人的面部皮肤上,使皮肤发痒,引起皮肤瘙痒、色素沉着。不少使用电脑工作的人脸部多发红斑、色素沉着,就是由于电脑屏幕产生的静电吸引大量悬浮的灰尘,使面部受到刺激引起的。

过多的外源静电在人体内堆积时,还会引起脑神经细胞膜电流传导异常,影响中枢神经,干扰人的情绪与心态,使人出现头晕、头痛、烦躁、失眠、食欲不振、精神恍惚等症状。

此外,秋冬季节在易燃易爆地区,带有高压外源静电的人体可能会引起火灾,甚至出现人体自燃等极为少见的意外事故。

如何消除外源静电

外源静电的“恶作剧”多发生在干燥的秋冬季节,所以居室湿度应保持在40%以上,温度也不应过高。干燥季节,可在室内安装加湿器或用水墩布擦地数次或养一些植物,可以调节湿度,有助于减少静电。

为避免静电在家用电器设备上积累,用导线把电器设备接地也是一

种最简便的防外源静电方法。

凡是和皮肤直接接触的内衣、衬衫、床单等尽量采用纯棉织物,穿了腈纶毛衣就不要穿涤纶衬衫。

勤洗澡和勤换洗衣服,可消除人体表面的外源静电和灰尘。洗涤腈纶、涤纶等化纤织物后,可用阳离子表面活性剂浸渍处理,或用去静电的水溶液直接喷在干衣服上。

穿旅游鞋容易使人体的外源静电积蓄。因为旅游鞋底一般都是绝缘的,身体上的外源静电无法由脚底排出而积蓄。因此,容易污染外源静电的人不宜穿旅游鞋。赤足有利于体表积聚的外源静电释放。

为避免家具的外源静电“蜇人”,可用棉抹布等先碰触水龙头、椅背、床栏等消除静电,再用手触及。

出门前洗个手,或者先把手放墙上抹一下,可消除人体的外源静电。进门在磁铁门或门锁时,不要直接用手接触铁门,应用手先大面积抓紧一串口袋里的钥匙,然后用一个钥匙的尖端去接触铁门,可以避免静电“蜇人”。

当头发无法梳理时,将梳子浸在水中,等外源静电消除之后,便可随意梳理了。洗头时尽量使用润发露或护发素。

外源静电对婴儿刺激较大,因此,抱婴儿前应用手摸一下暖气片或金属物件即可。(黄娜)

晚上睡觉总爱醒怎么办



身边总有很多人晚上睡觉总是醒,醒了以后很长时间都睡不着,中药、西药都吃了,感觉效果都不是很好。

睡眠不好确实很痛苦,困扰着很多人。睡眠质量不好分三种情况:整夜睡不着的、晚上1点到3点醒的和3点到5点醒的,主要跟心、肝、肺三脏有关系。

如果一整夜都睡不着,是心的问题,心神不安,你就一整夜睡不着觉,可以参考酸枣仁颗粒或者是柏子养心丸。

如果是半夜1点到3点之间醒,醒了以后睡不着觉,根据中医午流注理论,晚上1点到3点是肝经值班,这个时候肝经气最旺,如果肝阳不被制约,就会影响睡眠质量。肝火旺盛的人可以参考个龙胆泻肝丸或者是当归龙荟丸,如果是肝血不足,可以参考个归芍地黄丸。

3-5点之间醒的多是肺的问题,这时候呢肺经气最旺盛,肺藏的是魄,魄主宁静,主安宁,如果肺中有热,睡眠就不安宁,到了这个时候就多梦、容易醒,可以参考清肺火丸。(杜建)

肝不好,少吃海鱼多吃河鱼

肝功能不全或有肝炎的人,要尽量少吃海鲜。原因并不是因为海鲜高蛋白,而是因为海鲜除了含有蛋白质之外,还有一些对肝病不利的物质。

海鲜较难消化,对于肝炎或肝功能不全的人来说,肝脏的解毒功能已经减少,如果海鲜吃多了,就会增加肝脏负担。乙肝病人在进行治疗时,最好不要吃海鲜类食物,因为在进行肝病治疗

