立冬小雪做到“三防” 已亥之冬可暖身心

文/蓝瑶群

11 月份,会遇到 24 节气中立冬和小雪。

此时，北方局部地区的降水已经由雨变为雪,虽然南方此时“地寒未甚”,基本不会下雪但由于雨水与寒气交织，湿冷天气也开始逐渐增多。

尤其是小雪,标志着天气逐渐由冷变寒,即将迎来万物蛰伏、天地间一派天寒地冻的寒冬节气。

那么，我们就归纳一下立冬小雪养身心法,大人小孩老少皆宜,没病防身。

一是防寒更要防湿冷

为什么要防湿冷?前面已经说了,北方不少地方已经下雪了,南方虽然不会下雪,但由于雨水和寒气交织,湿冷天气开始增多。再从中医的五运六气来看，立冬小雪已进入己亥年的终之气，此时太阴湿土当令湿气更会大大加重。

中医认为,人体如果被外湿侵袭,会阻碍脾的运化,导致人体湿气加重。如果你本来就脾脏阳气不足,就更容易受到外湿侵袭。

所以，建议大家要尽量避免在潮湿阴冷的地方停留。除了戴帽子,戴围巾,增加衣物保暖之外,更要注意保持衣服干燥,小雪之后露脚踝的九分裤千万不要再穿了。若不小心淋雨之后，一定要尽快擦干，替换干燥的衣物。

二是防内热宜清补

立冬小雪过后,天气逐渐变寒。这时候,家家户户都会吃点温热的东西补补驱寒。羊肉汤,笋尖鹅汤,那真是鲜美多滋。

但大家细想一下,现在的人平时上班,地铁里、办公室都被暖气、空调包围着,加上穿得多、动得少,再吃上这些甘温不易消化的东西,就很容易造成体内积热、滞气、不消化。所以小雪之后,口腔溃疡、牙疼、长痘的人特别多。

立冬小雪节气是要补，但补也是有讲究的,最怕补不进,还补出内热上火来。这时候如果食补,可以选择比较清润的食物,比如萝卜丝豆腐鲫鱼汤,鲫鱼可以开胃、化食、熄风清热。如果家里有人产后补虚,可以选择银鱼菠菜鸡蛋羹,银鱼味道鲜美,还可以养胃阴和催乳。实在怕麻烦,猪肉也比羊肉好。切记,尽量选择平补、清补,比如选一些滋阴养阴的石斛、玉竹来烧汤。

三是少做伤阳气之事

立冬小雪过后,动物们都躲起来冬眠了,阳气会在地下潜藏得更深，对应人体也是如此,人在冬天也应该静下来。

很多年轻人白天没空锻炼，喜欢晚上到健身房跑得大汗淋漓，觉得这样回家后才能睡个好觉,其实是大错特错了。出汗不仅在消耗人体的津液,也在消耗人体的阳气,身体会不自觉地要靠睡觉来补益气血。包括很多人在问冬天蒸桑拿到底好不好？其实道理都是一样的,你以为在出汗排毒,其实出的都是血和阳气。

《内经》里怎么说的？用大白话跟你吧:冬天里不要让皮肤过多开泄，不要让阳气不断地被夺走,这是与冬天闭藏之气相适应。如果违背的话,就会伤到肾气,来年春天生发之气就会不足,容易发生四肢不温、萎软无力的疾病。

这里不是劝大家不要运动，而是要懂得因时而动，把握好度。最好等白天太阳出来后,适量地运动到身体微微发热,脸色变得红润(气血通畅)。注意,这个运动量可以让你同时说话交流,不会上气不接下气。

萝卜丝豆腐鲫鱼汤

功效:鲫鱼含有全面而优质的蛋白质,萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，豆腐为补益清热养生食品。这道汤可补中益气、清热润燥、生津止渴,降低胆固醇的作用。

食材: 鲫鱼 1 条（300 克），萝卜 100 克,老豆腐 100 克,小葱、姜、蒜、料酒、盐、白胡椒粉适量。

做法:

