

秋末冬至万物归巢 补一年不如补霜降

文/米素轩

霜降是秋天最后一个节气，尤其在我国北方，霜降后夜晚地面的温度已经接近零度。这时，空气中的水汽一遇寒就会在物体表面凝结成一层白色的冰晶，这层冰晶就是“霜”。

寒露后动物们该猎食过冬的猎食，该钻进洞里睡觉的睡觉，地面上一片寒风萧萧，万物凋零。此时，地面上的阳热之气几乎已经完全下沉到地下土里。

相反，地面上的寒气却越来越重，此时，露水能轻轻松松凝结成霜。寒露过后，除非为了捕猎过冬的食物，否则连动物们都懒得“出门”。

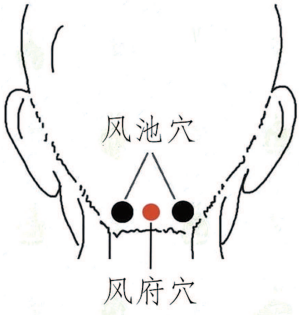
霜降是个挥别秋天，准备迎接冬天的节气。下面总结出3条霜降养生心法，无论大人小孩，老少皆宜，没病防身。

第一 / 防风避寒

霜降后地面上刮的风早就不是什么春风拂面，夏风摇曳，而是快赶上寒风凛冽了。中医常说：避风如避箭，古人认为风就像箭一样特别伤人，尤其是秋冬里的寒风瑟瑟，是百病之始。

所以人们发明了围巾、帽子、口罩挡风。从今天开始，记得把你好看的帽子、小短靴、高帮平底鞋、秋裤、打底裤、60D的连袜裤、围巾、暖宝宝、轻型羽绒服都可以翻出来了。

比起寒露时穿袜子暖脚，霜降后尤其要注意防风，保暖你的颈部、腹部、膝盖。



颈部有两个非常重要的穴位：风池穴和风府穴。一般来说以风命名的穴位，都是最容易遭受风邪侵犯，尤其是风府穴，古人往往称它为受风要处也。所以想要风府穴免于风邪的骚扰，最好的办法就是带帽子，或围围巾。

其次，还有腹部。人体上很多重要的穴位都在此处，比如肚脐也就是神阙穴、关元穴等等，还有腹部位置的子宫，对于女性的重要性更不用多说了。一旦腹部受凉轻则下腹疼痛腹泻，重则会诱发痛经和月经不调。

至于膝盖，本身这个部位的脂肪就特别少，特别不抗冻，它就像我们开关大门的门轴，你整天让它风吹雨打淋雨，能不生锈吗？

古人正襟跪坐时，两手都会顺势放在膝盖上，这其实就是在用手心保护膝盖。

如果你觉得接下来就是要在寒风瑟瑟里把自己的脖子、腹部、脚踝、膝盖露出来，还觉得冻得鼻涕稀里哗啦的特别美那也没什么好说的。如果感冒了记得生姜三片熬水。



第二 / 进补

民间常说“补冬不如补霜降”。

一提到进补，很多人首先想到的就是什么羊肉啊，鹿茸啊，说句掏心窝子的话，别说羊肉、鹿茸这些偏温的重口味了，连燕窝、鱼胶这些看起来人畜无害的东东，中医都是有禁忌的。燕窝是肺胃虚寒、湿痰停滞及有表邪者忌用、鱼胶是胃呆痰多者忌服。

普通老百姓，为何不选一些“补而不峻”“防燥不腻”，脾胃容易消化的平补食物呢？比如煮熟后甘温、健脾、益血补心的莲藕，脾肺肾三补的山药，益肾涩精、养心安神的莲子，还有黑芝麻、龙眼肉、核桃、芡实等等，这些都是药食二用的好东西。

