

# 大雪节气至 宜潜伏闭藏 慢性气道疾病患者“冬病冬防”

本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛

12月7日是大雪节气。《月令七十二候集解》说：“大者，盛也，至此而雪盛矣。”大雪是二十四节气中的第21个节气，预示着这一年进入最寒冷的时候。此时天气干燥、湿度较小，是呼吸道疾病高发季节。浙江省中山医院呼吸与危重症医学科郑裕璐中医师表示，对于慢性气道疾病患者来说，更应注意以下几点。

第一，保暖御寒。大雪节气谨防风邪和寒邪入侵，不仅要保护好口鼻，尤其还要注意头部和脚部的保暖。头是“诸阳之会”，不戴帽子的人头部会散失较多热量。“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，保暖性较差，脚部一旦受凉，会引起抵抗力下降，诱发上呼吸道感染。大家在睡觉前，可以用热水浸泡生姜、艾草等温阳散寒的中药泡脚，以促进血液循环，增强身体耐寒能力。

第二，冬令进补。大雪节气是进补的大好时节，冬令进补能促进新陈代谢，改善畏寒情况。此时，应多吃富含蛋白质、维生素和易于消化的食物，以提高人体御寒能力。切忌大量进食温热食物，以免燥热伤阴。“肺为娇脏，喜润勿燥”，冬季寒冷、干燥的空气易损伤肺脏，此时要多饮水，多吃萝卜、山药、莲藕、豆腐及新鲜水果等补充水分和维生素，也可适当吃些坚果，以助驱寒。

第三，要保证充足睡眠。《黄帝内经》中说到，冬季3个月，是万物生机潜伏、闭藏的时令。“冬不藏精，春必病温”，冬季闭藏得当，春天阳气才能生发。为了适应“冬藏”，此时切忌熬夜耗伤精气。正所谓“正气存内，邪不可干”。起居调养宜早睡，适当增加睡眠时间，以达到养精蓄锐的目的。

第四，有慢性呼吸道疾病，如慢阻肺、哮喘、慢性鼻咽炎等患者，可以在一年中人体阳气最弱的时候进行“冬病冬防”，即在足三里穴位注射特定药物，达到刺激机体、提高自身抵御外邪能力的作用。这可以减少上呼吸道感染，从而减少慢性呼吸道疾病的急性加重次数。同时，还可以为机体蓄积能量，为来年阳气充足打下良好基础，提高人体自我调节能力，达到阴阳平衡和防病治病的目的。



## 温补吃茴香菜 三款食疗方推荐您

冬季出现手脚冰凉、腰背发冷等情况，需要温补。大家想到的基本都是羊肉、牛肉、猪肉等肉类，其实蔬菜也有温补作用，茴香菜就是典型代表。

《医林纂要》中提到：“茴香，大补命门，而升达于膻中之上，命门火固，则脾胃能化水谷而气血生，诸寒皆散矣。”其中的命门是指位于后腰的命门穴，这个穴位具有温肾助阳、通络止痛的作用。也就是说，常吃茴香菜就和按摩命门穴一样，有助于温阳补肾散寒气。偏温的性质使得茴香菜还具有一定的暖胃功效，可帮助调理因胃寒导致的腹痛、腹泻等问题。

此外，茴香菜自带一股特殊气味，且富含膳食纤维，过食肉类、食欲不振的人适当吃点，能刺激食欲、促进消化。

茴香菜最常见的做法莫过于包饺子，今天给大家推荐3款特别的吃法，美味又养生。

### 姜香炝饼丝：散寒通脉

**做法：**在面粉中加水、鸡蛋、茴香菜末、少量食用油搅拌均匀。起油锅，倒入面糊，待煎至两面金黄后盛出切成饼丝。锅中留底油，下入高良姜丝，炒出香味后放入青红椒丝、酱油、白糖、饼丝，翻炒均匀即可出锅。

生姜具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳等功效，在祛寒湿方面效果很不错。而高良姜的辛热散寒效果比普通生姜强，更适合冬天食用。把它和茴香菜搭配，更利于消散寒气、畅通气血，手脚冰凉、怕冷的人群可以常吃。

### 茴香“面”：控脂饱腹

**做法：**土豆切丝用清水泡至水清澈，捞出，加入茴香菜碎，拌入澄面、食用油，上锅蒸3-5分钟，起到定型作用。在蒸好的土豆丝内再次拌入澄面和油，继续大火蒸1分钟，来增加口感。起油锅，下入里脊肉丝、胡萝卜丝，煸炒均匀后放入蒸好的土豆丝，最后加入胡椒粉和盐调味即可。

天冷后，人容易囤肉，用土豆和同样低脂、低热量的茴香菜做一道“面”，可代替部分米饭、馒头，有助于增强饱腹感，控脂、减重。

### 茴香豆腐：增强体质

**做法：**在豆浆中加入鸡蛋搅拌均匀，豆浆和鸡蛋的比例为6:1。在豆浆蛋液里加入切好的茴香菜碎末，调入适量盐、糖，在容器上铺上一层保鲜膜，入蒸锅蒸16分钟即可。

豆浆中富含大豆异黄酮、大豆低聚糖等成分，鸡蛋更是被称为“全营养食品”，含有卵磷脂、维生素、矿物质等多种营养物质。这两者和富含膳食纤维的茴香菜一起吃，营养更均衡全面，口感上也更丰富。

据我是大医生微信公众号

## 凛冬进补“三个肉” 温胃御寒补肾

中医养生强调“春夏养阳，秋冬养阴”。冬季，我们进食肉类比较多，更须注意阴阳平衡。今天具体分析摄入3种不同肉类时的进补之道。

羊肉性温热，可温胃御寒，有助元阳、补精血、疗肺虚的作用，对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。

俗语说“一鸽胜九鸡”，鸽子肉有壮体补肾、健脑补神、降低血压、调整血糖、养颜美容等功效，且易于消化，非常适合进入冬季之后食用。在一年中最冷的时候喝碗护肝补肾、益气补血的鸽子肉汤，可使人精力旺盛、容光焕发。

冬季虽然是进补的好季节，但并不是每个人都适宜吃太燥的肉类，而营养丰富、脂肪含量低的鱼肉就非常适合冬季进补食用。鱼肉的蛋白质含量为猪肉的两倍，属于优质蛋白，人体吸收率高。其次，鱼肉具有益智、健脑等作用。

据养生大国医微信公众号

## 三款调味食材 有助冬日保健

冬天饮食保健，有3款调味食材很有作用，大家不妨多备一些。

第一个是大葱。风寒感冒的高发阶段，可适当吃些益气通阳的大葱。大葱味辛，性微温，能通阳解毒。虽然大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高，但是从通阳的角度来看，葱白作用更大一些。

第二个是生姜。《本草纲目》里面有记载：“早行山行，宜含一块，不犯雾露清湿之气及山岚瘴气。”意思是，可以在早晨出门的时候，切片生姜，在嘴里含着，让唾液慢慢地和姜汁混合，把姜片慢慢地嚼碎，吐掉或者咽下，可使前胸保持一股暖气，不受外面风寒的影响。

第三个是大蒜。冬天感冒流行，大蒜中的大蒜素有助于对抗细菌感染。若想达到最好的保健效果，食用大蒜最好捣碎成泥，而不是用刀切成蒜末，并且放10-15分钟，让蒜氨酸和蒜酶与空气中氧气结合产生，大蒜素后再食用。

据CCTV生活圈微信公众号