1.鲫鱼去鳞去鳃去内脏,洗净腹内黑膜,在表面划几刀,抹盐、放姜丝、料酒腌制。

2.白萝卜切丝,姜片、蒜片切好。

3.锅热下油,翻炒姜蒜后将鱼放入,煎至两面微黄。

4.放入豆腐轻轻翻炒。

5.加入水没过鱼,盖上盖子煮开。

6.把葱打成结,和萝卜丝一同放入锅里。

7.煮到汤水浓白醇香,加盐和白胡椒粉。

银鱼菠菜鸡蛋羹

功效:银鱼营养丰富,极富钙质、高蛋白、低脂肪,有利于人体增进免疫功能。鸡蛋是各种食物中优质蛋白质含量最高的。菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素、钙等多种营养素。银鱼菠菜鸡蛋羹尤适宜体质虚弱、营养不足、消化不良者、高脂血症患者、脾胃虚弱者、有肺虚咳嗽、虚劳等症者食用,能益脾胃,补气润肺。

食材: 银鱼 100 克，鸡蛋 2 个，菠菜 2 棵,核桃油或麻油、鲜酱油。

做法:

1.菠菜洗净焯水后切碎放在碗底。

2.鸡蛋打散后加入银鱼,在 1:2 加清水打匀后倒入菠菜碗中。

3.盖上保鲜膜,中火蒸 3 分钟至鸡蛋半凝固。

4.把银鱼摆放在鸡蛋羹上,再蒸两分钟。

5.根据个人口味,淋上核桃油或麻油、鲜酱油即可。 （综合网络信息）

把脉问药

改善睡眠首选自我调节

张阿姨最近睡眠情况不太好,晚上睡不着,就算好不容易睡着也很容易惊醒,醒后很难入眠。她非常担心自己身体状况,精神随之紧张起来。

然而,越是紧张,每到睡觉时,张阿姨就越睡不着,情况越来越差。于是,张阿姨来到社区卫生服务中心,想请医生帮她看看。

李医生告诉张阿姨,经常失眠容易引起焦虑、抑郁。患者担心晚上睡觉又会出现各种障碍而导致失眠,往往十分痛苦。长期失眠还会降低抵抗力,降低身体素质,加速衰老,引发多种疾病。睡眠障碍者的负面情绪主要表现为焦虑、烦躁、愤怒、害怕失眠及其带来的不良后果等。其中,焦虑是常见的负面情绪,常常会使人精神紧张不安、难以放松。

张阿姨觉得没好好睡觉会对自己的身体造成伤害,这种担忧大可不必,其实睡不着产生的负面情绪比睡不着本身带来的危害更大。做好情绪和行为的自我调节对改善失眠有重要帮助,当出现睡眠障碍后不要一味地过分紧张、焦虑,要正确认识自己的情绪特点，可以适度宣泄情绪而不是压抑,以顺其自然的心态对待失眠,越是以淡定的心态对待睡眠问题,越是能睡得香甜。

李医生说,睡眠质量是身体健康的“晴雨表”，失眠带来的情绪问题会严重影响人的身体。因此,正确认识它很重要,当自我调节仍然不能缓解此类情况时,就需要去医院寻求专业帮助。

目前治疗失眠的常用西药分为苯二氮卓类和非苯二氮卓类助眠药物。另外,中医药在治疗失眠上也发挥着独特的作用。

苯二氮卓类 主要为各种类型的安定药,具有镇静、肌肉松弛、抗惊厥三重作用,可以通过改善睡眠结构、延长睡眠时间、缩短睡眠潜伏期而改善睡眠。药品不良反应包括日间倦怠、认知和精神运动损害,以及戒断综合症,长期大量使用会产生耐药性和依赖性。

非苯二氮卓类 主要包括唑吡坦、佐匹克隆等。它具有催眠、肌肉松弛、抗惊厥作用,无镇静作用,不影响睡眠结构,一般不产生失眠反弹和戒断综合征。

中成药治疗 目前治疗失眠的中成药较多,如:百乐眠胶囊、乌灵胶囊、活力苏口服液等均具有滋养肝肾、养心安神的作用。

（社区卫生服务中心）

喝茶有讲究,你会喝茶吗?

