

『大雪』时节进补滋养有妙招



“大雪”是农历二十四节气中的第21个节气，“冬至”紧挨着“大雪”。“大雪”标志着仲冬时节的正式开始。古籍《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”“冬至”是农历中一个重要的节气，也是中华民族的传统节日，俗称“数九、冬节”、“长至节”、“亚岁”等，早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年公历12月21—23日。

隆冬时节的养生要领

进入“大雪”，意味着进入隆冬时节。是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内。因此，冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本。由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。祖国医学认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，反映肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否

则，将会使新陈代谢失调而发病。简言之，冬季养生关键性的一点是防止严寒气候的侵袭。

1.男性冬至养生四要义。一为精神调养；二为节欲保精；三为加强锻炼；四为饮食调养。从中医养生学的角度看，饮食调养在冬至是最佳时机。

2.女性冬至养生四要义。一是注意防寒保暖。日常少吃寒性的食物，尤其是在处于生理周期的时候。冬季外出要注意防寒保暖，加强颈、腹部的保暖，不可因美观而减少衣物；二是坚持晚间泡脚。中医认为，人体中的寒气是由大地经足部进入人体的，因此，多泡脚可有效帮助女性保暖。男性同样需要养成冬季泡脚的习

些肉类可中和寒气，加快内分泌，增强机体的抵抗力，来应对严寒。

大雪冬至进补好时机

“春华秋实，冬贮藏”。大雪冬至是一年中进补的最佳时机。常用的补品补药，根据其性质分为滋补类、清补类和平补类，因而中医的补虚法也有滋补、清补和平补的不同。

1.滋补。就是服用具有滋腻性质的补品补药来补益虚弱的方法。常用的滋补食品有猪肉、牛肉、羊肉、母鸡、鹅、鸭、鳖、海参等；滋补药物有熟地黄、阿胶、鳖甲、鹿角胶以及各种补膏，如十全大补膏、洞天长春膏等。由于这些补品补药都会增加消化道负担，夏季一般很少服用。然而它们的补益作用较强，对比较严重的体质虚弱者有很好的调治作用。患重症、手术后或妇女分娩后，尤其需要滋补。不过，在服用时要特别注意以下两点：适量服食，不要过量；胃口不好、舌苔厚腻，或发热、腹痛泄泻时不宜服食。

2.清补。就是服用有补益、清热功效的补品补药来补益虚弱的方法。常用的清补食品有百合、绿豆、西瓜等；清补药物有西洋参、沙参、麦冬、石斛（包括枫斗）等。夏天人体易为暑热所侵犯，此时服用清补类的补品补药较为适宜。但须注意，素体阳虚，有畏寒肢冷症状的人必须少食或不食。

3.平补。就是服用性质平和的补品补药来补益虚弱的方法，这一类补品补药为数较多，如人参、党参、太子参、黄芪、莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等，这些补品补药既无偏寒、偏温的特性，又无滋腻妨胃的不足。

在这里，也给大家推荐几款冬令药膳：

1.元气鸭
原料：公鸭一只，冬虫夏草五钱，枸杞三钱，黄耆五钱，当归二钱，大枣二钱，姜三片，酒少许。

流感高发季，疫苗约不上，做好这些不用慌

每年的冬春季节是流感的高发季，加上今年受新冠疫情影响，宝爸宝妈们对待“感冒”这件事更加小心翼翼。那么流感和普通感冒怎么区分呢？孩子日常该如何预防流感？今天就和大家好好聊聊。

一、流感 or 普通感冒，怎么区分？



流感，特指由甲型或乙型流感病毒引起的严重呼吸道传染性疾病，常常在每年的10月至次年的3月迅速传播。虽然流感病毒每年都会变异，但只要宝爸宝妈们掌握了流感的症状（传染性强；病程5—10天；发热程度39—40摄氏度，伴寒战；头痛、呕吐、腹泻、乏力、全身酸痛等全身症状；精神状态较差等）还是能初步判断“孩子是否得了流感”。

