



缓解春困有良方

邸文艳

健康养生

春天是万物复苏的季节,许多人却被春困所困扰,整日昏昏欲睡,精神不振。那么,春困究竟是怎么回事呢?从中医的角度来看,春困主要与春季的气候以及人体的生理变化有关。春季阳气渐升,人体的气血也开始趋于体表,而体内的阳气相对不足,就容易导致精神不振、困倦嗜睡等症状。

如何缓解春困

1.饮食

饮食可以缓解春困。中医讲究“春夏养阳”,在春季应多吃一些具有升发阳气的食物。比如韭菜,性温味辛,能助人体阳气生发,可炒食或做馅;菠菜性甘凉,能养血止血、敛阴润燥,可凉拌或煮汤;羊肉性温味甘,有温中健脾、补肾壮阳的功效,适合在春季食用。

2.穴位按摩

除了饮食,穴位按摩也可以缓解春困。可按摩百会穴、太阳穴、风池穴等,每天早晚各按摩一次,每穴每次按摩3~5分钟,长期坚持可有效缓解春困。

百会穴位于头顶正中央,按摩可提神醒脑;太阳穴位于头部两侧,按摩能缓解头痛、提神;风池穴位于后颈部,按摩能疏风散寒、开窍醒脑。

3.情志调节

此外,中医的情志调节也不容忽视。春季肝气易郁,应保持心情舒畅,避免过度焦虑。可以通过听音乐、散步、赏花等方式来舒缓情绪,调节身心。

4.良好的生活方式

尽量晚上11点前入睡,每天睡足7~8小时,要保证充足的睡眠。白天也可以适当午休,缓解疲劳。此外,多参加户外活动,如慢跑、瑜伽等,既能锻炼身体,又能促进气血流通,增强体质。

3.八段锦提气式:重点练习“两手托天理三焦”(双臂上举拉伸)和“调理脾胃须单举”(左右交替托举),疏通三焦经与脾经。

提神汤

四神健脾汤:茯苓、山药、莲子、芡实(或薏仁)四味药食同源食材组成。可搭配猪肚或猪骨炖煮,也可用瘦肉、排骨等食材。

功效:

健脾祛湿:茯苓利水渗湿,山药补脾养胃,同服可以增强脾胃运化功能。

补中益气:莲子养心安神,芡实固肾涩精,可以改善脾虚引起的疲倦乏力、食欲不振。

双向调节:缓解湿热体质舌苔黄腻,改善阳虚体质畏寒肢冷症状。

制作方法:

1.猪骨300克焯水后,与茯苓15克、山药20克、莲子15克、芡实15克,一起炖1.5小时。

2.准备茯苓15克、山药20克、莲子15克、芡实15克,食材洗净后与苹果同煮,养生壶20分钟即可煮成酸甜口味的苹果四神汤。

注意事项:

四神汤中芡实便秘者慎用,糖尿病患者需减少莲子用量。

(作者单位:山西省中医院)

提神妙招

1.头皮操:十指呈梳状,从前额发际线梳至后颈,重复3分钟,加速头皮血液循环。

2.鸣云鼓:掌心紧贴耳廓,食指叠放中指上,弹击后脑风府穴20次,通过声波振动激发肾气。



国学入门

宗族亲情 血脉相连

金 夷

人生有来路,血脉系亲情。中华民族非常讲究亲属关系。五服、六亲、九族、祖宗十八代,传承着我们每个家庭的根脉。尽管在现代社会快节奏中,这种传统观念有所淡化,但却不能不有所了解。

父亲的亲属一般被称为亲,母亲的亲属则被称为戚,父母两大家族合起来就是亲戚。血亲是具有血缘联系的亲属,外亲指女系血亲相联系的亲属,姻亲是以婚姻关系为中介而产生的亲属。

“家亲三代,宗亲万代”。“宗亲”又称内亲,即男系亲或父系亲,指以姓氏为区分的同宗亲属,以父系血缘为纽带、以得姓始祖为主根的传承支系关系家族,包括伯伯、叔叔等为直系亲属,彼此之间的感情非常深厚,有的人家甚至会住在一个大院里。宗亲还可以分为直系和旁系,直系是指生育自己的和

自己生育的上下各代亲属,旁系是指彼此间具有间接的血缘联系,除直系血亲以外的亲属。直系宗亲为曾祖父母、祖父母、父母、儿子、女儿、孙子、孙女等,旁系宗亲为伯父、叔父、堂兄弟、侄儿、侄女、侄孙、侄孙女等。

