

冬日养生

同里镇卫生院

倪佩玉

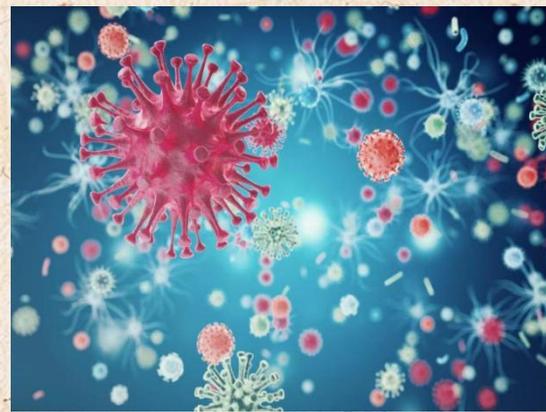
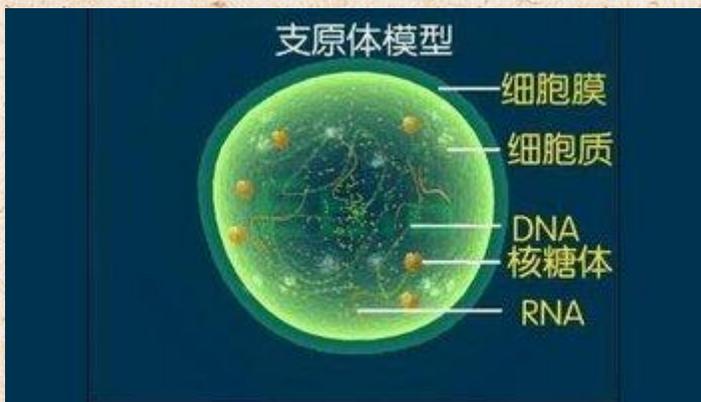
当前的环境

常听人们说：“百病从寒起”。在冬天，单是应付一个“寒”字，就已经很伤脑筋了。偏偏，当下的各种病原体、各路外邪还都颇为喜欢这个“寒”，借着“寒气”悄咪咪地渗透进人们的身体里，在里面“烧杀抢掠”，那叫一个嚣张跋扈，为所欲为。



当前的环境

而我们一边要防着支原体，一边要防着流感，一边要防着新冠，一边还要防着细菌，同时还要防着受寒着凉诱发的感冒，手忙脚乱却又无所适从，怎是一个“焦头烂额”能形容得了的。



当前的环境

有时候甚至会想，多希望能出来一个“孙悟空”，给我们画个圈，只要是在圈内，外邪就攻不进来，那多爽歪歪啊。



胡椒

面对冬天的阴冷寒凉，面对外邪四面环伺、虎视眈眈，有一味厨房中的常见调味品，就是这“结界”的上好“原材料”它就是：胡椒。





胡椒—风寒感冒

在冬天，若是发现有风寒感冒的“苗头”，定然是越早处理越好。这样一来，或许一开始只是着凉了，后来变成感冒了，再后来感染了某种细菌，再后来感染了某种病毒，再后来感染了支原体.....再后来化验单一片飘红，医生看着都头大。而这一切的“源头”，只是“着凉了”。

在饮食中加入一些胡椒，就是能帮助我们身体“暖”起来的“小技巧”



胡椒—风寒感冒



从中医的角度来看，胡椒能补火助阳有助于防范和调理风寒感冒相关症状。



胡椒



胡椒—抗炎，调节免疫力

研究显示，胡椒提取物对某些物质致哮喘的气道炎症有较好的改善之功，可以调节某些辅助性T细胞和调节性T细胞等免疫球蛋白E

抗卵清蛋白IgE以及抗卵清蛋白IgG1的水平，调节血清中组胺释放。免疫组化结果表明，给予胡椒提取物之后，炎症细胞的纤维化和浸润得到了改善。

胡椒—抗菌



当身体防线薄弱的时候，当身体周围“群狼环伺”的时候，要是身边能有一捧火把，让“狼群”看了就害怕，就退避三舍、无法近身，那该有多好啊。假设多种病原体就是这“跃跃欲试”的狼群，那么胡椒，就是能助我们一臂之力的火把。



