



无忧简介:

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。

花百科

老伴与桑叶牡丹

刘怀银/文

去年夏天,我和老伴到农贸市场闲逛,无意间发现有卖桑叶牡丹的,老伴非常喜爱,毫不犹豫地买下了一盆。

回到家,老伴把桑叶牡丹轻轻地放到阳台,像慈母关爱婴儿一般小心,生怕碰着它的一枝一叶。每天早晨醒来,她做的第一件事,就是迎着朝阳为它浇水。老伴是个有心人,多年来坚持写观察日记,摸索各种盆花的生长规律。没事时,她总是兴致勃勃地在阳台上看花,一天不知看多少遍。

可是不久之后,她发现桑叶牡丹生长缓慢,无精打采,蔫头耷脑,于是戴上老花镜,翻开《养花大全》这本书,查阅相关资料。当发现是自己浇水太多,把心爱的桑叶牡丹害成这样时,她难受得不得了。老伴性格刚强,从不服输,发誓要把桑叶牡丹养得枝繁叶茂,让它重返青春。

经过反复实践,老伴逐步摸清了门道:夏天,浇水以早上9点前或下午5点后为宜,尽量减少气温与水温之差;中午时分,可向叶面和花盆周围喷水(桑叶牡丹的花朵十分娇嫩,不能直接向花朵喷水,否则极易造成花朵的灼伤),以降低叶面温度;每天观察气温和盆土干湿情况,浇水时浇透,防止高温积水烂根。

进入冬季,老伴更加关心桑叶牡丹。从有关资料上得知,桑叶牡丹不耐寒,安全过冬很关键,于是她把桑叶牡丹放在阳光最易照到的地方,还拉开客厅与阳台之间的推拉门,把屋里的热量传到阳台上,将阳台的温度控制在12摄氏度到15摄氏度之间(如果温度低于5摄氏度,桑叶牡丹极易被冻死,但也不宜超过20摄氏度,温度过高会造成枝叶徒长,影响休眠,来年开花不旺)。另外,冬季不能对桑叶牡丹大量浇水,盆土宜保持30%的相对湿度,一般不需施肥,如果施肥也以微量的液体肥料为宜。

在老伴的精心照顾下,桑叶牡丹长出了花骨朵,饱饱的,鼓鼓的,然后一层一层地慢慢展开笑脸,红红的花朵有拳头那么大,片片花瓣像红绸子,鲜艳欲滴,远远看去,像一团团燃烧的火球。家里满室飘香,犹如仙宫。看着自己的劳动成果,老伴一边拍照,一边快乐地哼起小曲来:“牡丹花儿开,朵朵放光彩……”美滋滋,乐滋滋地感受着成功的喜悦。



好习惯治便秘

闫树英/文

我曾经饱受便秘的折磨,后来,养成了良好的生活习惯,同时也治好了多年来的顽固便秘,我主要做到了以下四点:

第一,一日三杯温开水。早晨起床后喝一杯,午睡醒来后喝一杯,晚上睡觉前再喝一杯。

第二,生活有规律。每天坚持五点半起床,午觉不能少(午睡30分钟至60分钟),晚上十点半准时睡觉,一年四季始终如一。养成了每天早晨起床后大便的习惯。

第三,坚持体育锻炼。每天早晨五点半起床,春夏秋冬四季坚持户外运动1小时,冬季在室内做40分钟保健操。上午户外运动至少90分钟,下午做家务30分钟,剩下的时间娱乐或看报纸、写文章,努力做到心情舒畅。

第四,饮食要注意。总的原则:食油要适量(不是越少越好),确保肠道润滑,重视对粗纤维的摄取。具体做法:

1.每日早晨吃一些凉拌菜,主要是黄瓜、丝瓜、葱头、芹菜、大葱等含粗纤维的蔬菜,但必须加适量香油。除了正常喝牛奶、豆浆外,每周加一次玉米面粥。

2.早饭以包子为主,馅主要是南瓜、白萝卜、胡萝卜、白菜、韭菜等含粗纤维的蔬菜,加适量的肉。午饭除了正常的用餐外,每周增加两道菜:生菜蘸麻酱和黄瓜蘸酱。每周蒸一次玉米黄豆混合面饼子。

