

# 立冬时节 调养进补有讲究



11月7日

**立冬**  
应注重保暖  
与温补

**衣** 注重保暖，适时增减衣物。此季节心血管疾病高发，中老年人特别需要注意防寒保暖

**食** 以温补为主，适当多吃肉类（首选羊肉炖萝卜）及龙眼、山药、大枣等温热之品

**住** 科学合理安排饮食起居，辅以运动和精神调养

**行** 常晒太阳，促使表皮血管扩张，血液循环加速

立冬，是冬季的第一节气，我国民间也习惯于以这一天作为冬天的开始。中医学认为，这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备。不过从立冬开始各类冬季病进入高发期，也是养生进补的最佳时期，那么如何从立冬开始预防各类季节性疾病的复发，如何恰到好处的做到冬季养生进补呢？



## >> 起居注意早睡早起

强调了“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”也就是说，在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气。因此，早睡早起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低即易感冒又耗阳气。

得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明于温暖，失去阳光万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

中医认为“寒为阴邪，常伤阳气”，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。而阳气对老年人来说尤为重要。所以，立冬后的

起居调养切记“养藏”阳气。

有很多人喜欢蒙头睡觉，特别是冬季由于气温低，更是有人喜欢将头、脸全都埋进被子。在室内空气条件有限的情况下，这样做会造成氧气不足。蒙头睡觉的害处还在于被子内通风不良、空气污浊，人体不能进行正常的气体交换，使被子内新鲜氧气越来越少，二氧化碳越积越多，易使人产生缺氧症状。

## >> 饮食应“少咸增苦”

俗话说“药补不如食补”。食补在冬季调养中尤为重要。在饮食养生方面，中医学认为应少食咸，多吃点苦味的食物，道理是冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦。从医学五行理论来说，咸胜苦，肾水克心火。若咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以应多食些苦味的食物，以助

心阳。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等，这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。

营养专家还介绍，中医认为秋季进补适宜“平和”，冬季进补适宜“封藏”。冬季适宜食用以下食品：具有暖

性的肉食，如狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、虾等；蔬菜有黄豆、胡萝卜、韭菜、油菜、盖菜、香菜等；水果有橘子、柚子等。

另外，冬季进补的另外一个原则就是多喝水，多吃些新鲜蔬菜、水果，少吃酸辣等刺激性食物，少饮烈酒。同时，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物，如坚果、米面制品等。

## >> 预防三类疾病

立冬后，老年人由于生理机能渐弱，抵御能力也随之衰减，正是病邪乘虚而入之时。因此，老年人要特别注意环境的变化，及早防范，以免殃及身心。专家提醒冬季易发的疾病主要有：

变化，注意添衣保暖勿受凉；二要适当补充营养，增强体质；三要做好高血压、冠心病和糖尿病等防治，已有此病者要遵医嘱服药，不可擅自停药。

**中风** 是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之增高，就有发生中风的危险。因此，需要及早预防，切勿掉以轻心。预防要做好几件事：一要防寒保暖，留意天气的

避免风寒侵袭。平时可遵医嘱服用降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的药物，以免发生意外。

**流感** 老人冬季患感冒，说起来不算什么大毛病，但若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。据报道，老年人肺部感染的死亡率高达36%。故在寒冬季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力，防止流感发生。

## >> 保持安静与乐观的精神

在冬季，人体的代谢处于相对缓慢的时期，因此，冬季养生要注重于“藏”，藏的意思是人在冬季要保持精神安静。专家建议，遇到不顺心的事情，要学会调控不良情绪，对于抑郁心中的不

良情绪，可通过适当的方式发泄出来，以保持心态平和。

同时，要多晒太阳，因为冬季天黑的早，光照时间短，也是易使人产生抑郁情绪的一个原因，因黑夜来临

时，人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强，能影响人的情绪，而光照可抑制此激素的分泌。

立冬后的养生应做到精神安静，精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好的心态。

## 锻炼坚持“四准则”

由于立冬后气温低、气压高且天气干燥、人体的肌肉、肌腱和韧带的弹性及伸展性均会降低，肌肉的粘滞性也会相应增强，从而造成身体发僵不灵活，伸展性也随之大打折扣。因此在立冬后进行体育锻炼时，应遵循相应的养生准则，这样既能实现防寒保暖和强身健体的目的，又不会因锻炼不当而损害健康。

**准则一：**锻炼之前要充分热身。由于人的身体在低温环境中会发僵，锻炼前若不充分热身，极易造成肌肉拉伤或关节损伤。因此正式锻炼前应进行徒手操、轻器械练习等“预热”运动，热身的强度以使身体发热并微微出汗为宜。

**准则二：**锻炼时衣物的薄厚要适当。立冬过后气温很低，因此在运动前要穿厚实些的衣服，在热身后再除去外衣；锻炼结束后应尽快回到室内，不要吹到冷风，及擦去汗水并更换衣服，以防止冷热交替造成热量散失而感冒。

**准则三：**锻炼时应适时调整呼吸。由于冬天常有大风沙，因此建议在锻炼时最好采用鼻腔呼吸的方式，也可以采用鼻吸气、口呼气的呼吸方式，但切记直接用口吸气。这是因为鼻腔黏膜能对吸进的空气起到加温的作用，在一定程度上减轻了冷空气对呼吸道的刺激；同时鼻毛亦可有效阻挡细菌，堪称呼吸道的“保护神”。

