

养生煮意

四物鸡汤



四物汤被称为妇人病的圣药,是补血、行血、活血的主方,由当归10克,川芎8克,白芍12克,熟地12克组成,它们是补血的完美组合,能养血活血,被誉为妇科养血第一方。如果用这四味药和鸡一块熬,不仅味道鲜美,还能加强补血的功效。此汤有助于气血通畅,常喝能让人脸色红润,肌肤光滑,也是一道美容圣品。

步骤:

- 1: 将当归、川芎、白芍、熟地洗净后装入过滤纱袋中,与去皮土鸡腿一只一起放入锅中,加水覆盖。
- 2: 先以大火烧至水滚,后改小火慢炖,煮至鸡肉熟透后起锅。

注:可以多买些鸡爪一起炖,这样汤里会有很多胶质,对皮肤很好哦!

此汤女性在生理期前三天或是后四天喝,效果更明显。一般女性喝四物汤没什么问题,但如果喝了之后有上火现象,就要向中医请教,看看自己的体质是否适合用四物汤。

如何给宝宝防蚊

夏天蚊子多,妈妈如何给宝宝防蚊?可以选择中草药熏蚊方法,可用艾叶、苍蒲、青蒿、苍术这四种中草药混合在一起熏。妈妈们也可以给宝宝吃一点维生素B,或者将维B注射液涂在裸露的皮肤上,能产生一种较为特殊的气味,起到一定的避蚊作用。尽量不要给宝宝涂抹花露水或风油精。

若是宝宝被蚊子叮咬,可以在患处涂抹适量的绿药膏,适用于患处有轻度发炎的,但含有抗生素的药物要少用。或是万用止痛膏,它有一定的止痒、消肿的作用。另外无极膏也是一个不错的选择,它是中药产品,对人体的毒副作用相对较少。如果患处重度发炎有破损,就不能再涂抹任何药膏,可以用薄荷、青蒿、少量艾叶、荆芥煎汤洗或是用来沐浴。

■湖南中医药大学第一附属医院 胡翠娥

网友在“健康问答”留言

“大象腿”“将军肚”怎么办

专家特别推介夏天减肥小妙方

动作一



这样做一做,夏天就能大胆地穿裙子秀美腿了。

坐在床上,脚心相对——既补肾气,又瘦小腿

要领: 每天睡觉之前泡泡脚,泡完脚后,坐在床上,脚心相对。脚心的涌泉穴是肾经的起始穴,这样可以连通肾经。然后双手尽可能大面积地握住小腿肚的肌肉稍用力向外翻,同时边做按摩。把整个小腿肚的肌肉从上翻到下,再从下翻到上,直至小腿发热。

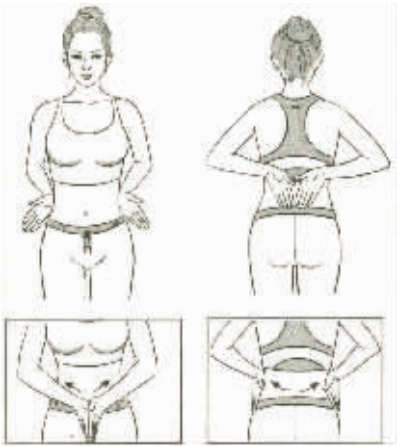
解读: 中医认为肥胖的基本原因是痰、湿、滞,与肾气虚关系密切,亦与肝胆及心肺的功能失调有关。大部分女性都存在肾虚的症状,手脚冰凉、怕冷、腰腿酸软无力、失眠多梦。如果觉得自己的小腿粗,下肢浮肿,就要特别注意是不是肾虚造成的。肾主水,肾补好了,水自然排出去了,小腿自然就瘦了。 不要小看这个动作,将小腿上的肌肉向外翻,能按摩到肾经、肝经、脾经和膀胱经四条经络,小腿发热了就表示经络逐渐畅通了,身体有一种舒适的感觉。夏天是滋阴养肾的好季节,这个动作既能补肾气,又能瘦小腿,是很好的瘦身保养方式。

用手推推腰——祛“游泳圈”、“将军肚”

要领: 双手合十,指尖向前,掌跟顶住肚脐用力向两侧推,推到腰的两侧时,手背与后腰的命门穴(肚脐跟后腰正对的位置)相对。从命门穴开始,手背向腰两侧推回来。反复推5~10分钟,最好推到腰部发热为止。此动作边看电视的时候都可以做,所以也称为“电视操”。

解读: 有很多女性别的地方都还可以,唯独腰上堆积了不少的脂肪,远远望去好像腰上别了一个游泳圈。其实这是因为带脉之气不足,收束不住其他经络了。在人体中,带脉是比较特殊的经络,属于奇经八脉。其它经络都是竖着走的,唯独它横着绕腰走一圈,就好像一个木桶的箍,能起到收束整体经络的作用。夏天多推揉这条经络,可以帮助通畅十二经,消除肠胃积热。

