



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 冬至食补方

冬至前后，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养，进补最为适宜。

### 推荐食补方：

#### (1) 当归生姜羊肉汤

**材料：**当归20克，生姜20克，羊肉1000克，胡萝卜1根，食盐、鸡精适量。

**做法：**中火炖煮2~3小时。

**功效：**温中补虚，缓急止痛。用于脾胃虚寒，里急腹痛、胁痛、痛经，或气血不足者。

#### (2) 附子干姜猪脚汤

**材料：**附子20克，干姜20克，猪脚500克，食盐鸡精适量。

**做法：**先煲附子干姜2小时，再放猪脚一起煲2小时。

**功效：**益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者更为适宜。



# 冬至养生： 多吃温性食物 适当体育锻炼

昨日冬至，冬至是全年阴气最盛的一天。但古人也有“冬至一阳生”之说，这一天阳气也悄悄地生发出来，而自冬至起，白昼一天比一天长。此时注意养生，有利于健康过冬，甚至能为来年春天的健康储备能量。这个时节应该如何养生呢？本期健康周刊就一起来聊聊冬至养生的那些事儿。 ■蔡富根/整理

## A 饮食篇

### 冬至进补正当时 可多吃温性食物

从冬至之日起，即进入了数九寒天。专家介绍，冬至是“冬令进补”的最佳时节，民谚素有“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年可打虎”之说。冬至时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效，充分说明在这一天前后进补最为适宜。

专家指出，冬至之后，市民可多吃温性食物，少食甚至远离寒凉食物，对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常重要的。阳虚的人，在没有上火的情况下，饮食上可以选用适量的牛肉、羊肉、狗肉等温性食物来滋养脏腑，可多吃核桃、芋头、枸杞、海参、羊肾、益智仁、杜仲等补益肝肾之品，也可结合药膳进行调补。专家强调，温补一定要适量，并且要忌生冷，饮食还是以清淡为主。“特别是血虚的人适宜吃温性食物，如羊肉、狗肉、鸡肉、鳝鱼、海虾等，但要注意分量，不可过量，否则，过多食用温性食物会容易上火，损阴津，口腔容易溃疡，容易引起咽喉炎等。”

“冬至萝卜夏至姜，适时进食无病痛”，意思是要在适应不同季节进食恰当食物，以达到养生目的。冬季人们为御寒，习惯进补而日常少动，体内易生热生痰，食用萝卜能止咳，解消渴，通利脏腑之气。

## B 养生篇

### 冬至后养生 养阴还要助阳

#### 1. 适量运动祛火气

“冬季减少户外活动和运动量，但并不意味着就不必活动了。”专家说，冬季寒气较重，汗孔闭塞，阳气郁积体内，“气有余便是火”，因此冬季很多人会上火，比如口腔溃疡、口唇旁起疱疹等。可以根据自己在室内做些适量的运动，使身体发热、微微汗出为宜，保证气血通畅少生病。

#### 2. 拍拍打打助阳气

专家说，患有心脑血管疾病或者阳虚体质比较怕冷的人，可以有针对性地做一些运动，激发身体阳气，保证气血通畅。

“双手握拳，两只胳膊前后交替甩动，捶打前胸后背，捶打背部正中和两旁，可以激发阳气。每次10分钟左右，以活动到身热微微出汗为度。”专家说，在自然直立、手心向里的姿势时，用手拍打揉搓胳膊、腿的外侧部位，每次10分钟左右，也有利于激发身体的阳气。手脚冰凉的人可以双手五指伸展开对插指缝，揉搓手指；晚上热水泡脚后揉搓脚部，特别是脚指头、趾缝部位要揉到位。

#### 3. 注意避寒邪 重点养心

冬至养生中要注意避寒邪。首先要多穿衣、避寒邪。其次一定要进行适当的体育锻炼。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外，在日常饮食中，还应多吃些御寒食物。

冬至养生也要重点养心，要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。

情绪低落时，不妨做做其他事情来分散注意力。尽量与人接触，这样可以将忧郁减到最低程度。还可以加入社区活动，培养一些适宜的兴趣爱好。



## C 防病篇

### 注意养肾补肾 警惕心脑血管疾病

对于肾不好的人来说，足部保暖是非常重要的，因为肾经源于足底，在冬天足底更容易受到寒气的侵袭。所以更加需要做好脚部的保暖，睡觉时候不要将双脚放在通风处，不要长期放在潮湿的地方。每天晚上在睡觉之前也可以按摩脚部，可以起到养肾固精的功效。

保证每天睡眠充足对肾脏也会起到很好的调养作用。在临床上发现，许多肾功能衰竭患者频繁熬夜，导致过度疲劳。所以要养成良好的作息习惯，冬季要做到“早睡早起”顺应节气，也有利于肾脏养护。

除了护肾之外，此时注重心脑血管疾病的预防同样意义重大。尤其是冬至时节，气温持续下降，这一时间段是一年当中心脑血管疾病猝死的高峰期。所以在冬季这个时间段上，对于中老年朋友来说预防心脑血管疾病至关重要。中老年朋友们一定要注意防寒保暖、均衡膳食，避免大量运动，以防出现危险。

## D 提醒篇

### 冬至养生勿忘两种饺子

养生专家提醒，冬至节气要用好两种“饺子”。

第一种饺子是用来吃的，俗话说“冬至饺子带喝汤，不怕身上起冻疮”。

专家介绍，饺子最初是一种防治冻疮的食疗方，是有医圣美誉的汉代名医张仲景为治疗百姓耳朵冻伤发明的，原来主要是用驱寒活血的药材搅拌在肉馅里，用面皮包裹成耳朵的形状，热汤煮熟后给冻伤的人吃。

如今，自己动手包饺子已经成了冬至里的习俗。夏公旭介绍，冬至节气，不妨吃些韭菜鸡蛋、胡萝卜羊肉、香菜肉馅的饺子，有助于温补气血，增加热量。

第二种“饺子”长在我们身上，就是我们的耳朵。专家介绍，耳朵不仅是人类的听觉器官，其实按摩耳朵还有不少保健功效。中医认为，肾开窍于耳。冬至以后气血运行不畅的或者肾虚的人耳朵比较容易生冻疮。这个时候经常按摩耳朵，有助于肾脏的保健和气血的顺畅。其中最常用的三种按摩方式是拉耳垂、提耳尖和摩耳廓。

**拉耳垂：**用两手的拇指、食指同时按摩耳垂，先将耳垂揉捏、搓热，然后向下拉耳垂15~20次，发热发烫为度。

**提耳尖：**用双手捏住双耳上部耳轮，适量提拉耳尖，提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩，以微微发热为度。

**摩耳轮：**拇指位于耳轮内侧，其余四指位于耳轮外侧，揉搓2~5分钟，再往上提揪，以耳部感到发热为止。

来源：人民健康网、中国中医药报、扬子晚报等

指导专家：河南省中医院治未病中心中医学博士武月萍  
南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭等