

【热点话题】 醋泡花生有清热、活血的功效，对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积，是防治心血管疾病的保健食品。

醋泡三宝 可以吃出长寿



图 TP



图 TP



图 TP

醋泡花生

醋与花生的“天仙配”是科学的，这在于花生米的价值突出在含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的，因此用醋浸泡花生米一周以上，每晚吃7~10粒，连吃一周为一个疗程，可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积。但需注意的是，食用要适量，最多十几粒，吃后一定及时漱口，否则对牙齿不利。

熟、生花生米均可醋泡。醋泡花生有清热、活血的功效，对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用。长期坚持食用可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积，是防治心血管疾病的保健食品。花生米含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的，因此醋泡花生可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆

积，可谓两全其美！

原料：花生 50 克，醋半瓶。

做法：

- 1、用花生米(最好是新鲜的)50 克。
- 2、放到可以密封的罐子里，倒入米醋或陈醋。
- 3、醋要没过花生米，盖上盖子密封好，放到阴凉处 7-10 天。
- 4、大概一个星期就可以吃了。食用方法：一天不要吃多，一小勺 5-10 粒即可，坚持吃才有效果。

醋泡黑豆

醋泡黑豆是中医治疗肾虚的黄金验方，醋泡黑豆具有美容、减肥、补肾、明目、乌发功能，有效改善便秘、高血压、高血脂、腰酸腿痛、糖尿病、前列腺病、白发、冠心病和看电脑、电视时间长引起的视力下降、眼睛疼痛、干涩、头晕、头痛。同时醋泡黑豆对于改善近视等眼部疾病都有很好的作用。

原料：黑豆适量，醋适量。

做法：

- 1、把洗净晾干的黑豆放入炒锅中中火干炒。
- 2、五分钟后能闻到一股豆香味儿，并听到啪啪的声音，这是黑豆在爆皮，待皮都爆开后，转小火再炒五分钟。
- 3、放入容器中，在通风处晾凉。
- 4、把晾凉后的黑豆放入一个有盖子的容器内，倒入可以没过豆子的醋。
- 5、待黑豆把所有的醋都吸收了，就可以盛盘儿了。加上蜂蜜，拌匀即可食用。

食用方法：一次不用多吃，两三餐就可以了，但要坚持食用才有效。

醋泡姜

根据临床研究，醋泡姜的确是能保持脾胃功能正常，更关键的是，脾胃功能正常，很多问题都迎刃而解。

心脏病跟胃特别有关系，胆固醇从哪儿来的？就从肠胃来的，痛风从哪

儿来，同样从肠胃来的，高血压都有关系，因此，我们把肠胃、脾胃搞好了，那就都解决问题了。所以每天吃醋泡姜对人健康是非常有帮助的。醋泡生姜不仅养生效果极佳，而且作为一道调味的小凉菜还很不错呢，东西虽好，但不要贪吃哦，每天 2-4 片即可。

原料：生姜一块(最好选用鲜姜)米醋或陈醋一瓶。

做法：

- 1、生姜切片。
- 2、把切好的姜片放到一个罐子里，倒入米醋或陈醋。
- 3、醋倒满，没过生姜。
- 4、取一小块保鲜膜，折叠成一小块。
- 5、把叠好的保鲜膜包裹在罐子口上。
- 6、盖上盖子，密封结实。放到冰箱里一个星期后就可以吃了。

食用方法：每天 2-4 片，早晨吃最好，长期食用效果最好。

【保健资讯】

冬季闭藏、万物休整。随着寒冬的来临，滋补养生再次成为人们关注的热点。12 月 21 日，第九届阿胶



冬令进补 阿胶再度受关注

滋补节在山东聊城拉开帷幕，一场旨在传承中医药文化、恪守非物质文化遗产工艺的阿胶滋补盛会再一次走进人们的视线。

中国自古以来就有“冬藏”的养生之道，尤以冬至为“进补”的关键节点。冬至阴气盛极而衰，阳气开始萌芽，此时滋补养藏，对补阳益阴、固本培元有事半功倍的效果。阿胶是众所周知的滋补上品，被历代中医药专著、《药典》记载，是传承 3000 年的名贵滋补品，中国很多南方地区有冬至食胶养生的风俗。在第九届阿胶滋补节上，一场百年档案剧带领大家翻开阿胶近一百年的荣耀沉浮，杨贵妃“暗服阿胶”美容固