在浩瀚的家族脉络中,“五服”的范围以自己为中心,向上推五代(高祖、曾祖、祖父、父、自己)和向下推五代(子、孙、曾孙、玄孙)的九代血缘关系。这九代以内的亲属被称为“五服之内”,超出这个范围的则称为“出五服”,意味着血缘关系较远,不再被视为近亲。

“九族”是以夫妻为核心,向上追溯至高祖,向下延及玄孙,共计九代,构建一个庞大的家族体系。

祖宗十八代是指以自己为中心的上、下九代的宗族成员:

1.从自己之上的上序称谓是:自己、父母、祖父、曾祖、高祖、天

祖、烈祖、太祖、远祖、鼻祖。

2.从自己之下的下序称谓:子、孙、曾孙、玄孙、来孙、鼻孙、仍孙、云孙、耳孙。

前九个为祖代,后九个为宗代,合起来叫祖宗十八代。

中华历史上“六亲”有不同的特定内容,其代表性的说法有:

1.父、母、兄、弟、妻、子。

2.父子、兄弟、夫妇。

3.父子、兄弟、姊妹、甥舅、婚媾及姻亚。

4.父子、兄弟、从父兄弟、从祖兄弟、从曾祖兄弟、同族兄弟。

5.外祖父母、父母、姊、妹、妻兄弟之子、从母之子、女之子。

6.天地君亲师友。

中华民族有一整套严谨且细致的称谓体系,对男女、长幼、主次加以明确区分。这些称谓清晰地展现出传统宗族、血缘、婚姻、家庭乃至社会内部的结构与特点。



生活频道

口袋饼

王瑞庆 文/图

北方春天有吃春饼的习俗。烙几张薄饼,除了肉和鸡蛋,再炒两盘春季的时令蔬菜,用薄饼卷着菜和肉一起吃,称“咬春”,有迎接新春的意思。这种用饼卷着菜的做法,其实在世界上好多国家和地区都有,比如印度烤饼、亚美尼亚薄饼和撒丁薄饼。这些薄饼在不同的地区有不同的做法,主要是使用的谷物不同和发酵方法有区别。

亚美尼亚薄饼为西亚地区亚美尼亚传统面食,用软质小麦;印度烤饼也使用筋度相对较低的软质小麦;撒丁薄饼为意大利撒丁岛传统面食,以硬质小麦为面粉原料。

发酵可使用酵母,比如印度烤饼和撒丁薄饼。亚美尼亚薄饼是用酸奶来发酵。

还有一种中亚和地中海地区的发面薄饼——皮塔饼,这种饼有趣的是在烘烤或烙制的过程中会像气球一样鼓起来,形成中空。晾凉后的圆饼一切两半,成为两个半圆形的口袋,所以皮塔饼也叫口袋饼或口袋面包。在口袋饼里装各种各样荤素搭配的食物,再浇上特色的酱料,真是好吃又好玩。虽然烹饪的细节或多或少有些不同,但享用的愉悦和烹饪过程中的乐趣应该差不多吧。

材料:

中筋面粉360克、盐4克、温水250克、酵母3克、橄榄油12克。

做法:

1.360克面粉中加入4克盐,拌匀。

2.250克温水中加入3克酵母,搅拌均匀使酵母融化。

3.酵母水加入面粉中,搅拌揉匀至无干面粉,醒面20分钟。

4.20分钟后加入橄榄油,继续揉面至面团光滑,大约需要6~7分钟。光滑的面团盖好湿巾或保鲜膜,继续醒发,春天约需50分钟。

5.醒发好的面团排气,揉匀,分成6~8份。

6.每个小面团揉匀,滚圆,擀开,盖保鲜膜松弛5分钟。再擀开成薄饼,继续醒发30分钟,使面筋松弛、酵母发酵。

7.平底锅烧热后,小火,加入饼坯。边加热边轻轻转动饼坯,使之定型。翻面,加热另一面用同样的方法让其受热定型。

8.翻过2~3次之后,饼就会鼓起来了,再烙一下就可以出锅了。

烤箱法:

预热烤箱至最高温度,烤4~6分钟。

同样的口袋饼可以装不同的东西,所以口袋饼可以有許多吃法,真是百吃不厌。