节后降火气 先搞清你的火在哪儿



节日期间大鱼大肉、黑白颠倒,原有的生活规律被打破,节后身体可能就好"闹脾气",最常见的就是"上火"。不 过,我们在给身体"灭火"之前,先要搞清"火源"到底藏在哪儿。

其实,一年四季的天时变化,对于人体自我调节生理机能有着重大影响。人们过多进食辛辣、油腻,如热气腾腾的 火锅、大鱼大肉等,或暖气使室内环境比较干燥,都易发生"上火"。中医认为,上火属于热证范畴,是人体阴阳失 衡,内火旺盛,从而身体出现的热性症状,例如口干口苦、咽喉痛、口腔溃疡、小便黄等。总的来说,上火可分为"实 "虚火"两类,根据其临床表现来进行辨证,常见为"肺火""胃火""心火""肝火"。我们可以通过口服滋阴清 热、泻火解毒的代茶饮或药膳,也可用穴位按摩等方法,调整气血阴阳和脏腑功能,从而达到"去火"的目的。

今天,中医就根据人体"上火"的不同表现,推荐一些实用的"去火"代茶饮、药膳及按摩穴位。

肺火多因燥邪伤肺引起, 常见表现为 咳嗽,痰少而黏稠,不易咯出,咽干鼻燥, 咽喉痒痛,舌尖红,苔黄,脉浮数或细数。

代茶饮 桑叶6克, 北沙参6克, 浙贝母3 克,淡豆豉6克,芦根15克。该方可宣肺润燥。 若口干明显,可选方如下:青果3个,石斛9 克, 菊花6克, 麦冬9克, 芦根15克, 桑叶9克, 竹

若咽喉不适明显,可选方如下:桑叶6克,麦冬6 克, 牛蒡子12克, 玄参9克, 薄荷(后下)6克, 太子参 9克,甘草3克。

药膳 ●五汁饮

分体式受宠

食材: 梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁各适量。 制法:上五味搅匀,不拘时,凉饮。

食材: 玉竹、沙参(各)50克,老鸭1只,调料适量。 制法:老鸭清理后放砂锅内,放入沙参、玉竹后 加水武火烧沸后, 文火焖煮, 放调料。

穴位按摩 手三里穴,定位时,曲肘成直角,在 肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处。具有疏 风清热的作用。正坐, 屈肘成直角, 前臂贴在腹 部,另一手拇指指腹垂直按揉,以出现酸痛感为 宜,每日早晚各1次,每次5分钟。



家庭聚会、户 外露营等场景下, 电火 锅发展形成新趋势, 低瓦数带

动、无级火力调节、可拆洗锅身等新

功能受到关注。 电火锅功能升级 "分体式"占据主流

"今年过年不打算做菜了,又累又弄得厨房乱糟 糟,打算在家涮火锅吃。"在年夜饭的热帖中,除夕 夜用火锅"撑场面"的人并不在少数。对于不擅长美 食烹饪的人群来说,聚会时选择火锅,其门槛显然低 得多。只要备好肉菜,选择合适口味的底料及蘸料, 短时间内准备出一桌美食并非难事。

在现代厨房中, 电火锅作为便捷、高效的烹饪工 具,正逐渐成为家庭厨房的新宠。天猫发布的行业白 皮书显示, 2024年, 电火锅品类在客单价提升的推 动下保持了稳定增长,并且呈现出明显的消费升级趋 势,产品功能性升级是其"圈新粉"的重要原因。

不粘锅内胆可以兼顾煎肉,食用级不锈钢内胆更 加健康。在选择电火锅时,人们关注点主要集中在锅 体结构、内胆材质、加热技术、容量需求等方面。使用者不仅希望电火锅的内

胆材质足够安全和耐用,并且能够快速加热并保持稳定的火力。 通过旋钮轻松调节火力大小,锅身与底座分离,更容易清洗。如今,电火

锅不仅要满足基本的烹饪功能,还要便携、易收纳。例如,可将锅身收纳进底 座的分体式电火锅受到广泛欢迎,并成为市场增长的核心动力,其销售额同比 增速达到250%,市场占有率也稳步提升。 调查显示,对于目前市面上的电火锅产品,消费者对内胆材质满意度较

