

咳嗽类型不同 选用的药膳各异

■ 养生窍门

这5个小动作 可使血管畅通

□ 方茴

40岁之后，心脑血管病就会不知不觉中找上门来。多做这5个小动作，能预防心脑血管病。

1. “摇头晃脑”

具体做法是：双手叉腰站立，放松颈部肌肉，连续点头3分钟，再左右扭脖子3分钟，每天这样做2~3次。头部转动可以增强头部血管的抗压能力，提升颈部肌肉、韧带、颈椎血管的耐力，还能有效预防高血压和颈椎病。

2. 耸肩

将两个肩膀向上提起，再慢慢地放下，反复进行5分钟。每天早晚各做三次，可以预防肩周炎，还可以将流动比较缓慢的血液加速流回大脑，避免了梗塞的危险。

3. 伸懒腰

当长时间处于休息或者工作状态，肌肉组织内的静脉血管就会松弛，使得很多血液“堵”在一块儿不能流动，循环血量减少。伸懒腰可以使全身大部分肌肉收缩，把淤积的血液又推回到心脏。

4. 张闭嘴

最大限度让自己的嘴巴张开，深吸一口气，闭上嘴巴的时候把气呼出去。这个动作每天做30次，可以改善面部、脑部的血液循环，增强脑血管的弹性，预防中风和老年痴呆。

5. 捏腋窝

腋窝下“藏”着9条动脉、1条静脉、12条神经、5群淋巴结。捏腋窝可以使血液在心脏、动静脉以及毛细血管不停地回流，并且能调节脑血流量，稳定血压。

具体方法：两只手交叉放在胸前，左手按右边腋窝，右手则按左边腋窝，按的时候注意用巧力轻轻按捏，力道合适。

■ 小编有约

如果您有养生心得或者想咨询养生方面的信息，请联系：280417702@qq.com



随着小寒节气到来，新一轮的冷空气“增添”了更多的感冒患者。以前，很多人治疗咳嗽爱服用雪梨药膳，如“低配版”的冰糖炖雪梨，或者是“进阶版”的杏仁炖雪梨、川贝炖雪梨、莲子银耳炖雪梨……但有一部分人发现服用了雪梨药膳之后，反而加重了咳嗽。这是怎么回事呢？ □ 广东省中医院 黎明

