

# 当“大寒”偶遇“腊八节”

农历庚子年的最后一个节气——大寒，此时，太阳到达黄经 300°，处在三九、四九时段。大寒，是天气寒冷到极点的意思。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的最寒冷时期，风大，低温。

古人是非常重视大寒这个节气的，因为它蕴含着两个含义：其一，大寒是一年中最后一个节气，再过 15 天将迎来立春，立春的到来会开启新一年 24 节气的轮回；其二，大寒是中医五运六气的一个转换点。“五运六气”是古人把运气学用在中医上，结合阴阳、五脏、六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）来预测一年气候对人的影响和疾病情况。

中医治病因人制宜、因时制宜。你可以把五运六气看作因时制宜的一个重要依据。

随着大寒的到来，进入农历辛丑年初之气，我们需要注意一些什么呢？老规矩先来解读大寒三候。

大寒初候，鸡始乳。鸡在八卦里对应的是巽，巽代表风。此时母鸡会提前感知到春天的生发之气——阳气，开始孵小鸡了。

大寒二候，征鸟厉疾。此时有一种很凶猛的鸟，需强力捕猎食物，以补充身体的能量、抵御严寒。

大寒三候，水泽腹坚。水域中的冰已经冻到水面中央了，冰结得非常坚实、非常厚。

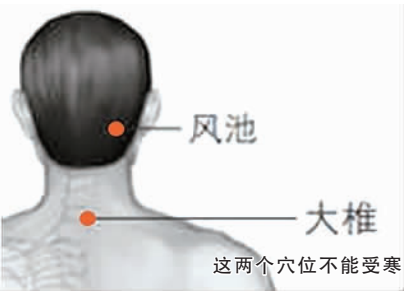
大寒三候描述的场景就是，大寒时节天地仍处于冰封冬藏的寒冷中，而且冷到极致。

大寒的这种寒冷，就像曙光来临前最黑暗的深夜，就像吹响战壕时最后的蓄势待发。因为过了大寒，立春来临之际，地下阳热之气就会由沉转为升也。

大寒过后意味着春天到来，大地回暖。但，决定春天能不能过好的前提是，此时此刻这个冬天你功课做得怎么样……

大寒养生最重要的是防风防寒。尤其是孩子、老人、体质偏弱的人一定要保护好风池穴、大椎穴，这是寒风邪进入人体的门户。头部是诸阳之汇，避寒避风，最好的办法就是戴帽子和小围巾。

脚部的保暖也不要忘记，洗头洗澡后一定即时擦干身体，把头发彻底吹干。头是诸阳



之汇，千万不要头发湿漉漉的就睡觉或出门，寒邪最容易找上门来。

大寒养生第二点，少辛辣、温补、热性的食物。

大寒里要少吃辛辣、火锅、白酒、黄酒，少温补，炒货、瓜子、羊肉、橘子、龙眼、车厘子……这些热性的东西容易加重体内的郁热，要少吃。

这时候可以多吃什么？可以多吃滋阴的，像豆腐、大白菜、百合、银耳……

大寒养生第三点，早睡觉，多休息。

快过年了，接下来肯定聚会多、活动多，各种嗨皮。但还是要提醒大家，少熬夜，少剧烈运动，少泡澡，少桑拿，最好睡前泡泡脚助眠。

因为早睡觉、多休息能让忙碌了一年的身心回归平静，让思绪有所沉淀，还会减少心梗、脑梗的发生。



今年大寒节气正逢腊八节（农历腊月初八），传统习俗里还有“腊八腊八，冻掉下巴”的说法。从中医学角度讲，冬天主气为寒，易伤阳气，养生要注重脾胃和防寒，多进食清淡易消化的汤粥，滋润胃气，生津滑喉。



冬季，吃腻了大鱼大肉或应酬过多时，从大寒这天开始就可以开始吃腊八粥了。腊八粥用于腊祭，“祭”包含了祭祀、祷祝两方面，祭谷神感谢今年的丰收，祷的是明年可以风调雨顺。

腊八粥选用大米、花生、绿豆、红豆、栗子、红枣、莲子、红枣等食材，其他还有扁豆、桂圆、山药、百合、枸杞子、薏米、小米、其他豆类等具有药理作用的自选辅料，熬成一锅香甜美味的腊八粥。用这些五谷杂粮，进行科学搭配，恰恰与中药的复方概念不谋而合，起到一定的养生保健作用。比如红枣，在中医药理学中，可以补中益气、健脾养胃、润心肺、止咳、治虚损、除肠胃癖气。

清代营养学家曹燕山撰《粥谱》也称，腊八粥有和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、消渴、明目、通便、安神的作用，是食疗“佳品”。俗话说，过了腊八就是年，过了大寒就是立春，将迎来新一年的节气轮回。春节将近，气候多变，愿大家一切保重、平平安安。没有什么比健康、平安更重要了。