动作二

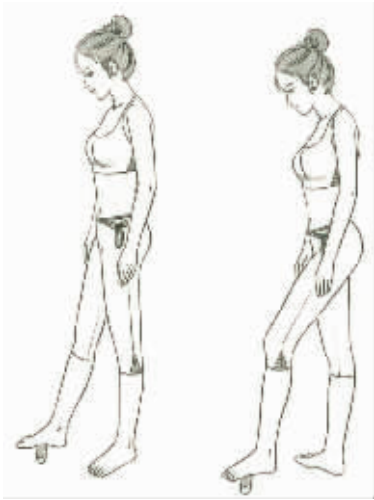


小贴士 饮食瘦身是“减肥族”的一项“重大工程”,一定要在日常生活中注意饮食上的调养,而不是采取绝食,或只吃水果不吃饭等等不健康的减肥策略。迷罗特别提出女人夏天在饮食上要注意的事项。

远离冷饮

迷罗提醒,无论再热的天气,也不要喝冰水,也不要吃冰糕、冰激凌之类。保持体内温暖、血气畅通才是减肥的根本,而这些寒凉助湿的食物最伤女人身体。膏粱厚味也能助湿,太甜、太酸、太辣、太咸的食物都算是膏粱厚味,食用过多会伤人体阳气,痰湿

动作三



小小擀面杖就能帮您塑造美好身材。

用擀面杖搓踩脚底——调节肠胃、减脂瘦身

要领: 将一根中等长度的擀面杖放在地上,一只脚站着,另一只脚的中段踩在擀面杖上来回搓动,力度以脚底感觉酸胀为度。反复搓踩,直至脚底发热为止。每只脚大概搓踩5~10分钟,早晚一次。

解读: 此动作是“擀脚底培元法”。肝胆、脾胃、肠道这一类消化系统的反射区都集中在脚底的中段。持续不断地刺激这一区域时,会有效地调节肠胃功能,促进脂肪代谢,从而起到改善消化、减脂塑身的效果。

过重,肥胖就找上门来了。

每餐进食前半小时可喝杯水

清晨起床后,建议空腹喝一杯约300ml温热的白开水,要小口地喝,平时喝水也最好小口喝。每餐进食前半小时可喝一杯水,餐后两个半小时后再喝一杯水。下午四五点钟,还可喝杯花茶,花的气味能降低食欲。 ■刘玉锋 整理

态度还不算最糟完全是觉得自己对她毫无威胁,否则早就杀无赦了。而自己竟然成为他们博弈的棋子。

就在这一刻陶陶决定,要尽最大的努力通过试用期留在FB。凭感觉Michael对自己的表现比较认可,就是不知道Kay的想法。于是陶陶决定主动找Kay谈一次,最大限度地争取Kay的好感。午饭后,陶陶找到Kay:“Kay,我来FB工作已经两个月了,想听听您对我工作方面的评价,不足之处我一定认真改进。”

Kay对陶陶的想法了如指掌,说:“这段时间你工作努力,交给你的工作基本能按时完成。但是个人

转,所以总是在各种场合力挺Kay,但是不得不留好后路,拼命的在Kay的手下安插自己的人。

Kay表面接受老板安排,暗地却对下属冷言冷语,有技术含量的活从不让下属插手。前三个助理是Michael精心挑选的后备,Kay感受到了威胁就加大了打击力度,结果三战三捷,以对方的主动离开告终,当然自己的名声也臭得一塌糊涂。

据说录用陶陶是Michael拍板通过的,有点不安好心:你Kay不是能干吗,那我就找个没经验的人让你带,看你怎么收场?听到这里,陶陶心里彻底明白了:Kay对自己的

自己竟然成为他们博弈的棋子

陶陶拨通了已离职的副手Kevin的手机,单刀直入问起前三个助理离职的原因。原来新兴渠道销售总经理Michael是“空降兵”刚刚上任半年,而Kay独立负责新兴渠道市场部的运作已经有3年之久了,之前在FB其他部门就职长达8年,算是公司为数不多的老人之一。

Kay是出了名的桀骜不驯,对老板也不太收敛,但是本职工作还是干得有声有色,让人抓不到把柄。Michael离开了Kay根本玩不



《汪陶陶500强蜕变记:了不起的小助理》 萧怡 著 天津人民出版社

能力方面还有待提高力。恕我直言,你在很多方面非常Junior,连基本的沟通技巧都有很大的问题。”陶陶的心往下沉。

Kay说:“尽管你的个人能力还有很大的提升空间,但我对你试用期内的表现基本满意,稍后会通知人事部发书面通知给你。恭喜你成为FB的正式员工!”陶陶有些不敢相信自己的耳朵。这边Kay心里早就打好了如意算盘:前几个助理的离职已经让自己在公司的形象大打折扣,不能轻易炒人了。陶陶至少不是Michael的人,而且头脑单纯一心傻干,索性就先用陶陶吧。(2)