高,但产品的收纳性和清洗便利性仍有待提高。

提升"幸福感" 双拼火锅成吸睛利器

将多种食材码放成"卷"状的花艺火锅,与方便面做主角的麻辣烫,组成 双拼火锅,光是看着就让人垂涎欲滴。造型轻巧的鸳鸯火锅、多功能火锅让原 本平平无奇的火锅品类成为社交平台的吸睛利器。

据统计,电火锅的核心消费人群为25至34岁的青年人群,他们热衷于为家庭 购置能够带来幸福感的好物,对电火锅的便携性、收纳性和安全性有着较高的要求。 在选择电火锅时,他们更倾向于品牌知名度高、功能齐全、性价比高的产品。

节日聚餐和家庭聚会是电火锅使用的主要场景。颜值高、操作简单并安全 的锅具可为家人和朋友带来更加便捷、美味的烹饪体验。

户外活动增多 露营场景带动低功率火锅

"公园里不能使用明火怎么办?"天气转暖,露营活动将再度活跃起来。由 于城市地区的公园、绿地等公共空间不允许使用明火,移动电源能够带动的低 功率电火锅就成为露营野餐时的重要选择。

如今,单身、小家庭使用、户外露营等场景逐渐受到更多年轻人的关注。 特别是户外露营场景,随着人们生活水平的提高和户外活动的增多,电火锅的 使用需求呈现出快速增长的趋势。区别于其他高功率、以"大火力"为卖点的 家用型产品,500瓦、600瓦等低功率的小锅在户外场景更受欢迎,即使是一 个800瓦的户外电源也可以轻松带动,并可以保证使用时间在一个小时以上,



清胃火

胃火多因肠胃食积引起,常见表现为口中酸臭,胃胀或 腹胀,食欲不佳,大便不畅,排气臭秽,舌苔厚腻,脉弦滑。

代茶饮炒山楂9克,焦神曲9克,法半夏6克,茯苓 9克,莱菔子6克。此方可消食导滞。

若口干、食欲不佳,可选方如下: 北沙参9克,玉竹 6克、生地黄12克,山楂9克,山药15克,乌梅9克,白

若胃痛烦躁,可选方如下:柴胡6克,当归9克,郁金9 克,丹参9克,乌药9克,川楝子6克,黄芩9克,百合15克。

●莱菔子粥

食材:莱菔子15克,粳米100克。

制法: 炒莱菔子磨成粉, 粳米洗净, 与莱菔子粉一同

放入锅中,加水武火烧沸后,文火熬粥,温服。

食材:鲜石斛、北沙参(各)15克,玉竹、麦冬(各)12

克,山药10克,甘蔗汁250克。 制法: 前五味水煎取汁,合甘蔗汁搅匀饮用。

穴位按摩 上巨虚穴, 定位时, 位于犊鼻下6寸, 当 足三里穴与下巨虚穴连线的中点处, 距胫骨前缘1横指 (中指)。具有理脾和胃、疏经调肠道气机的作用。按摩 时,食指和中指并拢伸直,中指指腹置于穴位上,食指指 腹置于穴位旁边,两指同时用力按揉穴位,以出现酸胀痛 感为宜,每日3次,每次5分钟。

清心火

心火多因阴虚火旺引起,常见表现为心烦,急躁,口 干口渴,潮热盗汗,睡眠差,舌红少津,苔少,脉细数。 代茶饮 生地黄9克,太子参6克,麦冬6克,五味子

3克,酸枣仁6克。该方可滋阴清热。 若多汗,可选方如下:桑叶6克,五味子3克,荷叶6 克,生甘草3克,淡竹叶3克,生牡蛎10克(先煎)。

若身热心烦明显,可选方如下:金银花9克,连翘9 克,薄荷(后下)6克,淡竹叶3克,麦冬6克,柏子仁 15克, 甘草3克。



药膳

●梨渴粥 食材: 梨3个, 粳米50克。

制法:将梨切片,水煮去渣,加入粳米煮粥。

●银耳莲子羹 食材:银耳20克,白莲子50克,鸡汤、料酒、葱、

制法:将白莲子洗净,姜葱洗净切好。银耳发透揉 碎,装入碗中,加鸡汤后大火蒸2小时,放入莲子、姜、 葱、盐、再蒸40分钟后取出。

穴位按摩 少府穴,定位时,位于横平第5掌指关节 近端,第4、5掌骨之间。具有清心火,行气活血的作 用。按摩时以拇指指甲垂直掐按穴位,以出现酸痛感为 宜,每日早晚各1次,每次5分钟。