如果你嫌它们太素，不够补，可以用莲藕山药木耳+平性的鱼烧汤，比如养血滋阴的乌贼鱼，健脾开胃的黄花鱼，补虚、健胃、益肺的银鱼，还有健脾胃的鲫鱼。但一定要少吃带鱼、鲢鱼、鲮鱼等温性的鱼。

第三 / 防内热少熬夜多泡脚

切记，防内热最好的办法就是烧汤时多放萝卜，烧肉时放点陈皮、山楂帮助消化。

中医常说秋冬养阴，但熬夜极伤肝血，如果你天天熬夜，那无论你怎么补都枉然，好身体不是补出来了，是靠健康的饮食，愉快的心情，良好的作息。

霜降了，防风避寒，甘润平补，早睡早起，睡前泡脚，准备迎冬。



板栗炒仔鸡

功效：板栗含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素C、核黄素、矿物质，具有益气健脾、厚补胃肠、帮助脂肪代谢的作用。草仔鸡蛋白质、磷脂类含量高，易被人体吸收利用，具有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

食材：板栗370克，草仔鸡850克，芥

花油、料酒、老抽、味精适量，姜片4片，香葱少许，蒜头3瓣，八角2瓣，桂皮1块，食盐1小勺，老冰糖1小把

做法：

- 1、草仔鸡洗净，剁小块再冲洗沥干备用；
- 2、新鲜生板栗煮好剥壳；
- 3、热油煸香葱香蒜等调料后盛起；
- 4、留底油倒入仔鸡块，煸至微焦黄出油后放入料酒、老冰糖；
- 5、放适量温水及煸好的调料加盖大火滚开转小火约炖5-6分钟后，倒入板栗；
- 6、倒入适量老抽加盖大火煮开，转小火炖至完全上色后调入食盐，转大火收汁时撒蒜片、味精炒匀。



牛肉炖土豆西红柿

功效：牛肉富含蛋白质，氨基酸组成更接近人体需要，具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。提高机体免疫功能的效果。土豆含有丰富的优质膳食纤维、维生素B1、B2、B6和泛酸等B族维生素，土豆性平味甘，能健脾和胃，益气调中，富有营养，是抗衰老的食物之一。

食材：牛腱500克，土豆250克，西红柿2只，洋葱1个，盐、味精、白糖、白酒、酱油适量。

做法：

- 1.将牛腱切块后加入盐、酱油、白酒腌制10分钟；
- 2.热锅油烧热，放入牛肉和洋葱煸炒；
- 3、炒到变色后，加入西红柿煸炒出汁，冲入适量开水炖20分钟；
- 4、开盖后放入土豆焖10分钟，再放盐、味精、白糖调味出锅即可。

小贴士：

- 1、煮牛肉的水保持在1份牛肉+3份水即可；
- 2、土豆切好后，用盐水泡一下再煮，吃起来口感更好；
- 3、这道菜放糖时要把握好，以免太甜。



文/宣 萱

每年10月深秋，就是花生丰收的季节。这时候，来一盘咸香炒花生，或一盘椒盐水煮花生，那真是吃得人满嘴留香。

在现代营养学来看，花生是公认的“植物肉”“素中之荤”，因为它的蛋白质含量远远超过牛奶、肉类。100克牛奶蛋白质多少？区区3克。你知道100克花生的蛋白质含量多少吗？21.7克，超过牛奶7倍！

这么好的东西，古代中医也拿它用来治病。比如，清代名医赵学敏写的《本草纲目拾遗》里，就对花生记录得非常详细。里面写到：这个花生啊，又叫落花生，既得此名，顾名思义就是此物乃花谢之后落土而生，它能感受到土气，而果实日渐成熟。

此外，它味道有点甘甜，气味很香，甘能入脾，香能入肺，所以花生能入脾和胃，且能通肺气。

很多人都说吃花生容易上火，其实是他们吃法不对。因为他们喜欢用火炒熟花生米吃，这样确实很容易动火生痰。就是不小心吃多了，就上火、便秘、牙痛，感觉喉咙里粘腻不爽。比如：看球、追剧，喜欢吃麻辣花生+啤酒，不上火才怪呢。

