

五色未必都入五脏

说到养生,有一种说法叫“五色入五脏”,是指常吃五种颜色的食物,可以分别滋养人的五脏,具体为:绿色养肝、红色补心、黄色益脾、白色润肺、黑色补肾。比如白萝卜、银耳等白色食物可以润肺;黑豆、黑木耳等黑色食物可以补肾。

“五色入五脏”理论最早出自中医经典著作《黄帝内经》。古人认为,自然界的各种事物和现象,都可以通过木、火、土、金、水五行联系起来。所以便有了酸味、绿色入肝;苦味、红色入心;甘味、黄色入脾;辛味、白色入肺;咸味、黑色入肾的说法。

但是,现代人对“五色入五脏”的认识存在一些误区。自然界的果蔬五颜六色,其颜色变化既与阳光雨露有关,又和生长环境有关,甚至与现代生物科技有关,如果只简单认为一种颜色固定对应一种脏器,那就大错特错了。比如,有人认为黄色的彩椒补脾,红色的彩椒补心,这显然是不科学的。

的。还有人说红色食物补心,那我就多吃红辣椒,结果导致满脸长痘、口疮、便秘,说明这种“补”法也是错误的。

对“五色入五脏”的理论,我们不能机械地运用,一个简单的方法是:把食物的“五色”与“五味”结合起来,再把食物的寒热性质考虑进去,就能使其正确地发挥作用。比如,红辣椒虽然色红入心,可以振奋心的阳气,但它性热、味辛辣,辛入肺,所以大量食用会导致肺胃热;绿色食物对肝胆系统具有很好的保健作用,但也不能一概而论,比如苦瓜虽是绿色,但其性寒、味苦,苦入心,所以主要的功效是清心泻火;再如大枣虽然是红色,但其性温、味甘,甘入脾,所以红枣主要的作用是补脾益气。

日常生活中,除了人人喜爱的“绿色”食物,我们还可以根据自己的体质选择其他颜色食物:



希望强壮心脏的朋友可以多吃红葡萄、山楂;养护脾胃可以多吃黄豆、玉米;润肺养阴可选白萝卜、白菜;补益肾精可选黑豆、紫菜、紫茄子等。

李晓君



用足底保健产品不如泡脚

随着大家中医保健意识的提高,保健需求也不断增加,市面上出现了五花八门的保健产品。其中,足底穴立袜、玉石按摩鞋、排毒足贴等足底保健产品由于使用方便,备受推崇。但这些产品真的有中医保健之效吗?

足底穴立袜:取穴难精准

脚掌部位写着“肺”,脚心部位是“小肠”,一双袜子被印上人体不同器官,想养肺就戳一戳“肺区”,养肝就戳戳“肝区”,这种号称通过按摩各种器官反射区就能养生的足底穴立袜在各大网络平台热销。

穴位在每个人身上的位置千差万别,比如“1寸”在不同人身上是不同的,较高的人“1寸”

比较矮者的“1寸”长,这是由身体比例决定的。所以,想简单通过一双穴位袜取穴,很难实现精准。在此基础上进行穴位按摩,难以达到保健效果。

玉石按摩鞋:可能伤肌腱

目前,市面上有各类材质的保健按摩鞋,造型类似拖鞋,脚底有凸出的按摩键,材质以皮料、塑料、鹅卵石、玉石为主。商家号称,每天穿着可按摩足底,起到活血通络、改善睡眠等效果,特别受中老年人喜爱。

偶尔踩一踩凸起物,确实能按摩脚部。但中老年人皮肤较薄、末梢神经不敏感,长时间踩踏镶着鹅卵石、玉石等硬物的按摩鞋,容易硌伤皮肤和骨骼,导致韧带

和肌腱损伤。体重较大者长时间穿这类按摩鞋,还易引起足底软组织劳损,导致足弓变形。

排毒足贴:只能排点汗

“只要在足底贴一贴,人体内的毒素和湿气就会被慢慢排出。”“高血压、便秘、风湿性关节炎,只要坚持用足贴,就能被治愈。”近年,排毒足贴成为不少人的保健新宠,贴上后肉眼可见排出的黑色“毒素”,让大家对其疗效深信不疑。

