

小寒节气“三忌三养”

宜调养神气保证热能

二十四节气

1月5日是传统二十四节气中的小寒。虽然名为“小寒”，但由于冷空气频繁南下，气温持续降低，往往是一年之中气温最低的时节，正所谓“小寒时处二三九，天寒地冻北风吼”。在小寒节气中如何养生？

副主任中医师刘若阳特别提醒，小寒节气一定要注意“三忌”和“三养”。



三忌 辛辣 急躁 大汗

所谓小寒节气中的三忌，就是一要忌过食辛辣。此时节天气寒冷，人们往往穿衣较厚，运动减少，又喜食羊肉、火锅、烧烤等辛辣的食物，加上天气干燥，就很容易“上火”，可能会出现口腔溃疡、腹胀便秘等症状。此时要注意饮食以清淡为主，适当减少重口味食物，多吃新鲜的蔬菜水果。

二要忌情绪急躁。小寒之后天气进入最寒冷的阶段，人们的心情会受到天气的影响，冬季很容易烦闷、抑郁，有时也会急躁易怒，情绪激动、

急躁可能导致头晕目眩、耳鸣等症状。因此一定要注意控制好自己的情绪，尽量避免情绪波动、急躁、发火；注意休息，防止因身体劳累而情绪不稳。

三要忌大汗伤阳。虽然此时节天气寒冷，但也要适当地运动，不过注意不要做剧烈运动，避免大汗淋漓，可以选择比较舒缓的运动，如散步、太极、慢跑等，锻炼的时候微微出汗即可。冬藏时节，过汗会使阳气外泄，不符合冬季养“藏”的核心原则。

三养 泡脚 晒阳 午休

小寒节气中的三养：一是泡脚。足部保暖是身体抗寒防病的重要方式，容易脚凉的人，可以在睡前用热水泡脚，然后用力揉搓足心。这样既能御寒保暖，又能预防疾病。专家提醒，有静脉曲张、皮肤溃疡等问题的人群泡脚前需咨询医生。

二是晒太阳。冬季天气寒冷，会使身体的新陈代谢和生理功能处于抑制状态，这时可以通过晒太阳来改善。充足的阳光可以使人获得精神上的安宁，心情得到舒展。

三是睡午觉。冬天应该遵循“早睡早起”的作息原则，严寒时节充足的睡眠，有利于阳气潜藏，蓄积阴精。有条件的可以进行午休，但午休时间不宜过长，一般休息30分钟左

右即可，最多不要超过1小时。中午即使不睡觉，也可以“入静调息”，使身体得以平衡过渡，提神醒脑、补充精力。

同时，刘若阳表示，小寒是一年中最冷的节气之一，此时在起居上一定要注意保暖，天气寒冷，则关节痛、颈椎病甚至是心脑血管疾病都容易发病。保暖是第一要务，小寒可多搓三部位，促进血液循环。手搓腹部，可保健脾胃，长期坚持可以调理脾胃、预防便秘。手搓腰部，可补肾壮腰，能疏通带脉、缓解腰部酸痛、预防腰肌劳损。手搓颈部，可暖身驱寒。大椎穴是阴阳经交会之处，若外出归来全身发冷，可以试试搓揉大椎穴暖身。（石小宏）



养生食谱

山药羊肉汤

材料：羊肉500g、山药50g、葱白30g、姜15g、胡椒粉6g、黄酒20g、精盐3g、味精适量。

做法：将羊肉去筋膜，洗净，略划几刀，再入沸水中焯去血水。将葱、姜洗净，葱切成段，姜拍破。山药洗净，将羊肉、山药放入砂锅内，加入适量的水，先用大火烧沸，撇去浮沫，放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒，再用文火炖至羊肉软烂，将羊肉捞出晾凉后切成片，装入碗中，再将原汤除去葱、姜，加精盐、味精调味，连山药一起放入羊肉碗中即可。

功效：补脾益肾，温中暖下。

（王洪旭）

吃货 热乎乎的小暖锅 吃起来

最近天气又降温，热乎乎的小暖锅可以吃起来了。美食达人王佳就给人做了各种暖乎乎的食物。第一道是泡菜牛肉豆腐汤，让胃极其舒服。第二道是冬笋炒双菇，让人喝到了鲜美的浓汤。她说，这些小暖锅亦汤亦菜，配上米饭，吃菜喝汤扒饭，暖到胃里，让一家人十分满足。

泡菜牛肉豆腐汤

又暖又鲜

泡菜牛肉豆腐汤是美食达人王佳的心头好，进入冬季，她尤其想吃。这道泡菜牛肉豆腐汤酸辣、鲜醇、回甜，辣得清爽痛快。做起来也简单，牛肉稍微烫一烫就特别嫩滑可口，其余配菜随心加入，洋葱甜香，西葫芦外脆里糯微微爆汁，内酯豆腐一抿即化，吃起来又暖又鲜。

首先，牛肉逆纹切片，加辣酱、生抽、淀粉水、食用油腌渍片刻。起锅热油，煸香蒜瓣、大葱、洋葱、泡菜，然后加辣酱、辣椒粉炒香，加入少许热水煮沸。

接下来，加生抽、牛肉高汤、糖调味。加入菌菇、蔬菜、豆腐，煮八

分钟至食材入味。

最后，加入牛肉片烫至断生，撒上大葱、辣椒出锅。

做这道菜，王佳有几点心得。她支招，若想提升泡菜牛肉汤的汤底鲜醇口感，加入“0脂牛肉高汤”是不错的选择。其次是泡菜富含乳酸菌，对减脂人友好，追求更低脂还可以把牛肉换成鸡胸肉。最后，如果加入午餐肉、年糕、方便面等，再盖上芝士片，就会变成泡菜部队火锅。创意随心，美食下肚心情瞬间满分。

冬笋炒双菇

汤鲜笋香

要说冬天最馋人的味道，王佳肯定会推荐冬笋炒双菇。这道菜虽然不能说是严格意义上的小暖锅，

但因为烹饪方式的原因，吃起来有浓稠的汤汁，一锅端上来，汤汁带着蘑菇鲜味和笋香味，浇到米饭上吃，一口下去太美味了，全身都热了起来。

首先，3根冬笋去根部去皮后切片，焯水1分钟捞出；肉丝加入生抽、料酒、淀粉和一小撮白胡椒粉。搅拌均匀，腌制20分钟；开大火，锅中倒入食用油，放入肉丝，翻炒至变色盛出。

接下来，开大火，锅中倒入食用油，倒入切好的香菇和口蘑，再加入焯水后的冬笋片，翻炒2分钟。最后，加入料酒、少许盐及清水，煮3分钟至食材变熟。撒上一把芹菜碎，再加入水淀粉煮1分钟至汤汁浓稠即可。

这道菜吃起来热乎乎鲜灵灵的，非常美味。（冯元春）



冬笋炒双菇



泡菜牛肉豆腐汤

LE HUO
LE HUO