**准则四：**室内锻炼时应保持空气流通。不少人习惯在冬天选择室内锻炼，并把门窗紧闭，以防止冷空气的入侵。但实际上，这样很容易因缺氧而导致头晕、恶心等症状。因此在室内锻炼时切记保持空气的流通。

另外，当冬季温度很低时，在户外使用健身器材最好避免直接跟皮肤接触。有生活常识的人应该知道，在零摄氏度以下时，当人体皮肤接触到冰冷的金属，很可能造成皮肤与金属粘连，带来伤害，所以在使用金属器械时，最好戴上手套。从摩擦力等方面考虑，在做哑铃或脚踏器等器械时，最好戴上皮质手套或穿上胶底鞋，以免脱手或滑倒。

## 不同萝卜功效各不同

俗话说“秋冬萝卜赛人参”，眼下正是“小人参”上市的好季节。但鲜为人知的是，萝卜各部分口感不同，吃法上也有所不同。

萝卜的顶部到3—5厘米处水分较少，质地很硬，适宜切丝爆炒、做汤，也可以配羊肉调馅，味道极佳。萝卜中段含糖量较多，甜度较大，质地脆嫩，这个部位是整个萝卜口感最好的，所以适合生吃，用中段拌沙拉、做凉菜也都特别可口，另外也可以炒或做汤。萝卜中段以下到尾部，含有较多的淀粉酶和芥子油，味道辛辣，可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜的辛辣味，可以选择生吃此段，或者腌制成萝卜干。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法，可减少其辛辣味。萝卜种类繁多，每种萝卜都有很好的食用和医疗价值，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所何丽建议，不妨每周来顿“萝卜开会”是一个不错的选择。

### ●吃白萝卜可化痰

白萝卜含水量90%以上，可促进胃肠蠕动，促进大便排出。中医认为萝卜性凉，可化痰清热。应提醒的是，白萝卜最好生吃或凉拌，而且萝卜皮中矿物质和维生素的含量也较高，食用时最好不要丢弃。

### ●吃胡萝卜能长个

胡萝卜中含有丰富的β胡萝卜素，在人体内可以转化为维生素A，能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题。此外，这种物质还是骨骼正常生长的必需物质，对促进婴幼儿的发育具有重要意义。胡萝卜最好要熟吃，由于它里边含有脂溶性维生素，生吃可造成大部分胡萝卜素不能被人体吸收。因此最好将胡萝卜切成块与肉类一起用高压锅炖食，以提高胡萝卜素的吸收率。

### ●吃青萝卜可利尿

青萝卜上部甘甜少辣味，至尾部辣味渐增，极耐贮藏。它性微凉、味甘、顺气利尿的效果很好，是典型的生食品种，也称“水果萝卜”。

### ●吃水萝卜补维C

水萝卜在夏天较多见，其中的维生素C含量较高，是同等重量白萝卜的2倍，青萝卜的3倍。另外水萝卜含有丰富的膳食纤维，可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出，具有利尿、消食等功效，并且有利于解酒。因为水萝卜维生素C含量高，所以最好直接生吃。

### ●红心萝卜能减肥

这种萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，有助于减肥。它还富含花青素，具有抗氧化功能。含有这种色素的蔬菜，经酸渍后可使其颜色更加鲜红。红心萝卜最好是凉拌食用，选购时也要挑水分局多的。

## 牛蒡海带汤营养丰富

牛蒡含有牛蒡甙、脂肪油、多种维生素，能加速肠子蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，有降压作用，消减致癌物质，避免罹患高血压、心脏病、心肌梗塞、中风等影响性功能的疾病。而海带则富含碘质，有降压、降血脂、保护甲状腺机能的作用，有助体内脂肪燃烧，避免肥胖，并增加活力、亢奋精神。

在韩国，海带汤一直因为营养丰富、美味而成为人们过生日时必喝的汤品，其实，如果再加上些牛蒡，还能防治影响性功能的疾病。

牛蒡含有牛蒡甙、脂肪油、多种维生素，能加速肠子蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，有降压作用，消减致癌物质，避免罹患高血压、心脏病、心肌梗塞、中风等影响性功能的疾病。而海带则富含碘质，有降压、降血脂、保护甲状腺机能的作用，有助体内脂肪燃烧，避免肥胖，并增加活力、亢奋精神。

做此汤时，先准备好牛蒡500克，海带结200克，胡萝卜1个，排骨500克，盐1小匙。然后将牛蒡和胡萝卜削皮、洗净、切成滚刀块，将牛蒡块泡水。海带结冲净、沥干水。排骨放入沸水中余烫、捞起。将所有材料盛锅，加水至盖过材料，以大火煮开，转小火慢炖30分钟，加盐调味即成。此汤品能帮助人体适量摄取蛋白质、脂肪及多种营养成分。

（本版综合）