

健康

浣滗

鎏 賤 贛 浜 庸 緇 2008/10/20 18:53

又到了大枣成熟的季节，具有补中益气、养血安神作用的大枣成了餐桌上的“常客”。然而一般朋友们在吃枣时，吃完枣肉后立即把枣核吐出，有的朋友干脆直接购买无核枣。这种吃法仅仅发挥了枣肉的补益功能，却未能利用枣核的“生津”功能。早在400多年前，李时珍就倡导“常含枣核令口行津液，咽之佳”的养生方法。实践证明吃完枣后将枣核含在嘴里，有促进唾液分泌的作用。现代研究表明唾液中含有多种酶类，具有帮助消化和增强机体免疫力的功能。吞津咽液是历代养生家推崇的养生方法，坚持练习，可以缓解口干口渴、皮肤干燥、便秘等症状，还能起到养颜的作用。对于脾胃虚弱的老年朋友来说，可润泽胃肠，促进消化。

随着秋季的到来，人们很易受到秋燥困扰，表现出口干、便秘、鼻子出血等秋燥的症状，坚持吞津咽液养生法在一定程度上缓解秋燥带来的种种不适。

所以，吃完枣肉后，别急着吐核，将枣核含在嘴里10—15分钟，用舌尖不断地翻动，待口中的津液较多时，徐徐咽下，然后再重复上述动作，注意切勿连同枣核一起吞下。儿童及有吞咽功能障碍的人不宜采用此法。民间有“枣益脾而损齿”的说法，枣糖分含量较高，不利于牙齿的健康，因此，有龋齿的患者不宜长时间含枣核，即使是牙齿健康的人，含枣核后应及时漱口，方便时，最好能刷牙。