清朝也流行一种吃法，把花生和糖一块用水煮，然后再浸到酱油里配上各种素炒，这种吃法容易生痰，尤其老人不宜宜多食。

体质容易上火的人，最好是和小米煮着吃。如果是治病，那就更要把花生磨碎了生吃，不但生痰，还有助于下痰化痰。这说明，花生有去痰的功效。但切记，只能用生花生，而且要去掉花生衣，取净花生肉冲水服，这样的花生祛痰功效丝毫不亚于瓜蒌和贝母。

然而，那个被去掉的花生衣更是一“神”物。

“麻屋子，红帐子，里面住个白胖子。”自明朝末年从福建登陆，花生衣这个“红帐子”，凭借着丰富的凝血成分维生素K和心血管病的有效预防剂白藜芦醇，成了众多长寿达人的养生秘籍。

花生衣性味甘、微苦、涩、平。主治养血、止血、散瘀、消肿。既可以补血也可以止血，这好像跟那日益天价的阿胶是不是有点像？！

中医认为，“脾统血”，气虚的人就容易出血，花生红衣正是因为能够补脾胃之气，所以能达到养血止血的作用，这在中医上讲叫“补气止血”。

西医认为，花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，增加血小板的含量，改善血小板的质量，改善凝血因子的缺陷，加强毛细血管的收缩机能，促进骨髓造血机能，对各种出血及出血引起的贫血、再生障碍性贫血等疾病有明显效果。

当然，花生衣不止这点本事，它还可以养血，改善贫血症状。

现在吃花生，是不是再也不想把花生衣扔了？

想脸若桃花吗？教大家一个补血的食疗方——三红汤。三红汤是指红枣、红豆、花生衣，三味共同熬汤，对补血有良好功效。



食材：红枣、红豆、花生衣1:1:1

做法：

- 1、红豆浸泡1小时。红枣洗净去核，连核煮容易上火；
- 2、所有材料入锅，加适量清水，武火煮沸后转文火熬煮2小时左右，至红豆开花；
- 3、出锅前加适量红糖或冰糖调味即可。

私房菜

从本期开始，本版新开辟“私房菜”栏目，欢迎社区居民将自己的拿手“私房菜”与大家分享。

投稿要求：字符在400以内；写明功效、食材、做法；附图一张；要求原创，文责自负。



功效：土豆含有丰富的优质膳食纤维、维生素B类和泛酸。土豆性平味甘，能健脾和胃，益气

西班牙烤薯块

调中，是抗衰老的食物之一。

食材：2个土豆，3-4个番茄，1汤匙橄榄油（或植物油），盐、糖、黑胡椒粉、辣椒、丁香蒜末、欧芹或香菜适量，2瓣大蒜，1个蛋黄，1/2茶匙柠檬汁，半杯特级橄榄油。

做法：

- 1、土豆去皮切块，加1汤匙橄榄油、盐、黑胡椒拌匀；
- 2、番茄去皮后用搅拌机或刀剁成泥；
- 3、布拉瓦酱制作。大蒜捣碎后加入蛋黄、柠檬汁、盐，一边搅

拌一边慢慢倒入半杯特级橄榄油，搅拌至像蛋黄酱那样稠。

4、番茄酱制作。切碎欧芹和1瓣大蒜，剥去辣椒皮。用中火加热平底锅，加入1汤匙橄榄油，加入切碎的辣椒和蒜茸，煸30秒后加入番茄泥，加入盐和胡椒粉和糖，低火煮至浓稠。

5、将土豆放入烤箱，在200℃下烘烤24分钟。如果没有烤箱，可用平底锅煎到金黄色；

6、将烤好的土豆装盘，先将番茄酱浇在土豆上，再将浇上布拉瓦酱即可。（吉云峰）