胡椒

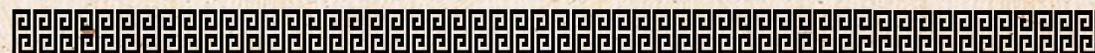




胡椒—抗菌



研究显示，胡椒中的生物碱及挥发油具有较强的抑菌活性，能够帮助我们抵抗多种细菌的侵袭。



黑胡椒的水解产物对金黄色葡萄球菌蜡样芽孢杆菌、大肠埃希氏菌、克雷伯氏肺炎菌、伤寒沙门氏菌、绿脓杆菌等多种细菌均表现出了较强的抗菌活性。



胡椒—解热



学者们以胡椒提取物和胡椒碱为试验材料，应用多种物质进行解热观察。结果显示，胡椒提取物及胡椒碱都具有良好的解热本领。



胡椒—解热

研究发现，胡椒提取物和胡椒碱在某些剂量下，能使发热者的体温下降，这表明解热是胡椒的主要本领之一。



胡椒—解热

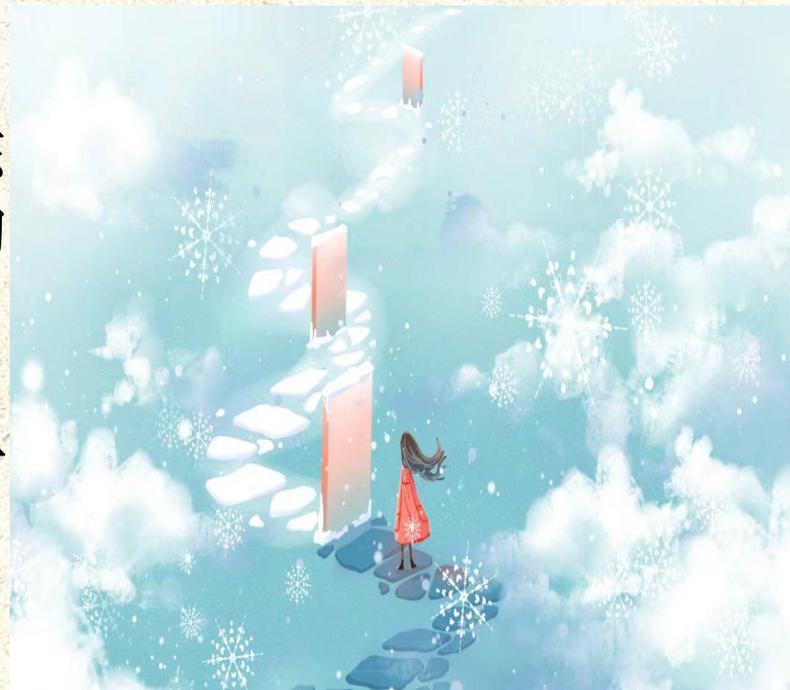


在实验中，某些胡椒碱和胡椒提物多种剂量组均对内毒素致发热体温有解热之功，在使用之后的半小时就能将温度降下来一些，并且能持续控制温度，某些剂量组在第二天温度也能调节得比较好。



胡椒—温中散寒

阳气比较弱的人，在冬天，有时候会感觉到“阴冷”这种感觉很“玄妙”和普通的“冻得发冷”在感受上有一点点不同，经历过的人可能感触会更加深刻。比如，在冷的同时，会觉得身上“发麻”，尤其是后背，凉飕飕的那种麻别人轻轻一触碰都会觉得“一激灵”肚子也觉得凉凉的。



胡椒—温中散寒

中医认为，胡椒味辛性热，能够温中散寒、下气止痛。

也正是因为胡椒的这种本领，其常被用于调理胃院寒痛、风湿性关节炎及诸多“寒凝”之痛。



胡椒—镇痛

有学者发现，胡椒中有一种成分，这种成分能够抑制内毒素血症中促炎细胞因子的产生，能进行急性镇痛，对疼痛进行抑制。

胡椒中的胡椒碱还可作为生物利用度增强剂使用。这种时候的胡椒，干的是一种类似“辅助”的“活儿”要是没有它吧，其他物质也能抗炎镇痛但是它的存在能让抗炎镇痛的威力变得更大。

镇痛药



胡椒—镇痛

调理胃寒疼痛的时候，可以炖胡椒猪肚汤来喝。

胡椒炖猪肚：胡椒10g、猪肚1只，共炖，饮汤食肚。





胡椒—镇痛

冬天的雨雪天，有可能会夹杂着寒湿身体比较弱的人，在面对这样的天气的时候，很容易“中招”，被外邪“纠缠”有一种比较简单的防范方法，就是在面对这种天气的时候，一旦感觉到自己脾胃隐隐的有些不舒服的征兆，或是闷闷的没有什么胃口，甚至是有恶心的感觉或是出现了腹泻，那么在做菜或是做汤的时候，可以适量放一些胡椒粉之类的调料，来振奋脾胃之气，祛除寒湿之气。



胡椒—调理呕吐、腹泻

调理呕吐、反胃

胡椒生姜汤：胡椒粉3g、生姜30g，煎汤服。



胡椒—调理呕吐、腹泻

调理冷泄

胡椒粥：胡椒粉3g、粳米50g，
煮粥食。



黑胡椒&白胡椒

黑胡椒和白胡椒的差异，并非是像“黑”“白猫”之类的天生“毛发颜色的美导而是取决于如何采收。

如果采收的时候，果实还是青色的，比较偏嫩，不去掉果皮，在晒干了之后果皮会皱缩，附着在它的果壳的表面称黑胡椒。



从“性能”上来讲，白胡椒辛温的性质更强一点，黑胡椒要稍弱一些。

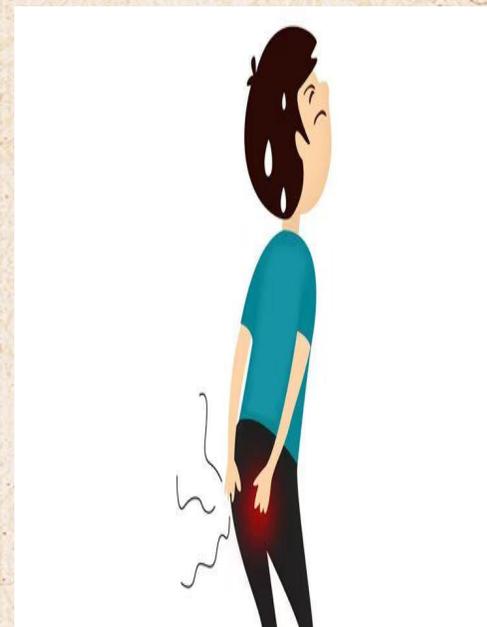


使用胡椒注意事项

阴虚有火



目疾



使用需谨慎!!!

带着朔朔寒
风归家的旅人，纵
是满身疲惫，只需一碗
胡辣汤，就能从内到
外地暖起来。

能让日子过得热
气腾腾，让生活充满
热就在这小小的调味品
之中。

花看半开，酒饮微
醺。
布衣饭菜，可乐终身。

谢谢大家