



(CFP)

“围炉”品茶正当时

二十四节气

12月6日,是二十四节气里的大雪节气,也是入冬的第三个节气。日继续缩短,夜逐渐绵长,仲冬时节也就此拉开帷幕。这节气天气寒冷而干燥,室内外温差比较大,易诱发感冒、支气管炎等多种呼吸道疾病。中医专家建议,遵循《黄帝内经》“早卧晚起,必待日光”的养生保健原则,保证充足睡眠,养护人体阳气,同时以温里散寒、祛邪扶正,安度无“疾”的冬日。

固护阳气 早睡早起

大雪时节,早晨气温会降至更低,人体易受寒气侵袭,建议适当早睡早起,注重防寒护阳。

如遇强冷空气来袭,出现霜冻、冻雨,居室内外寒湿并存,寒湿之邪易侵犯人体下部,可在晚上选择生姜、花椒、艾叶、红花等煎水泡足,辅助散寒除湿。

日常怕冷人群特别是老年人,会多穿衣服入眠,此习惯不利于皮肤和肌肉的放松舒缓,也会影响皮肤健康,因此建议睡觉时穿着棉质透气的睡衣。“手脚冰凉”族,尤其是对温度、痛觉敏感度下降的老年人,睡眠中使用热水袋、暖炉等取暖时,建议用软布或毛巾套好加热器物,防止发生皮肤烫伤。

中医师吴晓晶建议,如果反复感冒或有慢性鼻炎、慢性支气管炎等属于肺气虚弱人群,可自制金橘

固表茶(金橘30g、西洋参6g、黄芪10g、甘草5g放入茶壶,开水冲泡5~8分钟)饮服,有益气固表润肺之效,可增强机体的抗寒能力。

“围炉”品茶 暖中散寒

大雪时节,气温开始寒冷,“围炉煮茶”成为一种时尚。红茶味甘性温,助生阳气,能生热暖腹,增强人体对寒冷的抗御能力,有助于保持精力充沛。冬季很多人喜欢进补,进食油腻食品增多后,饮用红茶还能去油腻、开胃口、助消化。

寒邪易伤阳气,平素有手脚冰冷、胃寒怕凉症状者,可自制生姜红茶或温胃散寒茶(生姜3片、葱根4段、红糖适量、红茶2g,前三味加水煮沸5分钟,去渣后将汁液倒入红茶中,浸泡3分钟即可),能暖胃护胃、固护人体中焦阳气。不过,正值发热感染、孕妇、胃酸严重者建议听从医生指导服用。

慢性胃炎患者,冬季受凉后易发生胃痉挛、胃痛症状,宜选择温热、易消化的食物,少食多餐,或经医生指导服用温胃暖脾的药食。寒冷天气,家人或朋友小聚时可饮金橘柠檬茶代酒或醒酒,有温中理气化痰功效。肉桂粉能补阳散寒,喜欢咖啡的上班族,上午享用一杯肉桂咖啡,能助升阳气,增添身体活力;桂花性味辛温,能散寒化痰止咳,调配一款桂花咖啡也是冬日里不错的选择。

进补适度 温补为主

营养师王霞提醒,大雪节气也是进补的时节,此时以温补为原则,进补应适度,不可补之太过,应依据个人体质,合理进补。

对于素体虚寒、阳气不足者可适当进食羊肉、牛肉、乌鸡、桂圆、红枣等有温补作用的食物,以补元气,增强御寒能力。此时也是补肾的最

佳季节,黑色入肾,可以多食用黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑枸杞、桑葚等。

对于近期呼吸系统疾病多发,很多人在外感后咳嗽、咳痰症状明显,中医根据“痰”的特点,常辨证区分为热痰、燥痰等。

热痰多因风热犯肺,出现发烧特别是高热数天后,人体津液被烧灼而耗伤,痰液黄黏,伴怕热喜凉饮、舌红苔黄腻。在基础治疗的同时,可配合饮用冬瓜子菊花茶、蜂蜜柚子茶清肺化痰止咳,如还伴声音嘶哑、大便不畅,可选冬瓜子胖大海茶以清肺化痰、利咽通便。

燥痰多由于气候干燥、燥邪侵肺,人体会发生口咽干燥、痰黏稠、不易咳出,或痰中带血丝、鼻干有血痂、舌红苔黄的情况。可配合饮服马蹄(荸荠)、雪梨、麦冬煮水养阴润肺止咳,日常膳食还可进食有生津润燥功效的莲藕、银耳、番茄、百合等。

(光明)

街边

黄金回收市场升温 “入市”需谨慎

■融媒体记者 胡彦明

近期,金价一直上演“过山车”行情。昨日,泉州地区大品牌的黄金价格在695元/克—798元/克之间。金价的波动,带热了黄金回收市场,众多消费者将手中的黄金饰品“旧金换新”,或变现来获取收益。

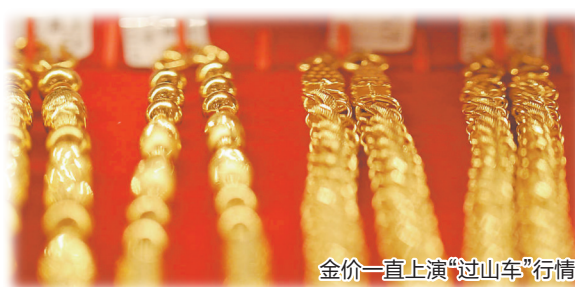
在市区一家金店,李女士正用两枚旧黄金戒指“以旧换新”一条10克的项链。李女士对记者说:“现在金价这么高,买条10克的项链就要8000元左右,当真下不了手。这条更换的10克金项链收取530元手工费,这价位可以接受。”据店主介绍,黄金的手工费根据工艺复杂程度有所不同,普通工艺的手工费每克20—50元,镂空、镶嵌等的手工费每克80—120元。

走访市场时,一黄金店泉州总代王女士介绍说:“从今年3月金价开始

涨价时,起初销售大增,但到6月份时就变成断崖式下降,现在客流量比去年同期少了五成多。不过,黄金回收业务火爆了起来,比往年增加两倍多,这些饰品有的是消费者之前购买的,现在拿来变现。”

在另一家金店,工作人员表示,近期前来咨询和办理黄金回收业务的客户明显增多,他们中既有个人消费者,也有小型黄金投资者。

面对当前黄金价格高位运行的态势,业内专家纷纷建议投资者谨慎操作。目前,国内黄金价格处于历史较高水平。从投资角度来看,继续大量购入黄金可能面临较大的资产减值风险。有资深金融分析师指出:“现在的高价是短期多种因素共同作用的结果,很难长期维持,投资者应保持理性。”他建议可考虑高位出货,锁定部分利润,待价格回调至500元/克左右时,再逐步增加



金价一直上演“过山车”行情

持有量。这样不仅能有效规避短期价格大幅波动带来的风险,还能在长期投资中把握黄金市场的周期性机遇。

有多位金店负责人也表示,虽然说金价长期看好,但是作为一般的普通消费者,没有一定的专业基础风险把控以及心理承受的能力,还是不建议说单单靠涨跌来获利,建议可作为一种资产配置。



LE HUO