

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。”大雪是这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潞中医师表示,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。

姜香炆饼丝: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