事实上,足贴并不能排出体内的湿气和毒素。上面之所以会呈现黑色印迹,是因为足贴中含有竹醋,遇热、遇水,遇到人体汗液就会变黑。所以,大家不要被这种能排出“黑色毒素”的保健足贴蒙骗。

热水泡脚加按摩:最靠谱

脚底有丰富的末梢神经网络及毛细血管、淋巴细胞,有全身的反射区,常用热水泡脚加适当按摩才是最靠谱的护脚方法。

泡脚水温度以40℃为宜,脚上茧较多的人,水温可以适当高点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者脚部皮肤不敏感,水温也要低一点。泡脚时加入促进气血运行的中草药,如红花、当归、三七、川芎、丹参等,效果更好。

泡完脚后,用双手掌心轮流按摩揉搓足部,有助活血通络,增强机体抗病能力。建议每日或隔日1次,每次30分钟左右。于景献

选面包『吃硬不吃软』

面包的主要原料是小麦和黑麦,原本是健康的食物,可作为烤制的主食,一不小心就可能变成“垃圾食品”。其中,软硬程度也是影响面包品质的一个重要因素。

硬面包是一种组织水分少,结构紧密、结实的面包。它具有质地较硬、经久耐嚼、越吃越香、纯正浓郁的特点。

常见的硬面包有全麦面包、法式长棍、农夫包、核桃面包、乡村面包、凯撒面包。其中全麦面包是硬面包的代表。

硬面包普遍油脂较低,甚至不含油脂。而一般的软面包都会加入黄油,所以油脂含量一般在10%左右。豆沙面包、辫子面包、沙拉面包、菠萝面包等都属于软面包。部分软面包,如丹麦面包,为追求“外酥里嫩”的口感,会加入最多30%的起酥油,常见的牛角面包、巧克力酥包等都如此。它们的特点是口感酥香柔软,但极不健康。每100克全麦面包的热量是246千卡,而每100克牛角面包热量是375千卡。事实上,在面粉的使用上软面包大多要使用高筋面粉,由于面粉醒发后体积会膨胀数倍,只有高筋力的面粉才能撑住庞大的体积。而且由于缺乏膳食纤维,所以吃起来远不如硬面包有饱腹感,因此如果以“吃饱”为目的,软面包带来的热量会远超硬面包。

此外,糖分摄入过多并不健康,而硬面包的含糖量显然是更低的。一方面软面包通常单独食用,所以甜度不够的话味道不好。另一方面也是由于软面包和硬面包在酵母上使用的差异。软面包的酵母是“高糖酵母”,这种酵母的存活条件要求至少糖的浓度不低于7%。而硬面包的“低糖酵母”或“无糖酵母”则没有这个环境要求。

值得注意的是,无论硬面包还是软面包,都要警惕盐摄入过量。面包是高盐食品,尤其是带有馅料的软面包,还需要添加鸡蛋、乳粉。而且通常作为正餐外的“加餐”,属于额外的盐分摄入,更要引起警惕。

羽翌



遗失声明

★瑞金市家天下家居有限公司遗失增值税普通发票贰份, 发票代码: 036001800104, 发票号码: 18783508 - 18783509, 特此声明。

★刘长秀持有的瑞金市被征地农民证遗失, 证号: ZD01120040, 特此声明。

★“瑞金市叶坪鸿发百货店”曾玉林(362102197507081051)法人代表章壹枚遗失, 特此声明。

★朱发发持有的残疾证遗失, 证号: 36210219430608106X, 特此声明。

★瑞金市华真建筑劳务有限责任公司遗失人民银行颁发的开户许可证, 账号: 203738456874, 核准号: J4296000769501, 声明作废。

★瑞金市黄柏乡鲍坊初级中学遗失人民银行颁发的开户许可证, 核准号: J4296000026403, 声明作废。