



四时药膳

立冬食羊肉 温补暖身心



11月7日,立冬将带着寒意悄然而至,宣告着万物收藏的季节已经到来。立冬为冬季首节,开启了秋冬交替之序。立冬伊始,草木凋零休眠、蓄养元气,动物或南迁或蛰伏,尽数顺应着天地间“闭藏蓄能”的自然法则。古人有诗云:“小春此去无多日,何处梅花一绽香。”这个时节不仅代表了季节的转换,也是人体养生的重要节点。

【养生要点】

中医理论认为,冬季为肾所主,肾藏精,主封藏。立冬之时,肾气应顺应自然阳气潜藏的趋势,若肾气不固,则易导致腰膝酸软、畏寒肢冷等症状。因此,饮食上应以温补肾阳、益气固精之品为主,以顺应人体气机变化。

在众多的食材中,羊肉无疑是立冬时节的佳品。羊肉性温热,具有温补脾胃、益气补肾的功效。在寒冷的冬季,适量食用羊肉可以暖身驱寒,增强人体抵抗力。此外,黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物也是立冬时节不错的选择,这些食物在中医理论中具有补肾养血、滋阴润燥的作用。

【药膳养生】

下面,为大家介绍一道适合立冬时节的药膳——羊肉黑豆煲。

羊肉黑豆煲

【材料组成】

羊肉500克,黑豆100克,生姜3片,枸杞10g,食盐、老抽等调味品适量。

【制作方法】

- 1.将羊肉洗净,切成小块,用开水焯去血水,捞出沥干备用。
- 2.黑豆提前泡发,洗净备用。
- 3.将羊肉、黑豆、生姜放入砂锅中,加入适量清水,大火烧开后转小火炖煮2小时。
- 4.待羊肉熟烂,黑豆变软时,加入枸杞,随后加入食盐老抽调味调色即可。

【功效主治】

温补肾阳,益气养血,滋阴润燥。肾气不足所致的腰膝酸软、畏寒肢冷、尿频尿急、面色苍白等症状。

【使用注意】

- 1.羊肉性温热,凡热病初愈、阴虚火旺、湿热内盛者不宜

食用。

2.黑豆不宜与浓茶同食,以免影响营养成分的吸收。

3.除了“羊肉黑豆汤”外,立冬时节还可以尝试黑芝麻核桃粥、黑木耳红枣汤等药膳,这些食物均具有补肾养血、滋阴润燥的功效,非常适合冬季调养。

【生活调节】

1.起居重藏,防寒保暖

立冬后夜长昼短,宜早睡晚起以顺闭藏之性,助阳气潜藏、滋养脏腑。头部、颈部、足部需重点保暖,外出佩戴帽子、围巾、手套。睡前用热水泡脚15~20分钟,促循环、驱寒气、提睡眠。

2.饮食滋补,阴阳调和

冬季可进补羊肉、核桃、栗子等温性食材,温补肾阳、增强御寒力。忌过量食用温热食物以防上火,搭配山药、百合等滋

阴食材平衡阴阳。当归生姜羊肉汤是暖身滋补的优质选择,适量食用为宜。

3.运动有度,顺时而行

选晴朗向阳时段运动,避开大风、雾霾天气。推荐太极拳、八段锦等舒缓运动,避免高强度剧烈运动。过度运动易致出汗过多、阳气外泄,适度锻炼方能强身。

4.调节情绪,保持愉悦

冬季日照不足易情绪低落,可参与社交活动、培养绘画书法等爱好,舒缓压力。日常多晒太阳、听舒缓音乐,补阳气、改善心境,维持愉悦心态。

5.穴位保健,温阳护身

艾灸关元、气海、足三里,每穴10~15分钟,可温阳补肾、健脾和胃。按摩鼻翼两侧迎香穴,每次1~2分钟,能预防呼吸道疾病,操作简单。

(福建卫生职业技术学院 林玲)