（蓝瑶群）



**功效：**土鸡富含蛋白质、矿物质等营养成分；氨基酸与脂肪含量适合口感；可用来改善营养不良。三七除了具有止血、定痛、消肿等作用外，还可以扩张血管、清除血脂、恢复血管弹性，在心血管病防治方面堪比人参。

**食材：**土鸡一只（750 克左右），鲜三七须、枸杞、蜜枣、党参、当归、油、姜片、黄酒、盐适量。

**做法：**  
1.土鸡洗净后保留整只，三七须塞进鸡肚子里。  
2.其他食材一起放入砂锅，一次性加足清水，大火烧开煮约 10 分钟。  
3.改小火加盖煲两小时。  
4.加黄酒，调入盐和鸡精再煲 5 分钟即成。

## 当归羊肉汤



**功效：**羊肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分；其性味甘，温，能养肝补虚，善治虚劳羸瘦、产后虚冷、腹痛、寒疝。当归补血调经，活血行滞，以增强羊肉补虚温肝之力；使该汤既补血活血，又能止痛。

生姜温散，助羊肉散寒暖胃，又可辟除羊肉之膻味。合而为汤，温补肝血，散寒调经止痛。

**食材：**羊肉 500 克，当归 50 克，生姜 100 克。

**做法：**  
1.羊肉洗净、切块，用开水焯水后沥干水；当归、生姜分别用清水洗净，生姜切片。  
2.将生姜下锅内略炒片刻，再倒入羊肉炒至血水干，铲起。  
3.与当归同放砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2-3 小时，调味供用。

## 牛肉蒸饭



**功效：**益气 and 胃、补虚消肿。  
**食材：**鲜牛肉 100 克，粳米 400 克，姜汁 5 克，酱油、花生油各适量。

**做法：**  
1. 将鲜牛肉切成肉粒后加姜汁拌匀，再加酱油、花生油拌匀。  
2.把粳米淘净放入砂锅中，加适量水煮饭，待锅中水将干时，将牛肉粒倒入米饭上，蒸 15 分钟，待牛肉熟即可食用。

（综合网络资料）

# 高价≠高营养 网红食物别迷信

近年来，藜麦、牛油果和鹰嘴豆这 3 种食物因被贴上“超级食物”的标签，迅速走红网络，有不少博主和网红都在“安利”，说它们营养价值高，吃了有助于减肥、增肌，特别适合健身人士。于是，这 3 种网红食物的售价逐年看涨，远高于同类产品。

那么，上述备受健身人士追捧的网红食物，真比普通食物更有营养吗？能起到减脂、增肌的效果吗？

其实这些都是误区，健身人士的饮食搭配取决于他们的健身目标，通常包括减肥、增肌。减肥人群日常饮食的总要求是低热量，只有当摄入量少于支出热量，形成热量赤字，才能达到减肥的目的。增肌训练的饮食原则是高碳水、高蛋白和多营养素。

藜麦是一种非常适合减肥的主食，其膳

食纤维、蛋白质和微量元素含量都比较高，可与燕麦、全麦面包等减肥主食媲美，对于有增肌需求的人士也是不错的选择。鹰嘴豆是适合减肥的一类豆制品，同时有利于补充蛋白质。而牛油果对减肥的作用不大，建议一周食用 1 个到 2 个。

健身食物的营养素主要有碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素，主食类推荐燕麦片、全麦面包及其他粗粮；优质蛋白质来源于牛肉、鸡肉和深海鱼类；膳食纤维和维生素推荐新鲜蔬菜，此外还可以补充一些大豆及其制品。

更何况从营养学角度上说，藜麦的营养价值并不及豆类。牛油果属于水果类食物，相比普通水果，它含有更多的油脂、更少的糖。鹰嘴豆属于豆类，它的营养成分与普通豆类



差别不大。食物要搭配着吃才好，就算一种食物营养素再高，也不建议长期大量摄入，饮食种类应尽量丰富多样，最好经常变换摄入的食物。所以没有必要将藜麦、牛油果和鹰嘴豆神化，长期大量吃它们反而不利于健康。

（欧阳社区卫生服务中心）

# 喝牛奶,这些“常识”不可信



牛奶是当今老百姓早餐必不可少的食物，富含人体所需的营养物质，被誉为白色血液。然而，人们关于牛奶的认知有时却存在误

区。下面就来盘点一下那些常见的认知误区。

**空腹喝牛奶会伤胃**  
传言说牛奶不易空腹喝。其实空喝牛奶，奶中脂肪和乳糖可以提供能量，并不会造成蛋白质的浪费。而且，空腹喝牛奶非但不会伤胃，反而有利于胃部健康，因为牛奶中的乳清蛋白具有抗微生物感染及控制黏膜炎症的作用。除非那些乳糖不耐受的人而言，空腹喝牛奶容易加重乳糖不耐症的症状，因此在空腹饮用牛奶后容易出现腹胀、腹泻等不适现象。

**牛奶敷脸可以美白**  
牛奶敷脸可以美白这个是误区，牛奶并不具有特殊美白效果，其所含的蛋白质分子

也不能直接经过皮肤被吸收。其实牛奶的好处最多是冷湿敷本身的湿润、降温效果。盲目直接用食品做面膜容易滋生细菌，还有导致皮肤表面正常菌群失调的风险。

**牛奶煮沸营养损失**  
传言牛奶煮沸会使蛋白质变质，喝了会影响身体健康。事实上，所谓的“蛋白质变质”，其实是蛋白质中的氨基酸与乳糖发生美拉德反应，平时在牛奶煮热过程中，通常牛奶沸腾后也不会见到颜色变深、出现“焦糊味”的状况，这意味着美拉德反应发生的程度微乎其微，所以牛奶加热煮沸并不会对身体有害或者损失多少营养。

（欧阳社区卫生服务中心）