

【自我保健】

早上老是腹泻是怎么回事?

天气寒冷,当出现腹泻的症状,人们一般都会想到是受凉引起的。但如果腹泻老是出现早晨,就要注意可能是“晨泻”了。“晨泻”又称鸡鸣泻、五更泻,其主要有黎明泄泻,泻后痛减,同时伴有畏寒肢冷、四肢不温、腰膝酸软、神疲乏力等表现。

如果确诊为“晨泻”,可在医师指导下选用生姜、大枣等食材煲汤服用。其中,大枣健脾养胃,生姜温中止泻,两者合用更能起到温肾暖脾、固肠止泻之功效。

另外,还可以使用五味子60克,吴茱萸15克,二味同炒后研末,每次服6克,早晨米汤送下;或将大颗粒的食盐300克,放入铁锅内翻炒,待食盐被炒得发黄、发热时,将其取出,用干毛巾把它包起来,热敷在腹部。艾灸命门、天枢、关元、足三里等穴也可以治疗“晨泻”。



老年人该如何预防“晨泻”

“晨泻”容易发生在老年人身上,这类人应该艾灸命门、天枢、关元、足三里等穴。预防“晨泻”先避免受凉,注意腹部及下肢保暖;饮食要有规律,以清淡、易消化、少油腻为基本原则;一日三餐要定时定量,不过饥过饱、暴饮暴食。

同时,还要讲究饮食卫生,除不吃生冷不洁食物外,还应禁酒、咖啡、果汁、汽水、辣椒、洋葱、生冷瓜果及纤维素含量高的食物;保持良好心态,心胸宽广、情绪乐观、性格开朗、遇事豁达;平常要注意加强锻炼,如散步、慢跑、打太极拳等。



【热点话题】

喝茶不仅能够迅速消除工作中的疲劳,还能长期呵护你的身体。但是,用什么壶来泡茶,无论对于释放茶叶的香味,还是对于自己的健康,都大有区别。对于喝茶的人来说,一把好的紫砂壶无疑是上佳的茶具。

紫砂好壶 有助养生

怎样挑把好壶

品味紫砂壶文化是一种精神的修养,可以净化心灵。那么该如何选购紫砂壶呢?

最近将携自己的代表作来沪参展的瞿军强,是中国收藏家协会紫砂艺术收藏委员会会长、“现代紫砂壶泰斗”顾景舟的徒孙。瞿军强建议从5个方面考虑:用料、造型、实用功能、制作工艺与作品作者。对于投资收藏者来说,则更多的会从“精、气、神、态、势”5个方面考虑——精:做工精良、精致、精巧;气:上乘的紫砂壶都有它独特的气韵;神:作者在作品里投入的感情;态:意识形态;势:投资趋势。

紫砂壶可以说是集中国传统文化之大成,壶上有造型艺术、绘画艺术



有金石篆刻、诗词铭文。瞿军强说紫砂壶材质特殊,透气不漏水,是泡茶茶具首选。和之美体现在对万物多样性的尊重,在于一视同仁的胸怀;融之美即壶小乾坤大,万事万物相互依存、彼此交融的哲理皆融于一壶之中;用之美即紫砂壶能在使用当中愈发光彩照人,越用越美,这就是人们常说的“养壶”;奇之美则体现在紫砂材质特殊,表现力强。一把好的紫砂壶流落到哪里都不怕被埋没,它在日月精华中休养生息,等待人们发现它的真正价值。

经常使用有益养生

紫砂是多种矿物质共存、耐酸耐碱含铁的粘土质粉砂岩,含有水云母、高岭土、石英、云母屑、铁质等成分,主要化学成分包括氧化铁、氧化硅、氧化钙、氧化镁、氧化锰、氧化钾、氧化钠

等,富含多种人体所需的微量元素,且不含任何有害金属物质。同时,紫砂特殊的双气孔结构,比其他任何茶具更能释放茶叶的芬芳。因此,宜兴丁蜀镇所特有的紫砂,1000多年来一直被当作制壶的上佳原料。

现代科学实验证明,100摄氏度的纯净水经过紫砂壶冲泡之后,均被矿化为PH值7.1左右的弱碱性,有利于营造人体弱碱性的健康环境。同时,紫砂壶在高温泡茶的情况下还会释放出人体需要的铁、钙、钠等微量元素,通过茶水一起被人体吸收。

冲花茶别用紫砂壶

不少文章建议春天喝点花茶,因为花茶性温,香气浓烈,可以散发漫漫冬季积存于人体之内的寒气,促进人体阳气生发。



那么,花茶都有啥作用呢?