□本报记者 朱晓洁

福建卫生报健康大使、福建省级机关医院内科副主任医师林建珍介绍,门诊中经常遇到高血压患者因乱服感冒药导致血压波动的情况。市面上多数感冒药是复方制剂,多为OTC(非处方药),购买方便,但部分成分对高血压患者风险较高:

含麻黄碱、伪麻黄碱的药物(如美扑伪麻片),能缓解鼻塞却会收缩血管,导致血压骤升;

含咖啡因的药物会刺激交感神经,加重心血管负担;

含糖皮质激素、甘草成分的药物,以及丙卡特罗等β受体激动剂,也可能导致血压升高。

值得注意的是,部分感冒药还可能让血压降低。比如发烧时服用含布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药后,若大量出汗导致脱水,或药物镇静止咳作用抑制交感神经,再加上未及时调整降压药、补充水分,可能引发血压明显下降,轻则头晕乏力,重则导致休克、脑梗死风险。

高血压患者慎服感冒药

林建珍强调,高血压患者感冒后用药务必以安全为第一原则,并需牢记以下六点:

一是及时咨询医生,告知病情和正在服用的降压药,切勿自行购药;

二是买感冒药时仔细阅读说明书,尽量避开影响血压的成分;

三是服药期间增加血压测量频率,出现异常时立即停药就医;

四是血压控制理想者,可短期用低剂量伪麻黄碱药物,控制不佳者需选无此成分的药;

五是严格遵医嘱控制用药剂量,避免与降压药同时服用;

六是出现轻度症状的患者,优先物理缓解,如多喝水、生理盐水洗鼻、温水擦浴降温。

□本报记者 刘伟芳

福建卫生报公益药师、福州市第一总医院药学部副主任药师阮贤妹表示,很多人认为“保健品是食品类,吃了没坏处”,但对部分患者而言,这种想法存在明显误区。

比如,帕金森治疗的核心是通过药物调节大脑内多巴胺水平,而市面上的羊驼粉多为动物蛋白提取物,两者同服时,蛋白质会“抢占”药物的吸收通道,导致大脑内多巴胺补充不足,最终引发病状加重。

许多常见药品可能与保健品产生冲突,需格外注意:

保健品与药品同服有风险

抗凝血药物(如华法林):与含维生素K的保健品(如菠菜提取物、苜蓿补充剂)同服时,维生素K会对抗华法林的抗凝血作用,增加血栓风险;与鱼油类保健品同服,可能导致出血倾向增加。

降压药(如硝苯地平、卡托普利):与含麻黄碱的保健品(如部分感冒药成分的保健品、麻黄提取物)同服,麻黄碱会升高血压,降低降压药疗效;与甘草类保健品同服,可能导致血压升高,影响降压效果。

降糖药(如胰岛素、二甲双胍):与含糖量高的保健品(如蜂蜜制品、糖浆类补充剂)同服,会使血糖升高,降低降糖药的疗效;与具有升糖作用的保健品同服,可能干扰血糖的稳定控制。

镇静催眠药(如地西泮、艾司唑仑):与含褪黑

素的保健品同服,可能导致嗜睡、呼吸抑制等风险增加;与含咖啡因的保健品(如咖啡提取物、能量饮料类补充剂)同服,会降低镇静催眠药的疗效。

阮贤妹呼吁,公众应树立“保健品是辅助,药品是治疗核心”的观念。长期服药的人群,如果需要服用保健品时,应谨记:

先咨询,再服用:医生会根据患者的用药方案、病情阶段(如早期、中晚期)、肝肾功能等情况,评估保健品成分与药物的相互作用风险。

不替代,不叠加:保健品不能替代治疗药物。此外,应避免同时服用多种成分复杂的保健品。

观反应,及时停:在服用保健品初期,需密切观察身体反应,一旦出现不适,应立即停用并及时就医。

用药有困扰
上“福建卫生报健康+”



《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目