颜，曾国藩、朱熹用阿胶孝母被传为佳话。在 1915 年的巴拿马万国博览会上，“不起眼的中国土特产”阿胶惊艳世界，一举拿下国际金奖，扬眉吐气……一块小小的阿胶，是怎么承载了千年的中医药精髓？国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人、东阿阿胶总裁秦玉峰现身说法，介绍了阿胶的历史、传承制度和现代技术等，并向众人展示了“九朝贡胶”。

随着时代的进步，“吃饱、吃好”已经不再是中国老百姓的饮食需求。越来越多的人开始重视滋补养生，对滋补的需求也日趋挑剔。走进养生讲坛，国医大师、中医体质学创始人王

琦，中国中医科学院于智敏教授和著名膏方专家、上海中医药大学陈伟教授向观众分享了自己对冬季滋补养生的研究和观点，强调了阿胶对滋补养生的重要性。

事实上，在中国江浙沪和珠三角等南方地区，人们至今一直延续着用阿胶滋补养生的习惯，通过膏方、熬胶和煲汤等方式进食阿胶。中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。传承了千年的阿胶，浓缩了中药滋补养生文化的精髓，将成为中华民族千年健康养生理念的重要载体。李文

【自我保健】

服用西洋参的禁忌多，下面几个要点是需要注意的：

1、西洋参不能和萝卜一起服用。因为西洋参是补气（温补元气），白萝卜是泄气的（清凉，清热解毒等作用），两种食物是自相矛盾的，不但从营养的角度来讲不能吃，而且这两种食物是相克的，容易造成过敏反应甚至中毒。

2、服用西洋参的同时不能喝浓茶。因为鞣酸会破坏西洋参中的有效成分，而茶叶中含有多量的鞣酸，最好在服用西洋参 2~3 日后才能喝茶，也最好不要喝咖啡，咖啡对西洋参的效果也有一定影响。

3、中医认为，西洋参属于凉药，宜补气养阴。若咳嗽有痰、口水多或有水肿等状态时，就应避免服用西洋参，否则就会加重病情。另外，“非虚勿补”。如果身体并无不适，不宜经常服用西洋参含片。

4、警惕不良反应。

有的人服西洋参后，会出现体温下降、畏寒、腹痛腹泻、食欲不振；也有的会发生经期延迟和痛经；还有的会发生过敏反应，上下肢呈现散在性大小不等的水泡，瘙痒异常，停药后，水泡可自行吸收消退。

5、西洋参不利于湿症，服用时还要考虑季节性。

遵守食材和药物的饮食禁忌，能够让食材和药物的保健功效达到最好，同时也可以帮助我们避免一些健康伤害，所以，在这个冬季，想利用西洋参来保健，上面的内容大家一定要好好看。



【名人养生】

宋美龄钟爱的养生方法

宋美龄早在上世纪 30 年代，就开始运用按摩的方法来保养身体。她最早接触按摩知识是因为她的母亲晚年经常患病。有位牧师建议宋美龄用按摩来减轻母亲的痛苦。

按摩胸乳增强免疫力。也就是从那时起，宋美龄开始学习并懂得按摩的知识，并开始自己给自己按摩胸乳。因为她在医书上看到，按摩可让胸腺分泌有益于女性健康与健美的胸腺素，能使 T

淋巴细胞产生很强的免疫力，还可增强人体对疾病的抵抗能力。

全身按摩消除疲劳。靠几日之功就起到养生保健的作用，那是不可能的，自 1945 年至 1975 年，宋美龄将全身按摩保健培养成为一种生活习惯，这种态度很值得提倡。

人们可以根据自己的具体情况选择不同的按摩方式，每天坚持半个小时至 1 个小时，这样便可以起到养生

作用。需要注意的是，按摩是一种保健方法，不可将其功效盲目夸大。

足部按摩缓解胃病。宋美龄在台湾期间，医生告诉她，足部按摩是排毒治病的过程。于是，她开始尝试足部按摩。据说经过足部按摩不久后，她的胃病便有所好转。因此，足部按摩从上世纪 60 年代开始，就成为宋美龄按摩的一道必不可少的程序。



图 TP