一般来说，炖雪梨水具有清肺热、润燥滋阴的功效，适用于肺阴不足、燥热欠润的人群。但如果肺燥不明显，或体质偏寒、夜咳多者则不适合喝炖雪梨水。

咳嗽有外感咳嗽和内伤咳嗽之分，而外感咳嗽又分风寒咳嗽和风热咳嗽。不同类型的咳嗽有着不同的食疗方法。

风寒咳嗽

风寒咳嗽，主要表现为咳嗽声重有力、咽痒、鼻塞、流涕、痰稀薄色白、舌苔薄白等症状。这时应吃一些辛温的食物：

生姜+红糖+大蒜：温热的生姜红糖水能起到很好的治疗作用，如果还伴有咳嗽，可在生姜红糖水里加2~3片大蒜，用小火煮10分钟。

大蒜水：取大蒜2~3片拍碎放入碗中，加入半碗水，放入一粒冰糖，最后把碗放



入锅中。大火烧开后改用小火蒸15分钟即可，一天2~3次，一次小半碗。大蒜性温，入脾胃、肺经，治疗寒性咳嗽、肾虚咳嗽非常好。

风热咳嗽

风热咳嗽，主要表现为风热，咳嗽痰黄、稠，不易咳出，并有咽痛感，这时应吃一些清肺、化痰的食物。

梨+冰糖+川贝：把梨靠柄部横断切开挖去中间核后放入2~3粒冰糖，加入5

克川贝，放入碗中，上锅蒸三十分钟。此方有润肺止咳化痰作用。

煮萝卜水：白萝卜切片4~5薄片，放入锅内，加大半碗水，烧开后，再改小火煮5分钟即可，水稍凉后再喝，用于风热咳嗽、鼻干、咽燥、干咳少痰等症状。

内伤咳嗽

内伤咳嗽，指长期的反复发作的慢性咳嗽，反复发作咳嗽的人由于使用消炎

药、止咳药多，胃口差，舌苔多为白苔，因此宜调理脾胃。

山药粥：把山药去皮，切块放入粉碎机内，加半碗水，加工成稀糊状，然后倒入锅中，不停地搅拌，直至水烧开，空腹食用。山药健脾胃，补肺气，益肾精。

红枣+白果：取红枣、白果各3粒放入锅中，加大半碗水，中火烧10分钟即可，每晚临睡前服用。红枣性温益气补气，健脾胃，白果性平敛肺气，定咳喘，有固肾作用。

核桃+芝麻+红枣+蜂蜜：核桃仁250g，黑芝麻糊100g，红枣250g，碾碎放入大碗中，再放入1勺蜂蜜、3勺水，放入大锅中蒸，待锅内水烧开后，改小火蒸40分钟。早晚各服用一次，不但能治久咳、支气管炎、哮喘，还可治疗便秘。此法长期使用能增强体质。

六类人不宜喝黄芪枸杞茶

人一旦气虚，就会有体质虚弱、容易疲劳、常感乏力等症状，而且一遇天气变化就得感冒。很多人认为，黄芪枸杞茶是可以经常服用的好药，坚持喝具有养阴补气、益气固表的功效，还有强心、抗心律失常的作用。但有六类人却不适合饮用。

1. 肾阴虚、湿热以及热毒炽盛的患者。这类人群

用黄芪泡水喝，反而会加重病情。

2. 肺结核患者。症状主要表现为咳血、口干舌燥以及身体发热，不建议单独使用黄芪和枸杞泡水喝，一定要根据具体情况搭配合适的中药。

3. 孕妇。经常服用黄芪枸杞茶可能导致滑胎，对胎儿和孕妇造成伤害。孕晚期

的准妈妈更是需要特别注意。

4. 有各种炎症的患者。不管是口服枸杞子还是泡水喝，都会让炎症更加严重，甚至会诱发其他不良症状。

5. 体虚腹泻的患者。在食用枸杞子后，会加速腹泻的症状，对身体机能产生影响。

6. 胃肠不好的患者。生吃枸杞子或泡水喝都能引起

消化不良、无食欲、胃闷吐酸等现象，尤其是夏季更为明显。

一般情况下，黄芪和枸杞泡水，黄芪和枸杞的比例为1:1即可，每天不要超过10g，具体用药还要在医生的指导下。经常喝黄芪枸杞茶还会造成上火、流鼻血的现象，建议不要经常喝。

(据微信公众号健康中国)

名中医的养生秘诀

很多中医到了古稀、耄耋之年，依然精神矍铄，身体硬朗，得益于自己的一套行之有效的养生方法。广东省名中医邱健行教授、林毅教授对读者公布了各自的养生秘诀。

坚持“三”字”秘诀

广东省第二中医院脾

胃病科的邱健行教授表示，自己的养生秘诀其实就是32个字——要多走路，无需吃素，心胸开阔，勿火勿恼，远离陋习，爱好良好，坚持不懈，长寿可保。

邱教授说，适合自己的运动才是最好的运动，像打太极拳、游泳、跳广场舞、写书法、养花等，因人而异，选

择适合自己的。

邱教授说，自己坚持在晚饭后散步20到30分钟，这一习惯坚持了几十年。

睡好“子午觉”

广东省中医院乳腺专科主任医师林毅教授表示，养生一定要注重“天人相应”，即顺应四时，春夏养阳、秋冬

养阴，要像天地日月一样规律，每天保持规律的睡眠时间，最关键的就是要睡好“子午觉”。“11点到13点的时候睡半小时，晚上11点到第二天早上5点的时候也最好是睡眠时间，这样的两个睡眠时间是养命最好的时间。”林毅教授说。

(据公众号家庭医生在线)