

立冬进补时 牛羊肉当道

11月8日将迎来立冬节气,立冬标志着阳气潜伏,阴气盛极。立冬进补,是我国传统的防病强身、扶持虚弱的自我保健方法之一。北京中医药大学教授杜金行表示,这个时候,食补要“巧”,如果过食燥热峻补之品,会损伤阴气、扰动阳气,进而加重干燥症状。

对于冬季怕冷、手脚发凉的人群,建议食用一些作用温和的温补食品;阴精不足、口眼干涩的人群,建议食用养阴润燥、补肾填精的食物,如山药、胡桃仁、白果、芡实、豆腐、牛乳、黑芝麻等。同时,在起居方面,提倡顺应昼夜变化,早睡早起以固护阳气。专家推荐了几款适宜在此时进补的美食,大家不妨一试。



进补四禁忌

立冬进补之际,应尽量避免以下四个禁忌:

● 忌无病进补

无病进补,既增加开支,又会伤害身体,如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,另外,补药也不能多多益善,任何补药服用过量都有害。

● 忌盲目食狗肉

一些体质虚弱和患有关节炎等病人,在严冬季节,多吃些狗肉是有好处的。但不宜盲目食狗肉,以免食用狂犬肉,染上狂犬病。吃狗肉后不要喝茶,这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合,会生成一种物质。这种物质具有一定的收敛作用,可使肠蠕动。因此,大便中的有毒物质和致癌物质,就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收。

● 忌慕名进补

鸡汤不是所有的人都能喝的,鸡汤营养丰富,鸡汤所含的营养物质是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨溶解出的少量水溶性小分子,其蛋白质仅为鸡肉的7%左右,而汤里的鸡油大都属于饱和脂肪酸。因而,胆道疾病患者、胆囊炎和胆结石症经常发作者、胃酸过多者、肾功能不全者,不宜喝鸡汤。

● 忌虚实不分

中医的治疗原则是“虚者补之”。虚则补,不虚则正常饮食就可以了,同时应当分清补品的性能和适用范围,是否适合自己。专家认为,进补主要作用是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有不同的补法。

白菜食疗作用大

眼下正是大白菜大量上市的时节。国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出,白菜虽然便宜,但是它味道鲜美,营养非常全面,有“百菜不如白菜”之说。

熊苗介绍,白菜有解热除烦、通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。大白菜虽然不起眼,却有很好的食疗功效。

白菜汤:白菜1000克,豆腐皮50克,红枣10枚,加水适量,炖汤。适用于肺燥咳嗽、大便干结。

水煮鲜菜叶:白菜叶200克,用开水煮食。可用于小便不利、烦热口渴、消化不良等症。

白菜炒肉片:白菜500克,洗净切段,瘦肉100克,切片与白菜同炒。有通肠胃、补精血之功。这道菜简单易做,几乎适合所有人食用,营养丰富,味道鲜美。

喝黑茶红茶更养胃

随着天气逐渐变冷,人体的属性也由夏季的燥热转为秋冬的寒凉。国家级评茶师李一弄表示,秋冬时节,建议爱喝茶的朋友,将清心飘逸的绿茶换成养胃暖心的黑茶、红茶。

冬天气温骤降,寒邪袭人,人体生理功能减退,肌体生理活动处于抑制状态,阳气渐弱,此时适宜喝红茶和黑茶。

红茶甘温,可养人体阳气。红茶含有丰富的蛋白质,可补益身体,养蓄阳气,含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,增强人体的抗寒能力,还可助消化,去油腻。

黑茶属于后发酵茶,茶性温和,冬季喝黑茶有利于暖胃宁神,提高身体抵抗力。另外,黑茶中的咖啡碱、维生素、氨基酸、磷脂等有助于人体消化,调节脂肪代谢,咖啡碱的刺激作用更能提高胃液的分泌量,帮助消化。

吃红豆有4个好处

红豆自古就被认为是养生食品,尤其吃了不发胖,红豆也是我们健康的好朋友,丰富的铁质能让血气充盈,使面色红润。红豆有清心养神、健脾益肾功效,让内气充沛。

养心补血 古代李时珍把红豆称作“心之谷”,强调红豆的养心功效。红豆既能清心火,也能补心血。其粗纤维物质丰富,临床上有助降血脂、降血压、改善心脏活动功能等功效;同时又富含铁质,能行气补血,非常适合心血。让你冬天手脚不在寒冷。

健脾胃 脾胃消化能力相对较强,吸收较好。所以,身体较虚弱的人冬天应加紧进补,做好来年的营养储备,来年才会精力好、力气壮,而且不会生病。红豆,在中药里称作“赤小豆”,也有明显的健脾胃功效。