肝火多因肝气郁结引起,常见表现为胁肋胀痛,口 苦,胸闷,胃胀,心烦易怒,小便黄,大便干,舌红苔黄 腻,脉弦滑。

代茶饮 柴胡6克, 白芍9g, 栀子3克, 玫瑰花6克, 泽泻6克。此方可以疏肝泻热。

若心烦气躁明显,可选方如下:栀子6克,当归9克, 白芍9克, 牡丹皮12克, 黄芩9克。

若生气后胸闷胁胀明显,可选方如下:牡丹皮9克, 栀子6克, 甘草3克, 当归12克, 茯苓9克, 白芍12克, 白术9克,柴胡9克,薄荷6克(后下)。

药膳

●芹菜粥 食材: 芹菜 100克,粳米250克。

制法:将芹菜洗净切 碎,与粳米一同放入砂锅内,加 水武火烧沸后,转文火熬煮成粥。

●珍珠母粥

食材:珍珠母120克,粳米50克。 制法: 将珍珠母洗净,置锅内,加水适 量,煎煮30分钟,去渣留汁待用。粳米淘洗干

净,放入珍珠母汁中,再加适量水,熬煮成粥。 穴位按摩 太冲穴,定位时,位于足背侧,当 -、二跖骨结合部前方凹陷处。具有疏肝泻热、 清利头目的作用。阳陵泉穴, 定位时, 位于小腿外 侧, 当腓骨小头前下方凹陷处。具有疏肝利胆、清热利 湿、舒筋活络的作用。按摩时,用拇指指腹按揉穴位,以 出现酸胀痛感为宜,每日3次,每次5分钟。

(据《北京青年报》)

小贴士

寒热两平衡 身体喜欢你这样做

寒热平衡是中医养生的重要环节。关键是要在诸 多信息中梳理出适合自身的养生方法, 正确地分清寒 热,调理寒热,才可以为维持身体健康、防病治病提 供帮助。日常生活中, 需养成以下健康好习惯:

注重食物的多样性 粗粮和细粮搭配,多吃水果蔬 菜和薯类,能够保持肠道正常功能,减少烹调用油 量,吃清淡少盐的膳食,避免摄入过多的肉类和油

合理且适量的运动 能够改善脂质代谢,改善肠道 菌群结构,帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

建立健康的睡眠习惯 作息规律、劳逸结合, 营造 易于入睡的居室环境,睡前放松心情,保证睡眠时间 和睡眠质量,有助于维持正常的新陈代谢。

保持良好情绪 避免长期生活在抑郁、忧郁或恐惧 状态下,可以通过改变环境、感受自然、享受音乐等 调整的方法与情绪达成和解。

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

28. 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量 食用坚果。

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消 化吸收、营养价值高的天然食品,富含优质蛋白质、 钙、镁、钾、锌、硒以及维生素B2等营养素。奶类 中蛋白质所含的必需氨基酸比例符合人体需要,其中 的磷酸钙易于消化吸收,是膳食钙质的良好来源。此 外,奶类中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性物质,具 有改善肠道健康、增强机体免疫力等功效。建议每天 饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者 宜选择低脂奶、脱脂奶及其制品。乳糖不耐受人群可 选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品,也可少量多次尝 试,并注意不要空腹饮奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、 钾、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、大 豆异黄酮、植物固醇等多种益于健康的成分。适当多

吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量, 也可 防止过多消费肉类带来的不利影响,可降低绝经后女 性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入15~ 25克大豆或相当量的豆制品。

坚果含有较多的不饱和脂肪酸、维生素E等营养 素,但属于高能量食物,适量摄入有助于降低血脂水 平,推荐平均每天10克左右,首选原味坚果。

29. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水 果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

生食品是指制作食品的原料, 如鱼、肉、蛋、 禽、菜、粮等。熟食品是指经过烹饪加工后能直接食 用的食品,如熟肉、火腿肠、馒头、米饭等。在食品 加工、贮存过程中,生、熟食品要分开。切过生食品 的刀不能再直接切熟食品,盛放过生食品的容器不能 再直接盛放熟食品,避免生、熟食品直接或间接接 触。冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要

