



中医讲求治未病。强身健体，未病先防很重要。大家可以用艾灸、香囊和足浴来防病。

艾灸熏蒸可避秽除湿

用艾灸避秽除湿在中国由来已久，每年清明也有在房前屋后放置艾叶的习惯。现代研究表明，艾灸对常见的十多种细菌和真菌有显著的杀菌和抑菌作用。

广东省第二中医院林晓洁教授说，室内艾灸，建议每间房用一根普通艾条(直径1.8厘米即可)关门关窗后点燃熏蒸30分钟以上，这样就可以起到良好的杀菌灭菌效果。如果家里有人不方便关闭门窗，也可以将艾条点燃放置在上风处，可以祛湿除秽，开窍醒神。

香囊通窍可安神助眠

气温忽高忽低，着凉感冒和鼻炎复发者会越来越多。林晓洁教授说，除了出门佩戴口罩、勤洗手，更应注意个人的规律生活，不要因为长期封闭在家而养成早不起晚不睡的生活习惯。春季寒湿较重，肝气上升，易于倦怠、心烦气躁，可以佩戴中药香囊缓解这些情况。

抗流感香囊

可选用白豆蔻、香蒿、艾叶、佩兰、藿香等中药,有助于行气化湿、醒

春季防病三件宝
艾灸香囊和足浴



脾和中，起到预防流感的作用。

鼻炎通窍香囊

可选用苍术、薄荷、木香、白芷、细辛等中药，有助于疏散风热、清利头目、通鼻窍，但细辛的用量要控制在1~2克。

安神助眠香囊

可选用丁香、五味子、酸枣仁等中药，有助于收敛固摄、养心安神、补脾宁心，缓解因心气不足引起的失眠烦躁、惊悸等问题。

中药沐足可温中散寒

《黄帝内经》曰：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”足三阳

经止于腿足部，足三阴经起于腿足部，这里是阴阳交会的地方。不仅如此，足底还布满了相应的反应区。

通过沐足可以刺激相应的经络和脏腑，促使阳气生发、推动气血运行，温暖周身、强身健体，预防感冒，并能放松身心。

配方：艾叶30克 干姜30克 肉桂20克

方法：加水5升，水煮40分钟。加入3升药汁加冷水调至水温合适足浴，并不断加药汁。泡脚时间以30分钟以上为宜。如用自加热足浴盆可将药汁一起加入。

功效：温中散寒，发汗解表，特别适用于外感风寒，感冒初起，适合咳嗽、鼻塞、头身困重初起之时。

据《羊城晚报》

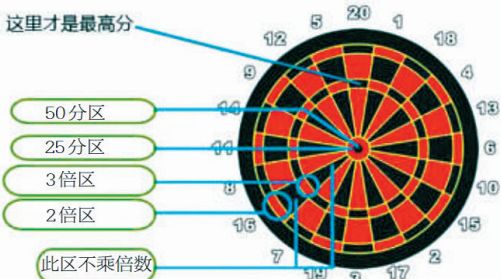


居家健身 何不玩玩飞镖

居家健身项目多，哪个既能健身又好玩？答案很多，飞镖就是其中之一：可在互动中促进手眼协调，锻炼身体，还能增进家人间的感情。

首先了解飞镖的基本规则：圈外为分值，盘中分三倍区、二倍区、单倍区。靶心为50分，靶心外圈为25分。最高分区并不是靶心，而是20分区域中的三倍区，即60分。

正规比赛中，每轮三镖。从镖盘上崩出或者脱落的飞镖不能计分或重投。镖盘挂置的高度是从镖盘中心点到地面1.73米，镖盘与投镖线的直线距离为2.44米。不过，大家若是在家



受空间限制，适当调整高度和距离是没关系的。

握镖的方法有很多，如两指法、三指法、四指法或者毛笔法、铅笔法

等。选择什么方法取决于个人爱好，没有对错之分，适合自己就好。但要记住，飞镖的重心应落在食指上为好。

站姿上首先要做到舒适，其次是稳定。重心要稳，投镖时身体不要动，只是手臂在动。投镖时，一般前后脚站立，重心在前脚，后脚保持平衡，身体向前倾并微微侧身，以站得舒适为原则。