消除水肿 红豆中除了含有丰富的钾之外,其外皮中所含的皂角苷也有很强的利尿作用,能很好地改善因脚气病和肾脏功能衰退而引起的脸部、脚部的浮肿,所以,治疗水肿必用红豆。

祛湿清热 中医看来,都意味着体内有湿。水液不能随气血流动,滞留在人体细胞之间,使人体迅速膨胀起来。而红小豆含有丰富的B族维生素和铁质,还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、尼克酸等成分,具有清热利尿、祛湿排毒作用。

天冷更易“上火”

天气转冷,感冒患者明显增多,大都表现为先“上火”,后“着凉”。“上火”常见发烧、嗓子疼、咯黄痰、口干口苦、长口疮、便秘等症,接着鼻子不通、流清鼻涕、头痛等症状相继出现。很多人认为,天气炎热容易“上火”。殊不知天气寒冷,更容易让人“上火”。

这是由于冬天气温低,出汗少,户外活动减少,代谢物的排出相对较少;冬季饮食,人们多会选择火锅、羊肉等肥甘厚味食物,这些都会造成体内痰湿内生,大便不通,气血不畅,郁而化热,出现“上火”表现。内有积热,外在气温低,体内外温度差加大,易受风寒,造成“寒包火”感冒。

按理说“上火”了就要“去火”,但实际上没那么简单。临床上,很多病人长期、反复吃“清热泻火、消炎解毒”的药物,却只能解一时之火,隔几天又会再上火。这是因为没有从根本上找到“上火”的根源。只是暂时“压住”火,过几天又“死灰复燃”。

保持健康生活方式是防上火的根本法宝:即使在冬天,也要每天坚持适度锻炼;进补要因人而异,不可盲目,清淡温和、好消化的饮食原则不能丢。(李旭光)

(本报综合)

进补食谱

● 滋补羊肉汤

原料:羊肉500克、党参10克、红枣10克、枸杞10克、生姜1块、料酒1/2大匙、胡椒粉少许、精盐2小匙、白糖1/2小匙、味精1小匙。

做法:1.羊肉洗净剥成块,党参切段洗净,红枣、枸杞泡透,生姜洗净切片;2.锅内加水,待水开时放入羊肉块,用中火煮去血水,捞起冲净待用;3.在汤碗内放入羊肉块、生姜片、党参段、红枣、枸杞、精盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒,注入清水,放入蒸锅蒸2小时拿出即可;4.食用时,将羊肉切成薄片,在锅内先放油、葱、蒜蓉(或冬瓜片)等轻炒,然后放羊肉碎片,并加适量肉汤,煮沸即可。

● 肉苁蓉羊肉粥

原料:肉苁蓉30克,羊肉200克,大米、食盐、味精。

做法:1.羊肉洗净切片。2.放锅中加水,加大米、肉苁蓉共同煮粥。3.最后加食盐、味精调味即可。

● 黄芪大枣羊肉汤

原料:羊肉500克,白萝卜500克,黄芪4片,大枣8颗,桂皮1根,陈皮一小把,葱姜、料酒、油辣子适量。

做法:1.将羊肉切片,用凉水浸泡两小时;萝卜三分之一切大块,三分之二切与羊肉块同样大小的滚刀块。2.将羊肉洗净放入凉水锅中,烧干,然后取出用热水将浮沫冲洗干净。3.大汤锅中坐热水,水开后,放入羊肉与三分之一量的大块萝卜,水再开后,去浮沫,并放入黄芪、红枣、桂皮、陈皮、葱、姜,淋入适量料酒。4.改微火,炖四小时后,捞出大块萝卜,将另外三分之二量的萝卜放入,炖到萝卜软烂,放少量盐调味

即可。5.上桌时配上油泼辣子,随意取用。

● 红烧牛肉

原料:牛腩500克,姜1块,八角2颗,糖1勺,杨梅酒2勺,葱、花椒、盐适量。

做法:1.牛腩切方块,和花椒一起放入大碗中,用清水浸泡20分钟左右,泡出血水后,将血水倒掉,牛肉沥一下。将2片生姜切碎,和牛肉下入清水锅中,煮开后继续煮五六分钟,将牛肉捞起冲水并沥干备用。2.锅洗净,加两勺油,下入沥干的牛肉、姜片、葱白,中火翻炒,边炒边淋入2勺杨梅酒,加入1勺老抽,1勺生抽,1勺糖,翻炒均匀。3.将牛肉炒至上色均匀,加水没过牛肉,加入八角,煮开后转入砂锅中,加盖,转小火炖2小时以上,可用高压锅。至牛肉软烂,转大火收汁,加适量盐调味即可。

