

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

天越来越冷,冬季养生保健的话题却越来越热,每周快报的短信及热线平台都会收到与之相关的咨询和建议——有的是今年才关注养生保健的“新手”,他们很迷茫,想得到专家或“过来人”的指点;有的则是养生“高手”,他们有自己的独特保健妙方,希望能与更多的朋友分享……那你呢,在这方面有什么想法或需要?本周起《健康》周刊将推出“冬季养生保健”系列互动活动,不管你是“新手”还是“高手”,都可以通过发短信或拨打96060参与。在这里除了能得到实在的健康指导,我们还为部分读者准备了价值100元的元祖西点券。礼物虽小,但希望大家这个冬天过得健康开心。

# 冬季养生保健 你也来说两句

发短信或拨打96060,与专家一起交流冬季养生妙方

## 冬季食疗养生

### 三大名补汤帮他健康过冬

(62岁,退休教师)

“这几天气温低,建议大家适当吃些羊肉、狗肉、牛肉、生姜、辣椒。”这是家住孝陵卫的朱老师给快报其他读者的建议。上周他给《健康》编辑部寄来一封信,希望把南京市名中医谢英彪曾经推荐的三大名补汤转荐给更多人,“我冬天一直在喝,效果真不错。不过建议大家食物进补不能过于燥热,中医也讲究秋冬养阴,像胡萝卜、油菜、绿豆芽、菠菜等蔬菜也要适当吃点。”

补汤一:人参黄芪炖草鸡

制法:白参3克,黄芪10克,1斤净土鸡1只置于砂锅中煲1-2小时,加调料做成。

功效:补气养血、温阳御寒,增强免疫力。

补汤二:红枣桂圆赤豆羹

制法:红枣10枚、桂圆肉30

克、红豆50克炖成稠羹。

功效:温阳御寒,补气养血,健脾。

补汤三:当归生姜羊肉汤

制法:当归10克,生姜30克,羊肉250克,加调料煲成汤

功效:补肾助阳,散寒养血,增强免疫力。

参与提醒:如果你像朱老师一样有好的食疗方法想与大家分享,或者你想咨询像朱老师这样的“过来人”或谢英彪这样的名中医,不妨与我们联系,留下你想了解的食疗问题。

## 晒晒你的小秘方

她用“三红汤”补血效果不错

(32岁,文员)

邹女士在新街口一家单位从事文字工作,身体原本不好的她因为工作压力大,一段时间面色萎黄等症。不过通过“三红汤”的辅助治疗,现在情况好转,所以她想将这个秘方推荐给大家。“这不是我原创的,是我妈在《家庭医生》杂志上看到的,做法很简单,用红枣7枚、红豆50克、花生红衣适量,共同熬汤,最后连汤吃,补血效果非常好。”针对这个偏方,成都中医药大学副研究员蒲昭和点评说,红枣是药食两用的佳品,中医认为,它能补脾和胃、益气生津,从而使气血充足,改善血虚引起的面色萎黄等症。现代研究也证明,红枣中的多糖成分能影响造血系统,促进造血机能。

参与提醒:你有自己的治病、保健秘方吗?不妨拿出来跟大家一起分享吧。同时我们还会邀请相关

专家帮你点评,如果这个秘方有不妥之处,你也能及时停止使用。

## 教你辨识中药材

买的冬虫夏草竟是淀粉做的

(65岁,退休职工)

“我以前贪便宜买到过假虫草,是用淀粉做的,掰开后就像我们吃的马铃薯一样。”来自白下区的朱师傅因为这次受骗,迷上了对中药材的辨识,他总结了自己的经验希望给其他读者参考——假虫草用开水浸泡10分钟后,会慢慢现出原形,黄色开始脱落,假菌座也开始脱落,与虫体分开。真虫草用开水浸泡后,虫体会膨大变软,菌座加重成为黑褐色,虫体和菌座紧紧相连,不脱落。除了上过假虫草的当,朱师傅还买过用牛羊血、蛋黄伪制的麝香,不过现在他找到了选购的窍门——麝香真品入口后先苦后甜,在铝箔上隔火加热,会蠕动、跳动。

除了选购真品,朱师傅说懂得如何利用这些药材也很重要,“最早接触虫草时,我把它当茶叶一样泡水喝,后来才知道这样很不卫生,而且滋补效果也不好。”原来虫草表面附着很多寄生虫、真菌孢子,用开水泡,并不能满足“消毒”条件,就算磨成粉末冲水服用,也是不卫生的。此外,虫草的很多有效物质属于大分子,比如蛋白质、核苷等,用水泡只有少部分能溶解到水中,所以药效并不理想。其最有效的食用方式是水煎、煮汤或泡药酒。说到泡药酒,朱师傅提醒,千万不要乱用药,“我家一个弟弟用‘曼陀

罗’泡药酒治关节炎,结果中毒送急救。医生说当时幸亏送医及时才抢回了一条命,‘曼陀罗’泡酒确实可治关节炎,但毒性太大,只能外用。”

参与提醒:想学会辨识各类常见中草药,了解它们的效用吗?联系我们,留下你的问题。我们会根据读者的反馈情况,举办现场活动,邀请专家为大家答疑解惑。

## 中医推拿按摩

小儿腹泻家庭推拿效果奇

(26岁,全职妈妈)

读者李女士以前最烦恼的事是3岁的女儿一到秋季就容易腹泻,而且吃药都难控制。不过今年中医推拿帮她解决了这个难题,“好像是9月的快报,上面有一篇如何通过家庭推拿治小儿腹泻的稿子,我就是跟着那个学的。当时也只是想尝试一下,没想到很有效果。”李女士说,这种不吃药的治病方式值得给孩子一试,所以她保留了那一期报纸,还复印了几份送给亲友。其实,除了小儿腹泻,家庭推拿还能防治多种疾病,而且它方法简便,人人可行,一般无副作用和不良反应,不受时间、地点的限制,所以是种安全平稳的保健方式。

参与提醒:如果你有慢性病或者正处于亚健康状态,家庭推拿一定能帮上你的忙。告诉我们你想学习哪一类疾病的推拿保健,我们会综合大家意见,邀请名中医现场授课。



资料图片

## 参与有奖

参与上述活动的读者将有机会赢得价值100元的元祖西点券。

1.短信:编辑短信 M+内容”发送——10659396060 (电信),1065596060 (联通),移动用户请添加飞信机器人,飞信号为:998801。

2.电话:96060

3.邮箱:kbjiankang@sohu.com

4.书信:南京市洪武北路55号置地广场1815室《健康》编辑部,邮编:210005

## 本期导读

妈咪宝贝

给妈妈的喂养旧观念“找茬” B26版

健康100

本期“健康100问”关注营养、妇科、肝病 B28版



资料图片

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

# 健康100

“健康100问”解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

参与方式

无论您是想了解哪方面的健康问题,或者是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

1.拨打快报热线电话96060;

2.登录http://www.doctorbao.cn(郝大夫在线)发帖;

3.发送短信,江苏移动用户发送到10620170801、江苏联通用户发送到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条;

4.请留下您的问题、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报