3.晚饭:每天晚上喝小米加菜熬成的粥,里边的菜主要有红薯、南瓜、蔓菁、胡萝卜,这几种菜搭配着吃。

这里强调的是,红薯一年四季不能断,蒸红薯、煮红薯、烤红薯、拔丝红薯、熟红薯干等变着法儿吃。

4.零食:每天一个苹果或两根香蕉,冬季要注意,刚从温度低的地方拿来的不要马上吃。

5.如果偶尔发生便秘,早晨喝一杯蜂蜜水,晚饭后喝一小口香油,这样,便秘即可缓解。

湿热体质的辨证调理(上)

无忧/文

走过青春岁月,除了青涩往事,留下的就是青春痘的印迹了,世上很多人青春痘烦恼着,这大都源于湿热体质。还有很多男性司机朋友,开车久了出现阴囊湿疹,这也是源于湿热体质。湿与热,本来是两种不同的病邪,湿属阴,热属阳,阴阳本身就是一对矛盾,寒热并存,就会出现湿热体质。当你正好吃得多,不运动,热集聚于体内,湿邪就会与热邪相恋,它们昼夜黏在一起,就形成了湿热。湿热共存使病邪难以祛除,疾病迁延难愈。



1 如何辨证湿热

第一,望。通过五望辨析,湿热体质的人一般具有以下五种特征:1.望形体。体型偏胖,最多见的是大腹便便的“大肚哥”;2.望面部。面部发黄发暗,或油腻、油光发亮;3.望口齿。嘴唇红,牙齿黄;4.望皮肤。皮肤易生痤疮,或者发红、长脓包;5.望舌象。舌质红,舌苔黄而厚,还有的舌面有红色像草莓一样的小点。

第二,闻。湿热重的人口臭,汗味大,体味大。

第三,问。通过四问辨析。1.问是否有口干、口苦,舌黏腻;2.问大小便。湿热重的人,大便燥结或黏滞不爽,异味特别大,臭秽难

闻;小便黄赤,颜色很深;3.问私密处。湿热重者男性多有阴囊潮湿,女性常有白带多、色黄、外阴瘙痒等阴道炎症,或带下病、尿道炎、膀胱炎等;4.问性格。湿热重者一般性情急躁,容易发怒。

第四,切脉。临床有经验的老中医,常根据脉象的不同,辨别出湿热在那个部位。1.脉弦数有力者,湿热在肝胆,临床症状有口苦、易怒、两肋胀痛等,易得脂肪肝、糖尿病、高脂血症、急性病毒性肝炎、胆石症、黄疸等疾病;2.脉濡数没有力气者,湿热在脾胃,临床表现为肚子胀、恶心、厌食,甚至吃了就吐,便溏稀,尿短赤。

2 湿热体质在临床上的表现

湿热在头面,会出现满脸油光和痤疮粉刺,常感口干口苦、眼睛红赤;湿热在胃,会出现腹胀、腹痛、呃逆;湿热在结肠,会出现结肠炎、阑尾炎;湿热到直肠,会出现直肠炎、痔疮;湿热深入肝胆,则有口苦、易怒、两肋胀痛等症状,易得脂肪肝、糖尿病、高脂血症、急性病毒性肝

炎、胆石症、黄疸等疾病。有湿热症状,女子易出现阴道炎。

当湿恋上热,人的性情常会变得急躁,稍有不顺心就会发火,发怒。

当湿恋上热,暑天就难熬了,时不时会冒出个小疖子,脑袋像裹了层湿布。

3 湿热体质形成的原因

1.吃得多吃得多,产生的热量大,但是运动量减少,这是产生湿热的最根本的原因。

2.先天禀赋。

3.长期生活在湿热环境下,比如广东、海南等地。

加重湿热体质。湿热体质其实是一个过渡的体质,很少有人到老年的时候,体质还以湿热为主。湿热体质到了老年基本上就分化了,吃清热解毒的药多了,或者吃寒凉食物多了,很多人就转化为阳虚体质;把阳气伤了,慢慢地就会变成湿寒体质或者痰湿体质,所以湿热体质一般是青壮年多见一些。

