

# 立冬时节早睡晚起 食宜温补

## 可多吃羊肉、大豆、核桃、芝麻

立冬是一年二十四节气中的第十九个节气。《月令七十二候集解》说:“立,建始也。冬,终也,万物收藏也。”立冬节气表示冬季的开始,万物收藏,规避寒冷的意思。

### ►►立冬节气蕴含养藏之道

《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若以有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”精辟地论述了在冬季中医的调养方法。

此文大意是冬季三个月是万物生机闭藏的季节,在这一季节里,水面结冰,大地冻裂,所以人不要扰动阳气,要早睡晚起,一定要等到日光出现再起床。还要远离严寒之地,

靠近温暖之所,不要让肤腠开启出汗而使阳气大量丧失。这是顺应冬气、养护人体闭藏机能的法则。违背这一法则,就会伤害肾气,到了春天还会导致四肢痿弱逆冷的病症。

### ►►立冬应多食温补之物

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之、寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。元代忽思慧所著《饮膳正要》曰:“冬气寒,宜食黍,以热性治其寒。”此时节饮食宜以温补为主,羊肉、大豆、核桃等均是适宜食物,宜多吃主食。海带、紫菜可促进甲状腺素分

泌,产生热量。动物肝脏、胡萝卜可增加抗寒能力。芝麻、葵花子能提供人体耐寒的必要元素。

《本草纲目》中记载黑芝麻粥有补益肝肾、滋养五脏的功效。取黑芝麻25克、粳米50克。将黑芝麻炒熟研末备用,粳米洗净与黑芝麻入锅同煮,旺火煮沸后,改用文火煮

成粥。本方较适于中老年体质虚弱者选用,并有预防早衰之功效。

总之,冬季是自然界阴盛阳衰、生机潜伏、万物蛰藏的时节,万物都潜藏阳气。人们应坚持早睡晚起,适度锻炼,保持好心情,不要轻易扰动阳气,以待来春精神焕发。



## 补充维生素C 食物是最佳选择

维生素C除了能减少毛细血管的通透性,促进铁的吸收,并能增加抵抗力,但是大家知道吗?其实维生素C的作用远远不止这些,下面我们就来为大家介绍一下维生素C的好处吧。



### ►►孕妇应多补充维生素C

专家介绍,维生素C又叫抗坏血酸,是一种水溶性维生素。人体不能自主生成维生素C,因此必须每天从富含维生素C的食物中摄取,来满足全身需要。维生素C在维持人体正常代谢和生理功能中发挥重要作用。它参与机体内抗体及胶原形成,组织修补,苯丙氨酸、酪

氨酸、叶酸的代谢,铁、碳水化合物的利用,脂肪、蛋白质的合成以及维持免疫功能,羟化5-羟色胺,保持血管的完整性,并促进非血红素铁的吸收等。

不同的人群可能对维生素C需要量也有不同。我国营养学会推荐每日维生素C的摄入量是4~6岁60毫克,7~10岁80

毫克,11~13岁90毫克,14岁以上人群100毫克,孕妇和乳母130毫克。某些人在生理病理条件下需要量会更多,长期吸烟、爱吃腌熏烤肉、减肥节食者、挑食偏食者有可能对维生素C的需要量大增。

然、应季和新鲜的水果和蔬菜来补充维生素C是最佳选择,均衡饮食的正常人不需要额外补充。

(本版综合)

## 熟地黄酸梅汤健脾胃降虚火

**材料:**乌梅5个,山楂15克,熟地黄15克,陈皮一块,桂花、冰糖适量。

**做法:**乌梅、山楂、熟地黄、陈皮洗净。锅内加水煮沸,放入所有食材,小火煮40分钟。加入冰糖煮至溶化,锅中撒上桂花即可。

乌梅为青梅熏制而成,生津

止渴,能降虚火。搭配健胃消食的山楂、引火下行的熟地黄、健脾顺气的陈皮、清香怡人的桂花共煮,口感酸甜,健脾胃,消食滞,降虚火,对咽喉有异物感、久咳少痰、食欲欠佳等症状有很好的缓解作用,是冬季进补佳品。

**提示:**消化道溃疡类疾病患者,不宜食用。

## 气血亏虚喝党参桂圆鸡汤

**材料:**党参15克,沙参15克,桂圆肉15克,老鸡半只(约750克),食盐适量。

**做法:**把半只老鸡洗净焯水。锅内加水煮沸,放入所有食材,大火烧开转小火煲90分钟,调味即可。

**功效:**鸡肉甘温补虚,常用

于恢复体力。搭配补气健脾的党参、润肺去火的沙参、养血安神的桂圆肉,有助于缓解疲倦乏力、头晕不适、心烦失眠、食欲不佳、大便秘结、皮肤干燥等症状,适合气血亏虚人群。

**小贴士:**湿热、感冒初期不宜。



### ►►建议:多从食物中补充

获取维生素C的途径主要有下列几种:日常饮食、保健食品和药品。新鲜的蔬菜和水果是维生素C的重要食物来源,如刺梨、樱桃、番石榴、沙棘、鲜