

二十四节气

## 小寒至 养肾防寒多吃苦

俗话说:“小寒大寒,冷成冰团。”1月5日将迎来小寒节气,开始进入一年中最寒冷的时段。副主任医师吴晓晶提醒,从保健养生角度来说,要想健康度过寒冬,小寒时节养生应以养肾护阳防寒邪为重点。

## 防寒保暖重养阳

“冬季是匿藏精气的季节,此时肾气当令,养生要点在防寒保暖、补肾益精、养护阳气上。对于市民来说,饮食调摄对养肾防寒非常重要。小寒节气的食补应以温补为主,可适当吃些性味甘温的食物,如羊肉、牛肉、枸杞、核桃、松子等,帮助补益精气、增强体质。同时也可食用一些味道偏苦的食物,比如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等以养心气。”吴晓晶介绍。

为了御寒,很多人冬天吃肉类食物偏多,容易伤及脾胃,阻碍脾胃的运化功能。因此,在冬季还应注意适时添加健脾消滞、促进消化的食品,如淮山、山楂、柚子等,也可多喝小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。老年人脾胃较弱,此时可适当多喝药膳粥,如羊肉山药粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等。

维生素A和维生素C可提高人体对寒冷的适应能力,寒冬时节应多吃富含维生素A和维生素C的食物,如胡萝卜、白菜、南瓜、猕猴桃等。但要注意,对于脾胃虚弱的老年人,寒凉的水果反而会刺激肠胃,可以将水果蒸煮、熬粥、微波加热之后食用。



(CFP)

## 滋阴润燥防上火

小寒节气,气候干燥,很多呼吸系统有“老毛病”的人经常会有咳嗽痰多、咳痰不净的感觉。因此,小寒期间养生的另一个重点在于滋阴。

“在饮食调补方面,可以选用一些滋阴润肺的食材,熬粥或炖汤,温暖脾胃,微微出汗为宜。在药膳方面,银耳、麦冬、沙参、川贝母、梨、银杏、百合等,都是滋阴补肺的不错选择。”吴晓晶建议,可饮用一些银耳、莲子、雪梨熬制成的糖水润肺祛燥。同时要多吃绿色蔬菜,补充因室温造成的身体水分不足。

## 适度运动生发阳气

虽然冬季气温低,但也不能一味避寒。适度运动,生发自身阳气,同样可以暖身抗寒。但在小寒时节,应避免在低温的环境中运动,室外运动尽量选择在太阳出来后,天气相对暖和的情况下进行。

另外,冬季运动要讲究循序渐进,每次锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,不要骤然进行剧烈运动,以免发生意外。因冬季气温低,血流缓慢,肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低,极易发生运动损伤,因此在锻炼前一定要做好充分准备活动。冬季的运动量不宜过大,可进行运动量较适宜的全身性运动,如打太极拳、慢跑、做体操等,以保持充足的体力。冬藏时节,运动时如果出汗过多会使阳气外泄,大家在锻炼时做到微微出汗即可。

吴晓晶提醒,入冬后,身体内循环正处于阴盛阳衰的阶段,老年人应更加注重“养藏”阳气,应做到早睡早起。气温越来越低,过早起床锻炼弊大于利,尤其是有心脑血管及肺部基础病的患者,极易引发疾病。

## 中药泡脚驱寒冷

寒从脚下起,小寒时节,很多老年人和女性朋友最明显的感觉就是脚冰凉。改善脚凉较好的方法是用中药泡脚。吴晓晶说:“可以将当归、红花、鸡血藤等中药材放于锅中,煮成水,每天倒入温水中泡脚使用。泡脚之后用5分钟揉搓足心涌泉穴,可以收到较好的驱寒效果,还可以促进睡眠。”

按摩养肾疗法是一种很有效的冬季养肾方法。在茶余饭后,大家可以做一些简单易行的保肾操。比如坐着看书、看报时,可缓缓地左右转动身体5~6次,然后双脚自然地前后摆动数十次。

(刘威)

时令菜

## 霜寒催美味 菜香暖人心

■融媒体记者 胡彦明

俗话说“霜打的青菜分外甜”。在入冬寒潮的影响下,冬季独有的“霜打”时令菜,摆满菜市场蔬菜摊前排,成为市民们的“心头好”。

前日,在丰泽东美农贸市场里,蔬菜摊主刘阿姨的摊位上,菠菜、芥菜、大白菜、茼蒿……整齐地排列在显眼位置,色泽青翠欲滴,十分诱人。刘阿姨正在热情地推销“霜打菜”,她说这些菜品都是来自德化的“霜打”地区。

“霜打菜”是指经过霜冻后生长的蔬菜。霜冻的过程帮助植物积累糖分,从而提升蔬菜的口感,使其更加甘甜可口。“冬季的绿叶菜,一定要买被霜打过的才好吃,用猪油一炒,味道绝了!”采购了不少“霜打菜”的市民张女士说道,“鲜甜的‘霜打菜’,错过就得再等一年。”

在泉州本地的菜市场,芥菜成为众多市民的首选。霜冻后的芥

菜略带一丝清甜,少了平日的苦涩。泉州人对芥菜饭情有独钟。将糯米与芥菜、五花肉、香菇等食材一起炒制,煮出的饭香糯可口,芥菜的清香渗透其中,每一口都充满了家的味道。

还有本地的白萝卜,在霜打之后水分充足、口感脆甜。“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”这句俗语在泉州广为流传。萝卜炖排骨,暖身又滋补。凉拌萝卜丝,用糖、醋和少许辣椒油拌匀,酸甜脆爽,开胃解腻。还有萝卜炖牛筋丸汤,也是泉州人冬季餐桌上常见的暖身汤。

在市区一些老街巷,传统的小吃店也纷纷推出应季菜品。用时令蔬菜制作的咸饭,热气腾腾,香气四溢。店主们熟练地将各种蔬菜与米饭混合翻炒,加入特制的调料,火候的掌握让每一粒米饭都包裹着蔬菜的香气。蔬菜咸饭再配上一碗滑嫩的牛肉羹,好似将老泉



冬季的绿叫菜,被霜打过后更清脆。(赵张昀/摄)

州的烟火气融入口中。

几位酒店大厨也向记者推荐了一些冬日养生菜,如料酒焖羊肉、姜煎大闸蟹、黑松露生捞小青龙,还有比较平价的菠菜猪肝汤、芥菜瘦肉粥、蒸芥菜丸子、萝卜羊肉汤、素炒萝卜丝等。这些霜冻后的时令蔬菜,通过巧妙的烹饪方式,更美味养生。

LE HUO  
LE HUO