

## 健康问诊



12月7日,我们迎来了大雪节气。古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也”,往往到了这个时段,雪下得大、范围也广。但今年合肥难见雪的踪影,未来几天,我省仍将以晴到多云天气为主,继续“贫雪”。寒冷干燥的天气会让人体出现不适,我们该如何养生保护好自己的身体?养生专家建议,不妨在大雪节气吃些“大”和“雪”,如雪藕、雪菜、雪梨以及大白菜、大葱、大红萝卜缨等搭配的菜肴和食疗方,会起到一定的养生保健功效。专家还就如何预防面瘫等疾病以及手脚冷冰等给出了妙招。 □ 蔡富根/整理

## 保健

## 大雪节气多吃“大”和“雪”类菜肴

12月7日是大雪节气,民谚有“大雪冬至后,篮装水不漏”的说法,意思是大雪节气之后,竹篮子的缝隙被冰封住,装水都不会漏。寒冷干燥的天气会让人体出现不适,南京市中西医结合医院的养生专家建议,大众不妨在大雪节气吃些“大”和“雪”,如雪藕、雪菜、雪梨以及大白菜、大葱、大红萝卜缨等搭配的菜肴和食疗方,会起到一定的养生保健功效。

## 雪梨除烦解渴



大雪节气之后便离三九天不远了,这个时候外冷内热,不少市民平时忙于学习和工作而疏于锻炼,天气冷热交替之下容易引起肺燥咳嗽。南京市中西医结合医院呼吸内科主任中医师颜延凤建议,雪梨有生津润燥、清热化痰功效,若咳嗽症状较轻,不妨在中医师的指导下制作雪梨膏或者其他中医膏方来服用。

## 大红萝卜缨补钙有效果



南京市中西医结合医院老年病科主任中医师王东旭介绍说,冬季日照的时间减短,会影响维生素D的形成,天冷人体尿量增加,无机盐随尿液排出的量也增多。人体往往容易缺乏钾、钙、钠、铁等元素,尤其是老年人。因此,应该及时予以补钙。很多人认为买来的大红萝卜削掉萝卜缨是顺理成章的事,但是王东旭提醒,萝卜缨是含钙量最高的蔬菜,非常适合补钙的人群。

## 雪藕止泻固精

中医认为,冬不藏精,春必病温。对于中老年男性而言,大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说,熟吃雪藕是不错的选择。雪藕是莲藕的一种,因其“色白如雪”而得名。南京市中西医结合医院治未病中

心副主任中医师夏公旭介绍,雪藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C以及氧化酶成分,生吃可辅助治疗肺结核咯血、淋病、衄血等;熟吃有健脾开胃,止泻固精功效。在大雪节气适量吃些莲藕粥,有较好的补益功效。

## 雪菜醒脑提神

大雪节气前后,不少地方的老年人会腌一些雪菜过冬食用。夏公旭介绍,从中医角度来看,雪菜属于性温、味甘、辛,归肝、胃、肾三经。雪菜含有较多抗坏血酸,参与机体氧化还原过程,有助于增加大脑中氧含量,进而起到醒脑提神作用。对于整天闷在空调房里的白领们来说,日常饮食中不妨适量增加雪菜的摄入量。雪菜还含有胡萝卜素和大量食用纤维素,可防治便秘,尤宜于老年人及习惯性便秘者食用。

## 大白菜护肤养颜

很多人都知道大白菜是很有营养的补品,南京市中西医结合医院皮肤科副主任中医师杜长明还特别提醒,冬季吃大白菜还有护肤养颜的效果。这主要是因为大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,可以起到很好的护肤和养颜效果。妇女每天吃450克的大白菜就能吸收500毫克的这种化合物,从而使体内一种重要的酶数量增加,这种酶能帮助分解体内雌激素。

## 大葱能通阳

南京市中西医结合医院呼吸内科主任医师李芳介绍说,大雪节气前后是风寒感冒的高发阶段,风寒感冒的主要症状是怕寒怕风。天气寒冷时,适当吃些益气通阳的食物有助于预防风寒感冒或者有助于辅助治疗风寒感冒。李芳介绍说,虽然大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多,但是从通阳和食疗的角度来看,葱白的效用更大一些,比如风寒感冒的很多经典食疗方都有葱白入药,如葱豉汤的主要成分就是葱白。



## 一年中真正的大雪,吃些“大”

## 养生

## 大雪时节养生要做好这几件事

大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律。中医素有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,所以从中医养生的角度出发,大雪节气正是进补的大好时机。

## 藏:重点保护呼吸道

大雪节气的特点是干燥,空气湿度很低。天津中医药大学第二附属医院保健科主任王铸说,冬季干燥,加之暖气较热,呼吸道成了最易发病的“重灾区”。他建议,尽量增加室内湿度,多喝水以保持呼吸道的湿润。如果室内空气太干,可在暖气上搭一条湿毛巾,或使用加湿器。一般来说,冬天室内的湿度在30%至60%之间是比较合适的“度”。这样的湿度下,人体总体感觉良好。

## 穿:两个部位要保暖

大雪时节,最重要的养生即是保暖,身体暖暖的,气血才会顺畅,才可避免许多疾病的发生。

保暖强调的是头和脚。“尤其是有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑卒中等很有帮助。”而俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染,因此在寒冷的大雪时节,脚部保暖也应加强。

## 食:补肾强筋两骨汤

郑州市第三人民医院营养科主任侯喜信推荐大家煲“两骨汤”,此时要补肾养肝,肾强精力旺盛,肝好血运充沛,才能抵御严寒,同时强健筋骨。冬季很适合吃牛羊肉,能助阳暖身,牛羊的骨头熬汤除了有这些效果外,还有其他好处。

**1.羊骨温中补肾:**中医认为,羊骨性温,具有补肾壮骨、温中止泻的功效。现代研究发现,羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原等,补充骨骼必需的营养物质,预防骨质疏松。另外还可缓解筋骨疼痛、腰膝乏力等病症。

**2.牛骨养肝壮骨:**牛骨有补肾阳、壮筋骨的功效。牛骨含有防止骨骼老化的骨胶原、软骨素,及促进肝功能的蛋氨酸及B族维生素、维生素A等,有很好的补肝效果。

这两种骨头有些腥,做的时候一是要焯水几分钟,将骨头里的血水煮出来,二是多加大葱和生姜,都能够去除腥膻。用冷水炖汤,冷水要一次性加足,冷水可以使肉外层的蛋白质不会马上凝固,可以加白萝卜或是莲藕等,能够吸取汤中的油,使汤不腻。