时,药物要通过肝脏来分解代谢,肝脏压力较大,如果再吃,无疑会加重肝脏负担。

很多人对于海产品会出现食物过敏,所以过敏体质的肝病患者更加需要注意。

还有,如果吃了不干净的海鲜,还容易感染急性甲型肝炎或者戊型肝炎,令肝功能受损更加严重。特别是生吃海鲜,还会有肝吸虫等感染的可能。

肝功能受损的人虽然不建议吃海鲜,但是可以通过食用其他含蛋白质较纯的食物进行补充。海鱼是不建议吃的,但是可以吃河鱼,河鱼所含的蛋白质也是很丰富的。

此外,还可以用植物蛋白替代,例如豆制品。并且要多食用新鲜蔬菜、水果。同时绝对禁止对肝脏代谢有害的高脂肪、高胆固醇饮食。(胡佑志)

痛风能喝茶吗



茶叶中含有多种对人体有益的化学成分,如茶多酚、咖啡碱、茶多糖等。这些成分能降低心血管疾病、2型糖尿病、脑卒中和某些癌症等疾病发生的风险。

茶中的嘌呤含量低,每100克茶水中的嘌呤一般低于30毫

克,喝茶不会导致痛风患者尿酸升高。

喝茶可促进尿酸的排出,防止尿酸盐的形成和沉积。痛风患者每天应该喝水2000毫升以上,有些人觉得白水“寡淡无味”,喝茶能帮助他们养成多喝水的习惯。(有之)

春天的蒲公英

人间四月天,大地上一派欣欣向荣。草木返青,花朵绽放,最是踏青赏花好时节。而就在阳气暗流涌动、逐渐回升的日子里,我却不知不觉地开始感到牙龈肿痛。不过,根据多年的生活经验,我大抵可以判断出自己应该是肝风内动引起的牙齿上火。幸好,我早有准备,不论是食物还是喝水的,我都会加入一小撮蒲公英。

起初,我并不知道蒲公英能够清热泻火、解毒止痛。只是小时候总看到母亲时不时地泡一些蒲公英喝。那时,母亲总是操劳不断,难免会有诸如上火一类的小病缠身,而母亲就用土办法——在田里挖了几株蒲公英煮水喝。于是,潜移默化中,我领略了蒲公英的不平凡之处。

《本草纲目》记载:“蒲公英,煮水煎汤,能解食毒,散滞气,化热邪,具有清热解毒、消肿利尿之功。”这大概就是生活在农村的好处,许多的中草药都可以随时就地取材。

我们当地管蒲公英叫地丁草,又因它开出的花朵呈现出一派金黄,人们又称它为黄花地丁。每年四、五月份左右,正值春夏交替之际,而蒲公英也悄无声息地登上了舞台。矮小的植株,绿意盈盈,在诸多新绿中,又勤勤恳恳地支撑起一朵朵黄灿灿的小花来,密密麻麻,有如银河系中散落分布着的星星。

那时的我们,也最喜欢去田埂采挖一些野菜,比如荠菜、灰灰菜、薄荷等,而蒲公英自然也在其中。蒲公英的面貌有两种,一种是带有锯齿的花边儿叶的蒲公英,另外一种是以纺锤形的模样为叶片的蒲公英。两者都开着似曾相识的小黄花,等花期结束后,都以同样的“伞飞”方

式进行传播种子。

于是,蒲公英也有两处动人的地方可供观看。一是看花,就是那种单纯的小黄花,有如金鸡菊一样。不过,蒲公英的花瓣长得密集,围成一个圆形,而金鸡菊的花瓣是分着叉的八边形。其次,当然是看蒲公英传播种子。只见,蒲公英褪去青涩的花期模样,戴着白花花毛绒帽子,挺着笔直的腰杆,等待着清风吹过,然后便可以像白色的羽翼般随风飘舞。它们乘风而行,在风中翻飞、翻滚、盘旋,然后以降落伞的方式抵达诗意的彼岸。

别看蒲公英长得好看,但是,美丽的外表下,其实潜藏着另外一种面貌——苦。不错,蒲公英是真真实实地与苦结缘,从苦味中走来。小时候常去田埂挖蒲公英,一不小心折断一朵蒲公英的小花,顿时,花梗中便冒出来一些乳白色的汁液,我用舌头轻轻地抿了抿,一种无法描述的苦味便在舌尖儿如同水波涟漪般扩散开来。而这种乳白色的汁液,也比较粘稠,若是粘在手上,不久就会变成一种青灰色,而且不易洗掉。

蒲公英是可以连叶带根一同采挖的,等晒干后可以泡成茶水饮用。只不过味道有些苦,并没有茶水的细腻和醇香,而新鲜的蒲公英味道很苦,那苦味丝毫不亚于苦瓜的味道。但它也可以制作成凉拌菜,只是要先将其煮成六分熟,然后焯水三至五次,接着就可以放置一些常用的配料一同腌制了,苦味就被那些配料一同中和了,但是品尝时,仍有一种苦味在舌尖回味。(管淑平)

清明不仅与扫墓习俗有关,还是一个养生节气。在清明前后注意养生,能达到防病的效果。

◆ 吃:“两多一少”很重要

多吃“柔肝”的食物。中医认为,“春与肝相应”,清明时节应多吃“柔肝”的食物,饮食以清补为主。如荠菜、山药、菠菜、韭菜、银耳、大枣等。

多吃“祛湿”的食物。由于清明雨多湿气较重,大家都知道,湿气是健康的头号敌人,所以我们在饮食上要注意选择一些温胃祛湿的食物,如白菜、萝卜、芋头等。

少吃“生发”的食物。中医认为,清明正值肝阳上升时节,不宜进食竹笋、咸菜、鸡、海鱼等“发物”。尤其是有慢性病的人要忌食。

◆ 喝:多喝两种养生茶

清明时节,两款清明养生茶,大家不妨多喝一喝,尤其是中老年人。

黄芩茶 黄芩6克,绿茶3克,将黄芩用200毫升水煮沸,然后用它来冲泡绿茶,5-10分钟后即可饮用。具有清热燥湿、泻肺火、解毒、利尿、降压、镇静等功效。

桂圆红枣茶 桂圆、红枣各5颗,用沸水冲泡,最好将红枣划开。具有补心脾、益气血、安神、润肺等功效,主治倦怠无力、失眠健忘。

◆ 穿:“被发缓形”

清明时节宜“被发缓形”。“被发”是指该生发时就不要有约束,要做类似于不把头发扎起来,而随其披散着的事情,以此适应生发之机。“缓形”是在形体上不要有约束,穿着宽松的衣服。

此外,春天是主肝的季节,肝对应的颜色

是青绿,春天的打扮可以向蓝和绿靠拢。

◆ 住:晚睡早起,神清气爽

春天重在生发,不能总是睡觉,阻碍身体气机的生发,应从起居时间上做起,尽量做到夜卧早起。当然,这里说的晚睡,并不是让人熬夜,早起也非“起得比鸡早”,而是相对于冬天的早睡晚起而言,适当地晚睡早起,早晨7-9点是辰时,胃经最旺,可以在此时起床并进食。

◆ 行:多动少静,锻炼别赶早

清明时节自然界阳气升发,养生重点在养阳,关键是要多“动”忌“静”,不可闭门不出,更不可坐卧太久。需要注意的是,老人锻炼不要过早,应在太阳升起后。

另外,外出踏青“动”宜适度。心脏病、高血压、慢性支气管炎等病人不要逞强登山。

◆ 玩:放风筝益身心

中医认为,只有春天最适合放风筝,这时候放风筝,顺应了天地之气,最有益于身心健康。并且多增强户外运动,对身体机能的调节也是功不可没。(东黎)

清明时节巧养生

