

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

发短信或拨打 96060,与专家一起交流冬季养生妙方

# 今冬你也能成养生保健行家

“冬季养生保健”系列互动活动自周一推出后,得到了众多读者的响应——有发短信或邮件推荐自己保健妙方的保健高手,也有希望得到专家指点的养生新人,还有读者亲自送信到编辑部,直到上周六工作人员还能接到热心读者建言献策的电话。由于版面有限,本期我们将整理部分读者的建议或问题,并邀请相关专家指导点评,希望对有类似问题的读者能有所帮助。如果你对冬季养生保健也有话要说,不妨通过发短信或拨打96060与我们联系。在这里除了能得到实在的健康指导,我们还为部分幸运读者准备了价值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。

## 读者推荐

### 关键词:食补

冬天手脚冰凉可试试羊肉萝卜煲 (159xxxx2454,郑先生)

看了上期的养生征集令,家住栖霞区的郑先生专程送信到健康编辑部,希望把自己的食补方子推荐给更多读者。他推荐的方子里有一道是羊肉萝卜煲。其实这是一道被推荐率最高的冬季美食,有二十多位读者都推荐了它。大致做法是:羊肉500克,温热水洗净切块,晾干,放油锅中与葱段、姜片、黄酒等爆炒后,加水适量,用文火慢炖。之后将萝卜切

块,待羊肉基本熟软时,加入萝卜,并加食盐与味精等调味炖至萝卜熟软即可食用。

点评:萝卜与羊肉共炖,不但有去膻作用,还有助消化的功效,能补气养肾、温阳御寒,且补而不腻,不易上火。冬天容易手脚冰凉的人不妨试试。

### 关键词:小窍门

把食物打成糊状有助消化吸收 (南京市妇幼保健院,密方元)

把食物打成糊状有助消化吸收——这是来自南京市妇幼保健院的密方元读者给大家的建议。

2008年,健康教育专家马悦凌来南京讲课,当时她说,自己以前早上吃自制的八宝粥,但气色并无多大改观,有一年单位发了一台食品加工机,她试着把八宝粥放在食品加工机中粉碎,打成糊状,结果吃了一个冬天,脸上有了血色。

“之后,我买了一本马悦凌老师写的书,书名是《温度决定生老病死》,马老师在这本书的第112页中写道,用食品加工机将食品打成糊状,这种方法可减轻胃的负担,帮助消化吸收,帮助血液生成,帮助身体康复。我家早上也是吃自制的八宝粥,所谓自制的八宝粥就

是以大米为主,另外加些豆类、枣子、莲子、银耳、枸杞、百合和一些杂粮煮成的粥,听了马老师的演讲和看了她写的书,我也将自制的八宝粥打成糊状后再食用,开始有点不习惯,后来,在打成糊状的粥里面加一勺芝麻粉、一勺奶粉和一勺蜂蜜,这样处理后,糊状粥的口感不错,几天下来也慢慢习惯了,我认可马老师的观点,把食物打成糊状能帮助消化吸收,有时候,家里吃难以咀嚼的韭菜、芹菜、海带等,我也喜欢用食品加工机打成糊状后再食用。这样一年下来,自我感觉精力充沛,气色不错。”

## 专家指导

### 关键词:中医推拿

推拿按摩可治小儿腹泻 (153xxxx1316,洪女士)

“上次快报上说中医推拿按摩对小儿腹泻有奇效,那具体怎么做呢?”看了上期的《健康》周刊,家住龙江小区的洪女士对这个话题十分感兴趣。和她一样,打电话咨询的家长还有三十多位。对此,我们邀请了南京市中医院推拿科周伟医生为读者支招。

A.让孩子仰卧,以孩子肚脐为圆心,顺时针用右手掌心轻柔摩擦3~5分钟,以皮肤红润为度。

B.拇指按揉孩子的足三里穴。足三里穴在哪里?外膝眼下三寸,相当于4横指(就是你用自己的手指来量,大约4根手指的宽度),你可以这样找足三里穴——当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指处差不多就是

足三里。按揉足三里穴有调节胃肠功能之效。

C.让孩子俯卧,右手掌小鱼际(手掌内、外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位,大拇指一侧称“大鱼际”,另一侧称“小鱼际”)轻轻擦揉脊柱,可涂少量爽身粉,但不要擦破皮肤,以皮肤温热为度。

D.用右手掌根轻揉尾椎骨,注意用力要轻柔。

中医推拿帮你治过敏性鼻炎 (138xxxx5802,张师傅)

家住浦口区的张师傅说,自己今年40岁,孩子8岁,都有过过敏性鼻炎,吃了许多药都不见效,想知道中医推拿对治疗过敏性鼻炎有没有用?对此,东南大学附属中大医院中医内科王长松副主任医师做了解答。

推拿按摩:患者可自行或请家人协助按摩印堂、鼻通、百会、迎香、合谷、风池等穴位,能起到

辅助治疗作用。印堂穴相当于两眉之间连线中点;百会穴相当于两耳尖连线顶部中点;迎香穴差不多在鼻子两边、鼻唇沟的位置;鼻通穴差不多在鼻子两侧、鼻唇沟最上端;合谷穴就是虎口,在拇、食两指之间凹陷中;风池穴在后颈部,差不多在耳后发际下的凹窝内,左右各一。

食疗:推荐过敏性鼻炎患者的食疗方是“辛夷花煲鸡蛋”。辛夷花10个,大枣4个,熟鸡蛋2只(去壳),先

用水煮大枣、鸡蛋约30分钟,后下辛夷花,再煲10~15分钟。然后喝茶吃鸡蛋。

本报记者

李鑫芳

通讯员 杜恩

## 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



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