

养生，有时候不是什么大智慧，而是生活中的小细节。最普通的食物，若能坚持吃，效果也不同凡响。北京中医医院副院长王国玮就指出，每天坚持吃三个核桃、四个桂圆、五颗红枣对身体大有裨益。

三个核桃健脑润肺。“核桃的药用价值很高。”王国玮说，小孩吃核桃补脑；中青年、上班族压力大，吃些核桃能缓解大脑疲劳，减轻压力；老年人吃桃核能抗衰老。

卫生部首席健康顾问洪昭光教授表示，核桃含有丰富的不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。此外，核桃中还含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素，铬有促进胆固醇代谢和保护心血管的功能，高血脂患者和肥胖的人可以吃点。

四个桂圆开胃安神。桂圆也叫龙眼，是珍贵的滋养强化剂。王国玮介绍说，桂圆性温味甘，益心脾，有开胃、养血益脾、补心安神的功效。中医里可用于治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。春天人们容易困乏，吃几个桂圆可以起到一定的缓解作用。

“我多次在养生书籍中推荐桂圆。”洪昭光说，桂圆含丰富的维生素A、B族维生素等营养素，对于劳心费神的人很有好处。

五颗红枣益气养血。枣位居五果之首，其丰富的营养价值历来受到推崇。王国玮说，从中医角度讲，枣可以健脾益气、养血安神，中医认为气是功能，血是物质，枣能气血双补，这在中药里很少见，因此枣的药用价值非常高。鲜枣含维C特别高，是柑橘含量的8—17倍，是苹果的50倍以上，所以红枣被营养学界称为天然维生素丸。中医入药以干红枣为主，干枣虽然维C含量比鲜枣稍微低一些，但是因为它含有多种其他营养成分，特别是含铁比较高，对于妇女补铁补血很有好处。

“每天吃够三四五，既能养生也便于坚持。”王国玮最后说：“我认识一个人，一年四季都这么吃，坚持了20年，现在看起来比同龄人年轻很多，大家不妨今天就开始试试吧。”