

冬至养生重点

一躲二养三补四艾灸

二十四节气

明日我们将迎来冬至节气,俗话说“冬至大如年”,是养生的关键节点。在中医理论中,冬至是阴阳二气的自然转化,中医上素有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,冬季属阴,要以固护阴精为本,意思是这个时候天寒地冻,不要扰动阳气。

副主任医师王鹤淞认为,冬至节气正是进补调理的大好时机,可以适当进补,同时应早睡早起,顺以天时,静以养阳。



(CFP)

一躲 躲避寒凉

一年之中,冬至节气前阴气最强,“否极泰来,一阳复始”,从冬至起,阳气开始生发,但非常虚弱,要好好保护它。

避寒 冬至前后,人体阳气太弱,身体抵抗力比较差,要躲着寒凉,避免风寒的侵袭。

禁暴食 同理,阳气太弱,无法帮助身体运化过多的食物,避免暴饮暴食,给肠胃增加消化负担。

不宜大汗 中医认为,大量的排汗,会消耗大量的精气,应注意养藏,不宜剧烈运动或大量出汗。

稳情绪 冬季是高血压等心脑血管疾病高发期,避免因情绪激动而引起突发疾病。

二养 补养阳气

晒太阳 想在冬天补充人体的阳气,最简单的方法就是晒太阳,尤其是晒后背。背部是人体督脉所在,督脉是人体的阳经,有调节阳经气血的作用。我们可以在中午找一个向阳的窗边,晒晒后背,全身都会暖和起来。

搓后腰 腰眼为经脉奇穴,平时用手搓腰眼,可以疏通经脉,强壮腰骨、固益肾经。具体方法是:将双手搓热后紧按于腰眼处片刻,再向下推至尾椎处,每日反复50—100遍。

三补

善养生者 必养冬至

王鹤淞认为冬至“进补”,有平时的三倍功效,在冬至之前后可着手做三件事。

一是,每天注意观察自己的身体情况,冬至之前阳气最弱,是我们查病的好时机,如果身体哪个地方功能比较虚弱,在冬至前后身体的反应会比平时明显;

二是,准备补心养阳汤的材料;

三是,若担心喝补心养阳汤的时候会虚不受补,可以先喝两天葱姜萝卜皮汤来散一散表寒。

补心养阳汤

材料:羊肉1—2斤(500—1000克)、黄芪100克、当归20克、甘蔗2—4节、带皮生姜2块、大枣8个(这是一家人喝的量)。

调料:黄酒1两(50克),香菜1两(50克),胡椒粉、盐、辣椒粉(怕辣可不用)少许。

做法:

- 1.黄芪、当归用清水浸泡30分钟;
- 2.香菜切成末,甘蔗去皮后,纵向剖开,带皮生姜拍扁;
- 3.锅内烧开水,将羊肉下锅煮出血沫,将水倒掉,羊肉冲洗干净;
- 4.锅内重新加水,将所有原料一起下锅,大火煮开后,放黄酒,转中火炖1小时;
- 5.放入胡椒粉,关火起锅;
- 6.在汤碗里放入香菜末和少许盐,将羊肉汤盛入汤碗;
- 7.将锅里的羊肉捞出,切成块,配盐和辣椒粉混合做成的蘸料食用。

提醒:1.湿气重的人可以放十几粒花椒一起炖;2.感冒的人需要去掉黄芪。

四艾灸 顺时调养

冬至适合艾灸神阙穴,可以祛风除湿、温通经络、调和气血,甚至让来年少生病。

时间:在冬至前后各4天,再加上冬至这一天,共9天。

方法:把艾条点着之后,以肚脐为中心,熏着肚脐周围就可以,不要烫到皮肤,有温热的感觉即可。

频率:每天一次,一次15—20分钟。注意灸的时候要避风寒,戒生冷和油腻,刚吃完饭或空腹不宜,有湿热症、阴虚发热的不宜,孕妇也不能灸。(潮新闻)

LE HUO

快乐厨房

鱿鱼拌饭 鲜到舔盘



(CFP)

寒风渐起的日子,一碗热气腾腾的鱿鱼拌饭,足以慰藉饥肠辘辘的胃。鱿鱼的鲜甜、配菜的爽脆、酱汁的浓郁,裹着粒粒分明的米饭,每一口都是幸福感爆棚的满足,做法简单易学,新手也能轻松拿捏。

首先,处理食材是关键。鱿鱼去除内脏和薄膜,洗净后切成1厘米宽的鱿鱼圈;胡萝卜、洋葱、青椒切成小丁,蒜末备好。锅中烧开水,放入鱿鱼圈焯水10秒,捞出沥干水分,这样能最大程度地保留鱿鱼的鲜嫩口感。

接下来开始炒制。热锅冷油,放入蒜末爆香,依次加入胡萝卜丁、洋葱丁、青椒丁翻炒至断生。随后倒入焯好水的鱿鱼圈,快速翻炒均匀,加入韩式辣酱、生抽、蚝油,翻炒至酱汁裹满每一块食材。最后一步,倒入提前准备好的熟米饭,用铲子将米饭压散,与鱿鱼和配菜充分拌匀,让每一粒米饭都吸饱鲜美的酱汁。待米饭炒至微微焦黄,香气四溢时,即可关火盛盘,一碗色香味俱全的鱿鱼拌饭就做好了。

(冯元春)

