

# 立冬养生 重在“藏养”

□本报记者 邓剑云 钊铭/设计

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

郑凯林 主治医师  
福建中医药大学附属人民医院临床营养师



关于冬季养生,《黄帝内经》中早有详细论述:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳。早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也。逆则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”

辨证施膳



冬季进补主要针对老年人和体弱者,对于身体虚弱、精血亏虚者,可选用黄精、黄芪、枸杞、肉苁蓉等进行食补。



健康小孩均衡饮食即可,不可过度滋补,以免破坏体内平衡。



女性偏怕冷,食补上可多选用温补类食材,如乌鸡、羊肉等。



阴虚火热者,不宜过食温热食物,如牛肉、鸡肉等。

少盐多黑

按中医理论,冬季属肾,黑入肾。因而,一个冬季养生食疗窍门可记住——“少盐多黑”。即饮食宜清淡,食物多以黑色为佳,如黑芝麻、黑木耳、黑米、乌鸡等,有助于调养肾气。

院内药膳妙方

黄精补虚方



【原料】酒黄精10克,枸杞子10克,党参片10克,白莲子10克,桑椹10克,干石斛10克,里脊肉或鸡肉500克

【制作】将酒黄精、枸杞子、党参片、白莲子、桑椹、干石斛布包浸泡10分钟,加适量水煮15分钟,将药汁滤出备用。里脊肉或鸡肉切块焯水后,放入砂锅内,加入熬好的药汁没过肉块,武火烧开后转文火,煲60-120分钟至肉软烂即可,出锅前加少许盐、老酒调味即可。

【功效】益肾补虚。

【适宜人群】老年人,虚弱人群,普通人群冬季养生。

【禁忌人群】热病、湿热、痰湿者慎用。



初冬经典药膳方

四物炖乌鸡



【原料】熟地5g、当归5g、白芍5g、川芎5g、乌鸡500g

【制作】将熟地、当归、白芍、川芎布包浸泡10分钟,加适量水煮15分钟,将药汁滤出备用,可根据个人口味调整药汁浓度。乌鸡切块焯水后,放入砂锅内,加入熬好的药汁没过鸡肉块,武火烧开后转文火,煲60-120分钟至鸡肉软烂即可,出锅前加少许盐、老酒调味即可。

【功效】四物汤是中医补血、养血的经典方药,与乌鸡一起熬煮,特别适合女性,可以改善冬季怕冷、手脚冰冷等不适,同时补气养血、活血化瘀,能改善气色、容颜焕发。



## 小雪时节 须御寒保暖补肾润肺

小雪时节,这是立冬后第一个节气,此时天已积阴,寒来深而雪未大,故名小雪。

小雪时节扣开了“严寒的大门”,此时我国北方多已下雪,南方由凉转冷,以湿冷天气居多。

我们又该如何顺应节气规律,御寒保暖、防病养生呢?

福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心陈娜主治医师表示,小雪节气养生要做到:一要御寒保暖;二要早卧晚起;三要调畅情志;四要静中求动;五要清补兼施。

**御寒保暖,无寒而已**

**随身携带一件外套**

小雪时节,寒气来袭,要注意御寒保暖,特别是头部的保暖。“头为诸阳之会”,此时外出宜戴上帽子或围巾以防头部受寒,以减少因受寒引起伤风感冒、头痛、面瘫,甚者心脑血管病的发生。小雪节气还可通过“日光浴”进行背部保暖,以助肾中阳气生发。最好是上午9点前,下午3点后,此时阳光正好,紫外线也不强。但南方天气多变,御寒保暖要以不出汗为度,及时增减衣物,做到“无寒而已”,最好随身

携带一件外套,以备不时之需。

**作息有常,早卧晚起**

**睡前不看电视手机**

“冬三月,此谓闭藏,早卧晚起,必待日光。”充足的睡眠,有利于肾精的养护和气血的化生。小雪节气后要早卧晚起不熬夜,避免耗损肾之精气。睡前最好不看电视手机,这些容易导致精神集中、兴奋或紧张,不利于入眠。保持安静,或静心调息,或听一些舒缓放松的乐曲,更能帮助早睡。

**调畅情志,远离抑郁**

**看花听曲找乐趣**

小雪时节,天气经常是阴冷晦暗,人们的心情也会被影响,甚者出现失眠、烦躁、悲观等症状。现代研究表明:多晒太阳,驱寒助阳,调畅心情;多听音乐,让美妙的旋律为生活增添一份乐趣。

此外,食用全麦面包、香蕉、菠菜、芦笋、猕猴桃、橘子、豌豆和深绿色的蔬菜等,有利于提高脑内的5-羟色胺水平,帮助改善情绪。

**静中求动,气血通畅**

**五禽八段太极拳**

小雪时节,万物封藏,人体当

顺应自然封藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏,故当以静为主,静中求动。

运动养生应以温和的有氧运动为主,如打五禽戏、八段锦、太极拳、散步、慢跑、瑜伽、普拉提等。温和的有氧运动,可以适度地提高人体的新陈代谢,促进气血的通畅,增强抵抗力,同时让人感觉到神清气爽、精力充沛。

**甘寒温润,清补兼施**

**清内火温润益肾**

按照传统理念,小雪节气过后可以开始进补,要多吃温热性的食物。

但当下取暖设施广泛运用,人们一般都在温度较高的室内活动,穿得多、动得少,燥热的室内环境反而导致了“内火”。所以,饮食上要“清内火,温润益肾,清补兼施”。甘寒之品,甘以生津,寒以清火,如萝卜、雪梨、银耳、百合等。温肾之品,温润以养肾气,如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、山药、黑芝麻、黑豆、黑木耳、桑椹、黄精等。特殊人群的针对性进补,最好在专业医师的指导下进行。

### ■推荐药膳:

- 蜂蜜雪梨盅**  
材料:雪梨1个,蜂蜜30克。  
做法:将梨挖洞,去梨核,装入蜂蜜,置于大碗中,隔水蒸熟吃。每日服用1~2次。  
功效:润肺清热,养阴生津。  
注意:糖尿病人忌服。
- 黑豆排骨汤**  
材料:黑豆50克,排骨200克,生姜2片,盐适量。  
做法:排骨切块洗净,大火久煮撇去泡沫,加入泡好的黑豆、生姜2片,煲煮2小时,至豆肉熟透软烂,加盐调味即可。  
功效:活血清热,补虚乌发。
- 香菇枸杞牛肉煲**  
材料:牛肉250g,香菇150g,枸杞60g,盐适量。  
做法:牛肉洗净焯水切片,香菇泡好切小块,枸杞洗净,一同放入砂锅,加适量水,大火烧开后,改文火煲至肉熟烂,加盐调味即可。  
功效:健脾补肾养肝。  
(福建中医药大学国医堂)