



文/苏文轩

“秋风起,蟹脚痒”。每到 10 月份和 11 月份就是吃螃蟹的最好季节。吃或不吃,这是一个问题。

家里老一代人都说:孕妇最好不要吃螃蟹。朋友圈里更有种说法:孕妇吃螃蟹容易先兆流产。

最近也有专业人士出来澄清:说螃蟹性寒,易导致流产,这是古代封建迷信,是没有现代科学依据的。

甚至,有吃瓜群众站出来:“我是孕妇,我刚吃了螃蟹,没有流产啊!”

从什么时候开始,许多人活得那么不自信了。非要某某国际实验中心或某某欧美日

孕妇,请远离螃蟹,且行且珍惜

大学拿出来的报告才是科学依据?但凡自己祖先前人活生生教训留下的医学著作都成封建迷信了?

孕妇到底能不能吃螃蟹这个问题,不少中医经典古籍里都明确螃蟹有毒。

《本草纲目》:蟹,咸、寒、有小毒。

《本草新编》:螃蟹,味咸,气寒,有毒。

《别录》:有毒。

对于这些记载,有人抨击古中医的知识都是道听途说、以讹传讹。那也许他们太不了解我们的古人,自己的祖先了。

古人著书立言码字的第一要则是说真话,也就是孔子所说的修辞立其诚。什么意思?古人写东西必须持中正之心,怀敬畏之情。首先要诚恳、诚实、真诚,只能讲真话,不能讲假话。

古人著书立言会像如今娱乐圈一样玩人设嘛?不可能!

再者,若连自己祖国经典古籍都不愿意相信的人还谈何民族自信?

再拿一个时间节点上离我们稍近一点的清代名医王孟英看看。在王先生的《随息居饮食谱》里写到:“蟹,多食发风,积冷。孕妇及中气虚寒、时感未清、痰嗽、便泻者,均忌。别种更寒,尤不益人。中其毒者,紫苏、冬瓜、芦根、蒜汁,皆可解之……”言下之意还是说螃蟹有小毒,而且将不适合吃螃蟹的人群说得更细化了,孕妇不能吃!

而且这东西相当寒,脾胃虚寒,一吃冷饮就腹泻的人不能吃;感冒没有痊愈的人不能吃;咳嗽,喉咙有痰的人不能吃。但如果你就是馋了,吃了出现中毒情况怎么办?紫苏,冬瓜,芦根,蒜汁可给你解毒。

古中医写书就是摆事实讲道理,先告诉你这个东西哪里好,哪里不好,若你明知山有虎偏向虎山行,然后告诉你怎么办,方方面面都为你考虑到了,简直就是保姆级一站式服务。

古中医认为螃蟹有什么功效呢?用它清热,解结散血来治筋骨外伤,烫伤。

细想一下十月怀胎,靠的是妈妈子宫里的精血滋养宝宝,如果妈妈经常吃螃蟹,等于无形之中在不停地清热,解结散血。曾有大量临床数据显示,孕期吃太多海鲜会加重

孩子出生后湿疹、过敏性体质的发生;中医根据螃蟹能够散结的作用,还用蟹爪来催产,下死胎。

蟹爪是螃蟹的蟹脚,有的孕妇难产后,胎儿死在腹中出不来,这时极其危险,会导致母亲子宫大出血,这时候中医就用蟹爪作为一味中药让死胎出来,可见解结散血的作用更加强大。

古中医认为妇人生产前不宜吃螃蟹,因为螃蟹有清热,解结散血的功效。但是生完孩子后,如果出现肚子痛,瘀血恶露不下,这时候就可以拿它配黄酒来吃,反而可以帮助产后恶血排出,止腹痛。

同样是螃蟹,什么时候吃,什么时候不能吃,吃什么部位,它不是死搬硬套一成不变的,而是灵活多变的。

此外,除了孕妇还有以下几类人不宜进食螃蟹:

- 1、患有感冒、发热;
- 2、过敏体质者;
- 3、患有高血脂症和心血管疾病的人;
- 4、腹泻和脾胃虚寒的人。

孕妇到底能不能任性吃螃蟹,尤其是孕初期,相信答案自在大家心中。

立冬

【时间】

11月7日 19:31

【三候】

水始冻:水已经能结成冰。

地始冻:土地也开始冻结。

雉入大水为蜃:雉即野鸡一类的大鸟,蜃为大蛤。立冬后,野鸡一类的大鸟便不多见了,而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

【气候】

我国古时民间习惯以“立冬”为冬季的开始,即太阳位于黄经 225°时。我国幅员辽阔,除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外,各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。按气候学划分四季标准,以下半年候平均气温降到 10℃ 以下为冬季,则“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。我国最北部的漠河及大兴安岭以北地区,9 月上旬就早已进入冬季,首都北京于 10 月下旬也已一派冬天的景象,而长江流域的冬季要到“小雪”节气前后才真正开始。

【习俗】

吃饺子:立冬节气,有秋收冬藏

的含义,我国过去是个农耕社会,劳动了一年的人们,利用立冬这一天要休息一下,顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬,补嘴空”就是最好的比喻。在我国南方,立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉。