秋冬交替时节皮肤瘙痒 先清燥再保湿事半功倍

秋冬交替时节气候干燥,很多人都发现身体皮肤又干又痒,还越挠越痒。专家指出,皮肤瘙痒并非纯粹因天气干燥,与人体状况也很有关系,体内燥热或湿气太重也会引起皮肤干痒。这个季节的皮肤瘙痒,则有可能是血燥引起的。要摆脱皮肤瘙痒,最好内调外治,先清燥再保湿。

● 皮肤因血燥而干痒伴 随口干舌燥

每天坐在办公室上班的邓小姐感觉最近几天皮肤干燥起皮,尤其是腰部和大腿,痒起来不得不挠个不停,还挠损了皮肤,一碰水就火辣辣的痛。皮肤科医生表示,天气干燥是皮肤干痒的一个原因,但还可能是邓小姐血燥。广州益寿医院中医科主任医师王东峰解释,燥热引起的皮肤瘙痒表现为患者自觉局部皮肤瘙痒剧烈,夜间尤其严重,搔之有抓痕,次日便结成血痂;同时伴有神情倦怠、心悸失眠、气短乏力、口干舌燥、大便秘结、舌质淡红有裂纹等身体表现。

王东峰提醒,如果皮肤只是比较轻微的局部瘙痒,可使用一些不含激素的有润肤作

用的外用药;如果是比较严重的瘙痒和明显大范围的皮疹,或是皮肤出现红肿、溃疡、渗液等皮炎症状,千万不要乱用药物治疗,应立即就医,在医生的指导下使用外用及内服药品,以免病情不轻反重。

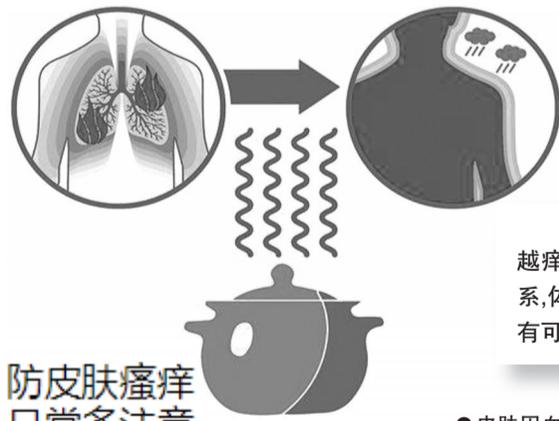
● 秋冬季避免血燥需考 虑养血滋阴

如果发现自己全身瘙痒、泛发皮疹时,一定要先就医确诊,以便对症治疗,因为皮肤瘙痒有多种原因可致。“其实很多疾病都会引发皮肤瘙痒,在临床中发现很多老年性皮肤瘙痒患者,很多都是因糖尿病引起。”王东峰强调,出现皮肤瘙痒时需排除是否由疾病引发,从而对症治疗。

王东峰解释,中医认为,一般人的皮肤瘙痒有两种情

况,一是体内湿气重所致,二是血燥所致。一般春夏季容易引起湿气过重,秋冬季则容易引起燥热。肺主皮毛,主宣发,肺怕燥;而脾主肌肉,运化水湿。肺应以润为主,脾则以健为主。因此,中医治疗皮肤瘙痒的法则以凉血、清热、润燥为主。中医专家表示,凡有风燥、火燥、血燥、虚燥之分,本证之燥因血虚引起,可用中医调理。

而体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然导致湿气攻入脾脏,引发一系列的病症。这类人可使用莲子、薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利湿之品适量煮粥食用来改善。



防皮肤瘙痒 日常多注意

- 1、在饮食上应少吃辣椒、火锅类食物,禁烟酒,少喝浓茶、咖啡等,皮肤瘙痒期间暂时别吃鱼、虾、蟹这类高蛋白的海鲜,以免皮肤瘙痒加剧。
- 2、情绪上要平和,避免过度忧思恼怒。
- 3、瘙痒患处不宜滥用刺激性强的外涂药物,避免日光曝晒或寒冷刺激。
- 4、平时多锻炼身体,提高免疫力,家居环境要通风。放置了很久的衣物被子要洗干净晒干再使用,尽量穿舒适的棉织衣物。
- 5 日常护肤品,要选择补水保湿的产品。
- 6 不要过度抓挠皮肤瘙痒的部位,除了日常滋润的护肤品,也可以局部使用一些治疗皮炎方面的药膏止痒。