

“封藏之季”如何度过?

2019年11月8日立冬。老百姓常说,“立冬宜补冬,养生补嘴空”。立冬过后,“北风吹、气温低、雪花飘”的景象就会陆续上演。要想舒服过冬,除了准备好毛衣、羽绒服等过冬必需品,饮食上多吃点啥?生活起居上,需要注意什么?

立冬后要做这三件事

立冬之后,从此正式进入中医说的“封藏之季”。所谓“封藏”,既包含御寒保温之意,也包含贮备人体精气之意,下面的三点,对于冬天的养生尤其重要:

一、晚起

《黄帝内经》有个起床准则:“以待日光”,意思是作息要以阳光为准,早上起床,要等到太阳升起的时候。冬天晚起,不仅能预防感冒,很多疾病都是在寒冷的清晨高发的,特别是心梗和脑中风这些要命的病。冬天,非但不要早起,太阳下山后,也不要大运动量锻炼,否则会耗损本身已不强壮的阳气,犯了“冬要封藏”的大忌。

二、保温

日本癌症研究者发现,癌症高发的一个重要原因是,现在人的体温降低了0.5度。而体温过低就是全身能量不足的表现。这一点在中医也可解释为癌症是“阴邪”,癌症病人都怕冷。腰以下如果受寒,血液回流心脏就要变慢,就要出现中医说的“寒凝血淤”。特别是女性,如果腰腹部受寒,先是引起“盆腔淤血”,之后妇科疾病丛生、阳气虚弱的各种恶果接踵而来。

三、吃暖

冬天要吃温热的食物,不光是指食物的温度,还有食物的属性。羊肉、胡萝卜、南瓜、小米、红糖、橘子、桂圆、大枣、红茶,以及粮食、坚果都是温性的。而且,最好用红糖代替白糖,因为白糖、冰糖偏凉。体质虚寒的人,冬天适合喝红茶,最好加几勺红糖。如果脾胃虚寒,可以再加上10克炒麦芽,经过炒制的粮食,温补的力量加大,用开水冲泡后,就是一杯泛着粮食甜香的冬日暖茶了。

冬季进补三口诀

少年重养,中年重调,老年重保

立冬进“补”,也要因人而异。人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了,比如最近很累,身体损耗太大,就要补一补;现在老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动;颈患有椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做些柔和的锻炼,如练太极拳、八段锦等养生操,这些都体现了“老年重保”的理念。

南方清补,北方温补,高原润补

进补还要注重区域之分。我国幅员辽阔,南北气候差异很大,虽说都是立冬时节了,在北方的人已经看到了飞雪,穿起了厚棉袄,而在南方的人还穿着单层夹衣。其实,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补、北方温补、高原润补。

具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方,立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉,如台湾立冬街头的“姜母鸭”,就是不错的选择。而地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

少吃咸,多吃苦,平平安安来进补!

从立冬开始,寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可以进补,不过饮食应“少吃咸、多吃苦”。这是因为按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

冬季饮食有“五高”原则

高“蛋白质”。入冬后,可以适当增加高蛋白食物的摄入,比如禽肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失,脂肪则是4%~5%。因此,冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。值得注意的是,在富含蛋白质的食物中,红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。铁在体内参与血红蛋白合成,能提高血液携氧能力,缺铁者外周组织的供氧减少,会因产热不够而感到寒冷。需要提醒的是,每天的吃肉量别超2两。

高“B族维生素”。大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关,适当摄入有助增强抗寒能力。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、菠菜、韭菜、油菜、花椰菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生、香菇、鸡肉、瘦肉、鱼、绿叶菜等。

高“维生素D”。缺乏维生素D不但有损骨骼健康,还会引起人体免疫力低下,导致罹患感染性疾病的风险增加,如感冒、上呼吸道感染等。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D,此时通过膳食补充维生素D十分必要。富含维生素D的食物有动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等。

高“碘”。碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素,影响到人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。如果缺碘,合成甲状腺素的原料缺乏,御寒能力会因此降低。海水中含有丰富的碘元素,因此各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等。

高“香辛料”。在寒冷的冬天,适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受,还有助人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素具有产热潜力,能促进血液循环,改善怕冷、冻伤等;姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经,使全身变得温暖。因此,冬天在烹调时,可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

红枣芝麻粥

立冬后天气更冷,有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。推荐喝红枣黑芝麻粥,能迅速温暖身体,也助于体内微循环,尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外,红枣中的芦丁可软化血管,而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用;黑芝麻不仅能补肾,滋养肌肤,护发的效果也不错。血脂高者还可再加些燕麦或荞麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

羊肉萝卜汤

寒风起,羊肉肥,立冬进补,羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效,而萝卜是凉性食物,与羊肉搭配,堪称冬日进补绝配。炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。

羊肉中嘌呤含量较高,痛风患者不要多吃。另外,购买时要选择羊肋部的肉,炖出来口感较好,而且有嚼头。

水煮花生米

所以相对于男人,女人更需要补气。由于气血的消耗往往是造成女人气血亏损的原因,所以造血的原材料——铁质就显得尤为重要,女人补血最要补铁。花生米是补气的“良药”,尤其是在女性经期过后,需要补充流失的铁。但最好是用水煮,补阴作用尤佳。炸花生米油脂含量高,吃多了还易“上火”。

清炖牛肉

气血亏虚也经常会找上男人。尤其是现代男人承受很大压力,工作忙碌,生活不规律,很容易出现气血暗耗。相对于女人,男人气虚更多一些。上班时,硬撑着,一下班,便神疲体倦,一动都不想动了。相对于女人,男人的活动量大,新陈代谢快,因此,可以多吃一些肉类来进补,血肉有情之品比青菜更能补充气血。羊肉偏燥,牛肉更好。

据人民网

冬季进补五道菜

韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称,冬天食用不仅可以除风祛湿,对关节疼痛也有缓解作用。黄鳝是温性食物,可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾,韭菜炒黄鳝很好,但火气重的人不易多吃。

将黄鳝洗净切成寸段,用姜汁至少腌10分钟(去除腥味)。先将黄鳝炒熟,再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫,如果没有烧熟烧透,会有感染颌口线虫的风险,因此,一定要炒熟。