冬泳:有意思的是,庆祝立冬的方式现在也有了创新,在哈尔滨,立冬之日,冬泳健儿们会以横渡松花江的方式迎接冬天的到来。

【养生】

立冬以后,天气转寒,如何增强对寒冷的抗御能力?不外乎使体内产热增加,散热减少,其方法与衣食住行无不相关。调整饮食增加热量是其中的方法之一。寒冷的环境,适当进食高热量食品,能促进糖、脂肪、蛋白质的分解代谢。

冬季饮食调养,宜用滋阴潜阳、热量较高的膳食,也要多吃新鲜蔬菜水果以避免维生素和矿物质缺乏。碳水化合物、脂肪都是产生热能的营养素,食物中的碳水化合物主要来自粮食和薯类,谷类食物不能减少,成年人日需 400—500 克。冬要温补,少食生冷,但也不宜躁热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,如:牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

【食谱推荐】

清炖羊肉

功效:羊肉性温,可增加人体热量,抵御寒冷,还能增加消化酶,保护胃壁,修复胃粘膜,帮助脾胃消化,起到抗衰老的作用。羊肉对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、腰膝酸软以及一切虚寒病症均有很大裨益,具有补肾、补虚温中等作用。

白萝卜含有丰富的维生素 C 和微量元素锌,有助于增强机体免疫功能,提高抗病能力;萝卜中芥子油能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化;萝卜中淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪、使之得到充分吸收,并能分解亚硝酸胺,吞噬癌细胞,具有防癌作用。

食材:羊后腿肉 1000 克,白萝卜 1 个,葱 1 根,姜、枸杞、香菜适量。

做法:

- 1、羊肉洗干净后切成 3 厘米左

- 右的块放入清水中浸泡 1—2 个小时,把血水浸泡出来(中间要换一次水)。
- 2、先将四分之一的萝卜切成大块、葱切段、姜切片备用。
- 3、将羊肉放入锅中焯水后捞入汤锅中,将刚才准备好的萝卜块、葱段、姜片,还有香叶一起放入锅中,再倒入 1000 毫升的温水。大火烧开后转小火炖 1 个半小时。
- 4、羊肉炖好后,将锅中的萝卜块、姜片、葱段、香叶一起捞出,将剩下的四分之三白萝卜切成滚刀块放入砂锅中。
- 5、把炖好的羊肉连汤一起倒入砂锅中,再放入 3 勺盐调味。大火烧开后转小火炖 10 分钟。
- 6、放入十几粒枸杞然后再炖 5 分钟。关火前,再撒一点点白胡椒粉搅拌均匀即可。

节气养生

【时间】

11月22日 17:01

【三候】

虹藏不见:由于不再有雨,彩虹便不会出现了。

天气上升地气下降:天空中的阳气上升、地中的阴气下降,导致天地不通、阴阳不交。

闭塞成冬:万物失去生机,天地闭塞而转入严寒的冬天。

【气候】

每年视太阳到达黄经 240°时为小雪。这个时期天气逐渐变冷,黄河中下游平均初雪期基本与小雪节令一致。虽然开始下雪,一般雪量较小,并且夜冻昼化。如果冷空气势力较强,暖湿气流又比较活跃的话,也有可能下大雪。“小雪”时值阳历 11 月下半月,农历十月下半月,“小雪”由于天气寒冷,降水形式由雨变为雪,但此时由于“地寒未甚”故雪量还不大,所以称为小雪。

【习俗】

腌腊肉:小雪后气温急剧下降,天气变得干燥,是加工腊肉的好时候。小雪节气后,一些农家开始动手做香肠、腊肉,等到春节时正好享受美食。

吃糍粑:在南方某些地方,还有农历十月吃糍粑的习俗。古时,糍粑是南方地区传统的节日祭品,最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝,糍粑禄禄烧”,就是指的祭祀事件。

【养生】

小雪节气宜吃温补性食物和益肾食品。温补性食物有羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等;益肾食品有以腰果、芡实、山药熬的粥,栗子炖肉、白果炖鸡、大骨汤头、核桃等。另外,要多吃炖食和黑色食品,如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。同时,适宜吃降血脂食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。为避免血液黏稠,应多食保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。

【食谱推荐】

红枣乌鸡汤

功效:乌骨鸡是强筋健骨、补血健体的上等佳品。乌骨鸡可以补诸劳虚损,可以治疗消渴,益产妇,对老年人骨质疏松、防止小孩佝偻病、缺铁性贫血等等也有很重要的作用。乌鸡黑色素有清除自由基和抗氧化作用,可以抗衰老,提高免疫力。

食材:乌鸡一只,枸杞、红枣、莲

心、生姜适量。

做法:

- 1、将乌鸡洗净,放入沸水中滚 5 分钟,捞起,用水洗净,沥干。
- 2、杞子、红枣、莲心和生姜用水洗净。红枣去核;刮去姜皮,切 2 片。
- 3、煲内加入清水,猛火烧开,然后放入以上材料,大火再烧开,改用中火煲 2 到 3 小时即可。



(综合整理自网络资料)