飞镖的玩法有很多，但对于居家健身的普通人来说，完全可以自行设计玩法。比如比拼分数高低，输者罚做俯卧撑或者仰卧起坐等，既能锻炼心理稳定性，又能锻炼身体。

晚综

西兰花遇上红烧肉 营养又美味

原料：

五花肉1000克，西兰花半个（中等大小），姜6片，大蒜3瓣，葱白1段。

调料：

八角4个，桂皮1小段，干辣椒8个，冰糖15克，白糖30克，盐1茶匙（5克），黄酒300毫升。

做法：

1.五花肉洗净后切成3厘米见方的块儿，大蒜去皮切薄片。

2.把切好的肉放入冷水锅中，大火，水开后继续煮2分钟捞出，用温水

冲掉肉表面的浮沫，沥干水分。

3.锅中倒入油，用小火把八角，桂皮，干辣椒煸香（约30秒钟左右），加入葱片，姜片，蒜片继续炒1分钟后放入五花肉，改成中火，煸炒至五花肉的表面微微泛黄盛出。

4.锅烧热后倒入油（约60毫升），调成中火，马上放入白糖，慢慢炒到白糖溶化变色呈枣红色，油中的大气泡变成小泡，小泡快变没的时候，糖色就炒好了。

5.马上把炒好的五花肉放入，迅速翻炒使肉的表面都裹上糖色。然后，

倒入整瓶黄酒，放入葱段和姜片，大火烧开后，转成小火，盖上盖子炖1个小时左右。

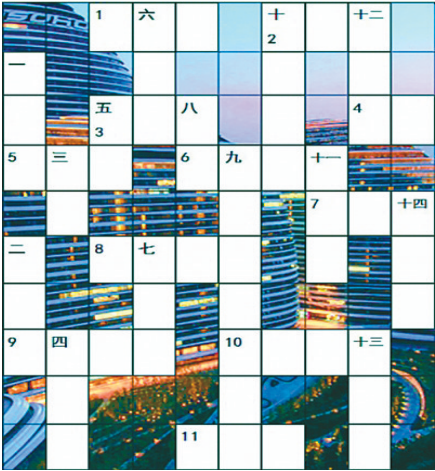
6.汤锅中倒入水，大火烧开后，撒入一点点盐和油，倒入西兰花，焯烫30秒钟后捞出，过凉水冷却，沥干水分。

7.肉炖了约1个小时后，打开盖子，加入盐，放入冰糖搅匀，转成大火收干汤汁。

8.最后将红烧肉和西兰花摆在盘中即可。

晚综

你博学吗? 来试一试



横向

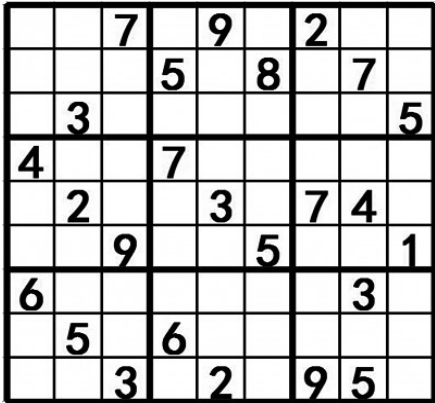
1.德国音乐家，作曲家，被后世尊称为“乐圣”，“交响乐之王”。2.敦煌境内一石窟，位于莫高窟的西端。3.在地质历史上曾经出现过气候寒冷的大规模冰川活动的时期。4.与徽墨、宣纸、端砚并称为文房四宝，产于浙江湖州。5.英国小说家史蒂文森1883年创作的长篇小说。6.握有公权者以权利为筹码谋求自身经济利益的一种非生产性活动。7.出自《三国演义》中故事，诸葛亮于仲冬时节做法助周瑜火攻大破曹操。8.对老年人的祝颂之语，常与“福如东海”连用。9.成语，出自《孟子·梁惠王上》，比喻方向或方法不对，不可能达到目的。10.一种可以手提的，有罩能防风雨的煤油灯。11.文学人物，忘恩负义，抛妻弃子，后世成为负心人的代名词。

纵向

一、中药名，为家鸡的干燥砂囊内壁，可健胃消食。二、清代文人李汝珍创作的长篇小说，前半部分描述了唐教、多九公等人在海外游历的故事。三、欧洲风俗对结婚二十五周年的称呼。四、古代希腊人里应外合攻破特洛伊城的办法。五、北大西洋中的一个岛国，是欧洲人口密度最小的国家。六、欧洲第二长河，世界上流经国家最多的河。七、一种鱼类，身体扁平，眼睛只生长在身体的一侧。八、指一种合约，该合约赋予持有人在特定日期以固定价格购进或售出一种资产的权利。九、项羽《垓下歌》中的一句，描绘了项羽气壮山河，举世无双的英雄形象。十、宫崎骏的动画片，讲述一个小女孩意外来到神灵世界，为救爸爸妈妈，经历很多磨难的故事。十一、近代列强通过不平等条约以租借的名义在中国暂时取得使用权和管理权的地区。十二、古称云梦，是长江流域重要的调蓄湖泊，也是著名的鱼米之乡。十三、地名，位于北京市东城区中部，因明朝时每年农历正月在此设灯市得名。十四、中国传统建筑特色，在房屋的两山墙顶部砌筑高出屋面的马头墙，有防止火灾蔓延的作用。

据《北京晚报》

填填数独



根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫（3×3）内的数字均含1~9。

晚综