茉莉花茶有清热解暑、健脾安神、和胃止腹痛的效果;桂花茶具有解毒、除口臭、治牙痛、促进血液循环的作用;金银花茶能清热解毒、利尿养肝。

有专家建议:喝花茶不宜用紫砂壶冲花茶,因为花茶属无发酵茶类,多选用茶芽制作,冲泡时水温不宜过高,而紫砂壶的冲饮通常要温壶等提高壶内水温,这样的冲泡方法比较适合半发酵茶,如铁观音、台湾高山茶等。

在冲泡的过程中,壶及茶杯一定要加盖密闭,这样可以减少香味的散失。冲泡后,将花茶静置2~3分钟,释放出有益成分和茶香后再饮用。忌喝干茶水,应在喝到三分之二后,再加入开水,以保持其浓度前后相应。

花茶的价格高低差别很大,在冲泡时要讲究数量,一般来说,高档茶每杯以2.5克为宜,中低档茶以3~4克为宜,泡3~4分钟后慢慢品饮。

如果在花茶中加过几片柠檬,酸酸甜甜的味道感到神清气爽,也可以加入蜂蜜、枸杞等,但配料不要加得过多,以免盖过了花茶自然的香味。 林仙

【长寿之道】

湖北百岁老太张文碧——每天1斤白酒 坚持上山做农活

每天要喝上1斤白,依然坚持上山干农活,湖北利川市文斗乡黄土工作站黄连村有这样一位百岁老太张文碧。

来到张文碧家,发现屋檐边堆满了一捆捆干柴。张文碧的儿子杨胜邦告诉记者,母亲正在上山捡柴,家里堆的这些柴火都是她从山坡上弄回来的。不一会,一个手拄木棍、肩背木柴的老人出现在眼前,原来是张文碧捡柴归来。到家后,张文碧从房间拿出一瓶包谷酒,直接用嘴喝起来。老人说,她不爱喝茶,口渴了就喝口白酒,这样可促进血液循环,让身子变得暖和。一天下来,张文碧要喝上1斤白酒。

张文碧今年刚好100岁,虽然年事已高,但是她饭量并没有减少。“在我们农村,通常夏天吃3餐,冬天吃两餐,老人每餐两碗饭,还可以

吃下一碗肥肉。”谈及母亲,杨胜邦自感“惭愧”,他的饭量比不上母亲,



身体也没有母亲好。生于1914年的张文碧,自幼历经磨难,但她凭着顽强毅力一一挺了过来。老人一共生育10个儿女,只存活了6个。如今,她的大女儿已经去世了,其他几位子女都已年迈。

活了100来年,让张文碧记忆深刻的是1958年。那年冬天,丈夫因病去世,从此她一个人撑起这个家,在艰难困苦中负重前行。“上世纪50年代最为艰难,没有饭吃,就用野蒿和鱼腥草代替;没有衣穿,就用蓑衣取暖;没有床,就睡牛圈楼上,用稻谷草当被子。”回忆往事,张文碧忍不住老泪纵横。尽管如此,张文碧却心怀慈悲,爱做善事。一次,家中来了位乞丐,当时家里仅有两碗饭,张文碧也毫不犹豫地给乞丐分了一碗。虽然活100岁了,但是张文碧却从未走出过大山,不知道山

外的世界是什么样子,她守着几亩责任地和3间木房子,过着寂寞平淡的生活。张文碧是个勤快的人,从来闲不住,只要不下雨,她就会上坡去扯草、砍柴、挖土、割牛草……是庄稼地里的一把好手。

老人还有个“怪癖”——虽然家中有煤炭炉子,但她却从不用,而是自己一个人在灶屋里点一堆柴火取暖。她说,烤了几十年的柴火,习惯了,煤炭火烤不暖和。吃着自己种的蔬菜,喝着山中泉水,再加上经常上坡劳作,张文碧身体出奇的好。即使患上感冒,吃几粒药后她又很快恢复健康。谈及“长寿经”,张文碧说,没有什么特别之处,就是早睡早起,少生气,多运动,凡事看开些。“100岁不算长,我的目标是活到120岁。”对于自己的身体,张文碧显得很自信。