文/张 幂

许多人会问,吃中药时还能喝茶吗?

其实,在中医里,茶也是一味药。比如,治疗小儿外感风寒、内伤积食的午时茶,里面就有红茶;还有,专门用来治外感风邪头痛的川芎茶调丸，其服法就是一定要饭后用绿茶来送服……

那么,茶叶到底有何功效呢？绿茶、红茶又有何区别呢?

先说绿茶。好的绿茶捧在手里,闻着就有一股芳香,尤其是那种清明前的“明前茶”,芳香开窍。香味是往上走的,这种茶叶得春生之气，最能清利头脑。所以很多治疗头痛的药,就会用到绿茶,它能把药性往头上送,有一种升清的作用。

但是,绿茶是苦的,苦味降浊。《本草纲目》里写到,茶苦而寒,最能降火……火降则上清矣,然火有虚实,若少壮胃健之人,心、肺、脾、胃之火多盛,故与茶相宜。

如果你年少力壮,脾胃强健,经常大鱼大肉,肠胃有积热了,那么你来点绿茶,“明前茶”,它的香味可以升清,苦味可以降浊,帮你身体涤荡一下,化化油腻,清清脾胃之热,刮刮油水,这个是妥妥的。

但如果你本来就脾胃虚寒,气血不足,那就真的少碰绿茶了，因为它的苦寒会耗伤脾胃之阳，当脾胃阳气损伤后，脾胃就容易生湿,生痰,容易腹胀,呕逆,一个人脾胃之气伤了,是很容易生病的。

如今,因为空调、冷饮的普及,许多人脾胃不好的,尤其在喝中药调理时,建议还是少喝绿茶。

如果一定要喝,拿它饭后来漱口吧。为什么人会蛀牙?这是因为口腔湿热的环境导致,绿茶苦寒可以清湿热，这个办法对蛀牙是有好处的。

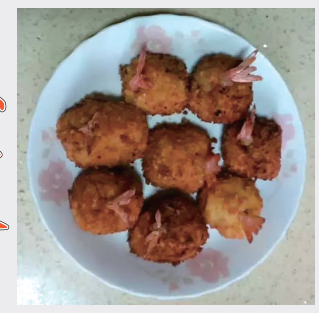
那么,红茶是不是也苦寒的呢?能不能多喝呢?

不能,红茶是经过发酵的,它的升清降浊之力远不及绿茶，而且中医一般不提倡喝红茶,红茶不如绿茶来的解渴,而且清代名医王孟英认为红茶容易导致体内水液停滞。

中国饮茶历史悠久,从汉代开始,就有饮茶的记载,到唐代时,就更不用说了。大家都把喝茶,品茶,作为一种风雅之事。或许正因为喝茶如此风靡,不少医生才会告诫大家:喝咖啡会上瘾,喝茶也会上瘾了,喝茶成癖会伤精伤血伤肾。正所谓“物无美恶,过则为灾”。

（图片来自网络）

私房菜



土豆芝士虾球

功效：虾仁是营养均衡的蛋白质来源,脂肪含量少,富含能降低人体血清胆固醇的牛磺酸,以及钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素 A 等成分。

食材:虾仁 250 克、土豆 1 只,鸡蛋 1 只,芝士、面粉、面包糠、黑胡椒适量。

做法：

1、虾仁去壳剁成泥。

2、土豆煮熟碾成泥。

3、将土豆泥和虾仁泥拌匀后放入黑胡椒、盐调味。

4、将芝士馅嵌入土豆虾仁泥,搓成球状。

5、将土豆芝士虾球依次裹上蛋液、面粉、面包糠,再插上虾尾。

6、热锅放油,用中火控制油温,将虾球满满炸熟即可。 （张 萍）