



四时药膳

## 大寒至 温补御寒暖身心

2026年1月20日,我们将迎来二十四节气中的最后一个节气——大寒。它通常在公历每年的1月20日或21日,当太阳运行至黄经300°的那一刻,便标志着大寒正式到来。这一时刻,意味着一年中的寒冷达到了顶点,是冬季最为严寒的时期。《授时通考·天时》引《三礼义宗》云:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”寥寥数语,精准道出了大寒的节气内涵。此时寒潮南下频繁,我国大部分地区呈现出天寒地冻、冰天雪地的景象。与此同时,大寒也承载着四时终结的意义,预示着新春的悄然临近。在中国传统文化中,大寒常与岁末时光重合,年味渐浓,人们忙着除旧饰新、腌制腊味年肴、筹备年货,满心欢喜地迎接新春到来。

## 【养生要点】

大寒时节,自然界的阳气降至极低,阴气则处于鼎盛状态,人体内的阴阳之气也随之呈现

出相对平衡却偏于阴盛的态势。此时,人体极易遭受寒邪侵袭,阳气易被耗损。中医历来强调顺应天时调整作息与饮食,应对大寒时节,核心在于“温补”二字,既要帮助身体抵御酷寒,更要助力阳气逐步回升。《黄帝内经》中“冬藏”的论述为大寒养生指明方向,即注重养藏阳气、温补散寒,同时兼顾滋阴润燥,维持身体阴阳平衡。

## 【药膳养生】

大寒时节,饮食调养需紧扣“温补散寒、滋阴润燥”的核心需求,既要为身体补充足够的能量抵御严寒,又要避免温补过盛导致燥热内生。在众多温补食材的组合中,肉苁蓉、粳米、山药与红枣的搭配尤为契合时节需求。下面为大家推荐一道专属大寒的养生药膳——肉苁蓉粳米山药粥。

## 【材料组成】

肉苁蓉30克,粳米100克,山药100克,红枣5颗,冰糖适量。

## 【制作方法】

将肉苁蓉洗净,切片备用;粳米淘洗干净,浸泡30分钟;山药去皮,洗净,切成小块;红枣洗净,去核备用。锅中加入适量清水,大火烧开后,将粳米、肉苁蓉、山药、红枣一同放入锅中,大火煮开后转小火慢炖。其间需不时搅拌,防止粘锅。待粥煮至黏稠状,加入适量冰糖调味,继续煮5分钟即可关火。

## 【功效主治】

肉苁蓉粳米山药粥,以其独特的温补功效,成为大寒时节滋补身体的佳品。肉苁蓉,被誉为“沙漠人参”,具有补肾壮阳、润肠通便的功效;粳米富含营养,易于消化吸收,为身体提供充足的能量;山药健脾益胃,有助于改善消化功能;红枣则能够补血养颜,增强免疫力。四者结合,不仅能够温补身体,还能调理脾胃,增强体质,让你在寒冷的冬季也能保持健康与活力。

## 【药膳价值】

肉苁蓉粳米山药粥精准契合大寒“寒邪极盛、阳气闭藏”的节气特质,完美呼应中医“冬藏”“温补”的养生理念。它以肉苁蓉的温阳之力抵御寒邪,借山药、红枣的滋润之性平衡温补可能带来的燥热,用粳米的健脾之效筑牢身体运化根基,实现了“顺时调补、阴阳兼顾”的养生目标。这道粥品食材常见、制作简便,兼具温补与滋润之效,是寒冬里温暖身心的理想之选,助力人们以健康体魄迎接新春。

## 【生活调节】

大寒养生需兼顾生活调节以顺时养藏。作息宜早睡晚起,待日光出行,午间小憩15~30分钟补能;膳食选羊肉、银耳等温补滋阴食材,忌生冷辛辣;运动择阳光时段进行温和活动,避严寒剧烈运动;同时做好头颈手脚保暖,保持室内通风、适量饮水,预防流感等高发疾病。

(福建卫生职业技术学院 陈钰)

## 咸奶茶走红 健康新风尚还是营销“盐”色

□本报记者 刘伟芳

今年冬季,当你步入奶茶店时,会选择一杯什么样的饮品?是充满桂花、板栗等季节元素的限定特调,是“少糖少冰”的健康果茶,还是近来悄然走红的“咸奶茶”?

没错,这个秋冬的流量密码,就是在奶茶里加一点“咸”。

集体“放盐”:  
咸奶茶成行业新宠

2025年秋冬,茶饮行业的“咸味赛道”悄然开启。奈雪推出“咸法酪米布布”鲜奶茶与热酱香白脱碎银子,喜茶主打咸酪厚抹茶,瑞幸上线咸乳茶拿铁和锡林郭勒咸奶茶,茶百道推出“宫廷咸法酪”与“千目咸法酪”,霸王茶姬有“乾隆一号”,茶话弄则带来“茯生半日闲”。就连瓶装饮料品牌也不甘示弱,康师傅亦推出了瓶装雪域盐奶茶。

《2025年秋季咖门饮力实验室报告》显示,在其取样的55个连锁茶饮品牌中,几乎每月都有咸法酪、咸味类新品上市,成为当季产品开发的主流趋势。

不过,看似新颖的咸奶茶,并非茶饮品牌的首创。早在公元5世纪茶叶传入西域后,游牧民族便以酥油与茶叶同煮,加入盐、花椒等佐料,制成了最早的咸奶茶,既能补水又可御寒。清代饮食文献《食宪鸿秘》详细记载其做法:“奶子茶,粗茶叶煎浓汁,木勺扬之红色为度,用酥油及研碎芝麻滤入,加盐或糖”,可见当时已颇为流行。

健康人士的新选择?  
营养师:未必

“加盐”提升口感,“不甜”就更健康?近年来,人们在享受奶茶细腻口感的同时,也对其中添加的糖分充满健康焦虑。咸奶茶的兴起,无疑缓解了不少爱好者的“罪恶感”。

然而从营养角度分析,以纯牛奶与茶叶为基础制作的咸奶茶,虽能提供优质蛋白质、钙质及茶多酚等成分——蛋白质有助于维持肌肉与免疫功能,钙是骨骼健康所需,茶多酚则具备抗氧化作用——同时其中少量的盐分在运动后也



可帮助补充钠元素、维持电解质平衡,但这并不意味着咸奶茶就等同于健康饮品。

福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院福建省心脏医学中心重症监护室注册营养师朱岫山指出,单纯用“咸系”和“甜系”来划分健康程度并不科学,关键要看具体配料中的糖、脂肪和钠含量。

市面上的咸味奶茶,其“咸”主

要来源于食用盐、芝士、海盐奶盖、火腿或培根等咸味配料。一份浓稠的奶盖或大量咸味添加物,其钠含量可能超过每日推荐摄入量的三分之一。许多咸系奶茶(如海盐芝士奶茶)底层实为甜味茶底,上层覆盖咸味奶盖,这意味着消费者同时摄入了高糖与高钠,对健康构成双重负担。此外,奶盖通常由大量奶油、奶酪和全脂牛奶制成,脂肪含量(尤其是饱和脂肪)较高,整体热量惊人。

## 如何选择相对健康的“咸奶茶”

“最不健康的选择,往往是那些‘咸甜交织’且配料复杂的款式。”朱岫山提醒道。想要挑选一杯相对健康的咸奶茶,可以记住以下原则:

避免咸甜混合的配料,选择咸味来源简单清晰的产品,如仅用少量海盐或芝士粉调味的款式,相对负担较小。

尽量不添加额外配料,如珍珠、椰果、布丁等,这些配料多经糖浆浸泡,会增加不必要的糖分摄入。