

7 养生保健 中国中医药报 健康

### 冬藏时节话养生

立冬，是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气。此时，万物收藏，养藏之道尤为重要。本报特邀多位专家，就冬令养生之道，为读者提供科学、实用的指导。

#### 睡眠多梦食疗方

睡眠多梦，是现代人常见的睡眠障碍。食疗是改善睡眠质量的有效途径。本报特别推出几款食疗方，帮助读者改善睡眠，恢复精力。

#### 服用陈年补药须谨慎

陈年补药，功效显著，但服用不当，反伤身体。本报提醒读者，在服用陈年补药时，务必谨慎，注意以下几点，确保安全有效。

#### 做舌操操解打鼾

打鼾，不仅影响睡眠质量，还可能引发多种疾病。做舌操，简单易学，能有效缓解打鼾，改善呼吸功能。

#### 汇医北京首届国际大师 暨五运六气传统中医药师 (全国名老中医专家临床经验高级讲习班)光盘集锦

本光盘集锦汇集了多位中医大师的临床经验，是广大中医爱好者和专业人士学习的好资料。

2009年11月16日 星期一

← 上一篇 下一篇 →

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



### 版面导航

**第1版**  
今日要闻

**第2版**  
综合新闻

**第3版**  
视点

### 标题导航

本报今日推出多篇重磅文章，涵盖养生保健、综合新闻、视点等多个领域。精彩内容，不容错过。

- 冬藏时节话养生
- 失眠多梦食疗方
- 服用陈年补药须谨慎
- 做舌操缓解打鼾
- 年过九旬翩跹起舞
- 健康格言
- 健康格言
- 健康格言

## 失眠

围绝经期妇女，由于身心两方面出现精神、神经、心理方面的疾病，然后根据药物调养。

**天麻什锦饭** 天麻5克，粳米100克，鸡量。将天麻浸泡1小时左右，使其柔软，然后同水发香菇洗净，切成细丝。粳米洗净同成稠饭状，每日1次，作午饭或晚饭食用。

**五味山药安神糕** 五味子5克，炒枣仁：皮，切片备用。将炒枣仁和五味子放入冷：煮15分钟，捞出山药。将刚煮好的山药沿：蜜枣，码放整齐。将刚煮过的药材捞出，：一些桂花蜜。五味子和枣仁都有安神作用。

**桂圆冰糖茶** 桂圆25克，冰糖10克。把即可饮用。每日1剂，随冲随饮，最后吃掉眠多梦、心悸健忘。不过，血糖高的女性：

**绞股蓝红枣汤** 绞股蓝15克，红枣8枚。日1剂，吃枣喝汤。此汤有健脑消脂、镇静症状。

**远志枣仁粥** 远志15克，炒枣仁10克，入锅中，加适量清水，大火烧开后改用小：功效，可防治老年人气血两虚引起的惊悸。

(北京中医协会提供) D3

◀ 上一篇 下一篇 ▶

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138  
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：  
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：6485  
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Right