不生吃或半生吃肉类、蛋类和水产品。四季豆、 黄花菜等蔬菜要烧熟煮透后再吃,避免引起中毒。剩 菜剩饭及从冰箱里取出的食物要彻底加热后再食用。 生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有 害化学物质, 生吃蔬菜水果要洗净。碗筷盘勺等餐具 应定期煮沸消毒。

任何食品都有储藏期限,储存时间过长或者储存 不当都会引起食物变质,食物在冰箱里放久了也会变 质,变质食品不能再食用。畜肉、禽肉、海产品等在 放入冷冻层之前最好先分成小份,独立包装,方便取 用,避免反复冻融加速腐败变质,或造成营养素破坏 和丢失。

要在正规的超市和农贸市场选购新鲜和有益健康 的食物和原料, 学会阅读食品标签, 不购买标识不全 的食品。不吃过期食物。不采摘、不食用野生蘑菇, 谨慎采食野菜。

> 白城市卫生健康委 白城日报社 主办

这样甩掉"假期综合征" 帮助孩子快乐收心迎开学

随着开学季的临近,许多学生和家长正面临"假 期综合征"的挑战。如何快乐"收心", 元气满满地 迎来新学期?

什么是"假期综合征"?

"假期综合征"其实是一种常见的心理现象:假 期狂欢后突然"收骨头",孩子们没缓过来。

往往到了开学前这个节骨眼, 有些孩子表现出抵 触上学、紧张、情绪低落等。这并非孩子们在瞎胡 闹, 而是"假期综合征"的影响。

更甚者,个别孩子会出现反复腹痛、情绪失控的 情形。这样的孩子经过心理评估,其开学焦虑值已达 到临床干预标准。

所以,家长切忌对孩子如此情绪置之不理或粗暴 压制,应该用适当的方法帮助孩子摆脱"假期综合征"。

摆脱"假期综合征"三大法宝

1. 重建规律生活,切断"假期综合征"根源 调整作息:假期最后的这两天,可以通过每天提 早15分钟就寝和起床的方式,逐步适应学校的作 息时间。

营养助力:饮食中增加色氨酸(如牛奶、香蕉) 和维生素 B 族食物,减少糖分,这有助于缓解焦虑。

规律活动:给"假期综合征"断粮,明确固定学 习、运动、娱乐和休息时间,千万不要再昼夜颠倒。 2. 心理调适四步法

电子戒断:逐步减少电子设备使用,可用音频故 事或其他活动替代视频娱乐;尝试和孩子签订"设备 使用契约",帮助孩子摆脱对电子设备的依赖。

认知唤醒:家长可通过"知识寻宝游戏"等方 式,逐步延长孩子的学习时间,帮助其恢复学习耐受 力。家长还可以与孩子一起制作"开学心愿瓶",写 下对新学期的期待,增强积极情绪。

环境过渡:和孩子一起整理书包,准备校服和文 具,布置学习区,在书桌上放置特定香氛……这些开学 前的仪式性活动,都能让"假期综合征"逐渐远离。

社交预热:鼓励孩子与学校的朋友们一起做一些 开心的事情,如聊天、听音乐、打球等;或者提前为

好友准备一些开学的小礼物或卡片。 3. 放松身心的小技巧

蝴蝶拍:这是一种简单的心理稳定化方法,通过 双臂交叉轻拍肩膀, 能帮助孩子降低精神压力, 提升 心理复原力。

4-7-8呼吸法:吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒…… 通过如此循环的吸气和呼气,可以帮助孩子放松身

心,缓解焦虑情绪。 想象放松法:让孩子闭上眼睛,想象一个愉快的 场景,如蓝天白云或大海沙滩,沉浸其中5~10分 钟,帮助身心放松。

如果孩子出现以下情况,家长应及时寻求医疗机 构的帮助:

持续情绪低落、哭泣或易激惹超过2周; 过度焦 虑或恐惧,伴随心悸、出汗等躯体症状;出现自伤行 为或攻击性爆发;伴随睡眠障碍或饮食、体重骤变; 注意力严重不集中,影响学习效率。

(据人民网)