



# 大雪至



(CFP)

## “围炉”品茶正当时

二十四节气

### 固护阳气 早睡晚起

大雪时节，早晨气温会降至更低，人体易受寒气侵袭，建议适当早睡晚起，注重防寒护阳。

如遇强冷空气来袭，出现霜冻、冻雨，居室内外寒湿并存，寒湿之邪易侵犯人体下部，可在晚上选择生姜、花椒、艾叶、红花等煎水泡足，辅助散寒除湿。

日常怕冷人群特别是老年人，会多穿衣服入眠，此习惯不利于皮肤和肌肉的放松舒缓，也会影响皮肤健康，因此建议睡觉时穿着棉质透气的睡衣。“手脚冰凉”族，尤其是对温度、痛觉敏感度下降的老年人，睡眠中使用热水袋、暖炉等取暖时，建议用软布或毛巾套好加热器物，防止发生皮肤烫伤。

中医师吴晓晶建议，如果反复感冒或有慢性鼻炎、慢性支气管炎等属于肺气虚弱人群，可自制金橘

固表茶(金橘30g、西洋参6g、黄芪10g、甘草5g放入茶壶，开水冲泡5~8分钟)饮服，有益气固表润肺之效，可增强机体的抗寒能力。

### “围炉”品茶 暖中散寒

大雪时节，气温开始寒冷，“围炉煮茶”成为一种时尚。红茶味甘性温，助生阳气，能生热暖腹，增强人体对寒冷的抗御能力，有助于保持精力充沛。冬季很多人喜欢进补，进食油腻食品增多后，饮用红茶还能去油腻、开胃口、助消化。

寒邪易伤阳气，平素有手脚冰冷、胃寒怕凉症状者，可自制生姜红茶或温胃散寒茶(生姜3片、葱根4段、红糖适量、红茶2g，前三味加水煮沸5分钟，去渣后将汁液倒入红茶中，浸泡3分钟即可)，能暖胃护胃、固护人体中焦阳气。不过，正值发热感染、孕妇、胃酸严重者建议听从医生指导服用。

慢性胃炎患者，冬季受凉后易发生胃痉挛、胃痛症状，宜选择温热、易消化的食物，少食多餐，或经医生指导服用温胃暖脾的药食。寒冷天气，家人或朋友小聚时可饮金橘柠檬茶代酒或醒酒，有温中理气化痰功效。肉桂粉能补阳散寒，喜饮咖啡的上班族，上午享用一杯肉桂咖啡，能助升阳气，增添身体活力；桂花性味辛温，能散寒化痰止咳，调配一款桂花咖啡也是冬日里不错的选择。

### 进补适度 温补为主

营养师王霞提醒，大雪节气也是进补的时节，此时以温补为原则，进补应适度，不可补之太过，应依据个人体质，合理进补。

对于素体虚寒、阳气不足者可适当进食羊肉、牛肉、乌鸡、桂圆、红枣等有温补作用的食物，以补元气，增强御寒能力。此时也是补肾的最

佳季节，黑色入肾，可以多食用黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑枸杞、桑葚等。

对于近期呼吸系统疾病多发，很多人在外感后咳嗽、咳痰症状明显，中医根据“痰”的特点，常辨证区分为热痰、燥痰等。

热痰多因风热犯肺，出现发烧特别是高热数天后，人体津液被烧灼而耗伤，痰液黄黏，伴怕热喜凉饮、舌红苔黄腻。在基础治疗的同时，可配合饮用冬瓜子菊花茶、蜂蜜柚子茶清肺化痰止咳，如还伴声音嘶哑、大便不畅，可选冬瓜子胖大海茶以清肺化痰、利咽通便。

燥痰多由于气候干燥、燥邪侵肺，人体会发生口咽干燥、痰黏稠、不易咳出，或痰中带血丝、鼻干有血痂、舌红苔黄的情况。可配合饮用马蹄(荸荠)、雪梨、麦冬煮水养阴润肺止咳，日常膳食还可进食有生津润燥功效的莲藕、银耳、番茄、百合等。

(光明)

LE HUO

LE HUO



## 黄金回收市场升温 “入市”需谨慎

■融媒体记者 胡彦明

近期，金价一直上演“过山车”行情。昨日，泉州地区大品牌的黄金价格在695元/克—798元/克之间。金价的波动，带热了黄金回收市场，众多消费者将手中的黄金饰品“旧金换新”，或变现来获取收益。

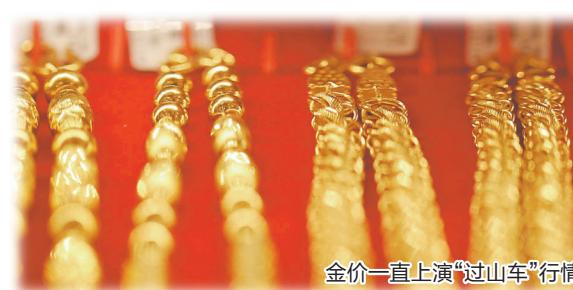
在市区一家金店，李女士正用两枚旧黄金戒指“以旧换新”一条10克的项链。李女士对记者说：“现在金价这么高，买条10克的项链就要8000元左右，当真下不了手。这条更换的10克金项链收取530元手工费，这价位可以接受。”据店主介绍，黄金的手工费根据工艺复杂程度有所不同，普通工艺的手工费每克20—50元，镂空、镶嵌等的手工费每克80—120元。

走访市场时，一黄金店泉州总代王女士介绍说：“从今年3月金价开始

涨价时，起初销售大增，但到6月份时就变成断崖式下降，现在客流量比去年同期少了五成多。不过，黄金回收业务火爆了起来，比往年增加两倍多，这些饰品有的是消费者之前购买的，现在拿来变现。”

在另一家金店，工作人员表示，近期前来咨询和办理黄金回收业务的客户明显增多，他们中既有个人消费者，也有小型黄金投资者。

面对当前黄金价格高位运行的态势，业内专家纷纷建议投资者谨慎操作。目前，国内黄金价格处于历史较高水平。从投资角度来看，继续大量购入黄金可能面临较大的资产减值风险。有资深金融分析师指出：“现在的高价位是短期多种因素共同作用的结果，很难长期维持，投资者应保持理性。”他建议可考虑高位出货，锁定部分利润，待价格回调至500元/克左右时，再逐步增加



金价一直上演“过山车”行情

持有量。这样不仅能有效规避短期价格大幅波动带来的风险，还能在长期投资中把握黄金市场的周期性机遇。

有多位金店负责人也表示，虽然说金价长期看好，但是作为一般的普通消费者，没有一定的专业基础风险把控以及心理承受的能力，还是不建议说单单靠涨跌来获利，建议可作为一种资产配置。