二、得了流感 or 普通感冒，该怎么护理？

自家孩子一打喷嚏，有些爸妈便着急地带宝宝上医院，但孩子是不是真的需要立刻上医院呢？

1.普通感冒，别着急就医

孩子如果只出现咳嗽等普通感冒的轻微症状，精神状态比较好时，可以先居家观察，避免外出引起交叉感染。孩子居家观察，宝爸宝妈需要做好对症的护理：孩子出现轻中度

发热时，可以调整衣物散热、物理降温（用湿毛巾冷敷额头、腋下）等；必要时可按说明书合理使用非处方退热药（WHO推荐儿童退热用药为布洛芬和对乙酰氨基酚）。

另外，每30分钟给宝宝测量一次体温，及时关注体温变化。

宝宝出现流涕、鼻塞等症状时，轻擦鼻涕，可以适当使用通气鼻贴，另外要注意保暖，多喝水。

2.针对流感治疗，这三点最重要

①及时就医。宝宝如果出现上述图中流感的症状时，如突然高热不退、精神状态不佳等，要及时就医。当宝宝无法清楚表达头痛等主观症状时，家长们需要更仔细、耐心地观察宝宝的情况。

就诊科室推荐：出现高热，可以前往发热门诊就诊；症状较轻时，可以前往呼吸内科就诊；14周岁以下的宝宝可以前往儿科就诊；病情较危急且需要马上处理或夜晚出现不适症状时，可以前往急诊科就诊。



②适当用药。1岁前，一般会使用帕拉米韦；1岁以上，一般会使用奥司他韦，注意出现症状48小时内，用药效果最好；奥司他韦不作为一般预防药，如果孩子没有症状时，不

建议提前吃药；一般情况时，小于3月龄的宝宝不推荐使用！

以上药物为处方药，用药剂量、停药时间都要在医生的指导下进行；另不要随意给宝宝服用上一次感冒未吃完的处方药或服用各类偏方！

③居家护理。孩子就医回家后，应当在家进行隔离护理，爸妈接触孩子的时候要做好防护工作，如戴好口罩、手套，接触完之后要及时洗手；房间及时开窗通风，衣被经常晾晒消毒。

另外在饮食上，给孩子准备容易消化的食物，少量多次喂水。做好以上三点，面对流感不怕怕。

相较于成年人而言，宝宝的免疫力低，更容易受到病毒的侵袭，所以做好预防流感的措施至关重要。

三、如何做好预防措施

1、接种疫苗：目前，注射流感疫苗是最有效的预防手段，但流感病毒多变，建议每年接种。一般来说，6个月以上无禁忌症的孩子就可以接种流感疫苗了。建议在流感季来临前接种疫苗，即每年9—11月份可去当地疫苗接种中心预约接种。疫苗接种后2到4周才起效，这期间要避免接触流感患者哦！

2、远离流感危险人群：家长要注意少带孩子前往人群拥挤、通风不良的场所。远离疑似流感症状的患者，如果家人出现流感症状时，应主动做好居家隔离，避免与宝宝接触。

3、做好卫生，远离病毒：流感病毒依靠飞沫传播，家长带宝宝外出时，一定要戴好口罩。外出回家后、饭前便后、触摸眼睛、鼻或口腔后等都要及时洗手，养成良好的个人卫生习惯。

做法：将鸭肉烫去血水，再将冬虫夏草及鸭肉、枸杞、黄耆、当归、大枣、姜、酒放入锅中以大火煮沸，再转小火炖煮一小时即可食用。

功效：鸭性味甘咸平，入肺肾二经，有滋阴养胃，利水消肿的作用。

2.羊肉炖萝卜

配料：白萝卜500克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量。

做法：白萝卜、羊肉洗净切块备用，锅内放入适量清水将羊肉入锅，开锅后5、6分钟捞出羊肉，水倒掉，重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐，炖至六成熟，将白萝卜入锅至熟。

功效：益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软，困倦乏力，肾虚阳痿，脾胃虚寒者更为适宜。

3.山羊肉汤

原料：羊肉500克，淮山50克，葱白30克，姜15克，胡椒粉6克，黄酒20克，精盐3克。

做法：将羊肉剔去筋膜，洗净，再入沸水焯去血水。将葱切成段，姜拍破。淮山用清水浸透后，切成2厘米厚的片，把羊肉、淮山放入砂锅内，加适量清水，先用大火烧沸后，撇去浮沫，放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒，转用小火炖至羊肉酥烂，捞出羊肉晾凉。将羊肉切成片，装入碗内，再将原汤除去葱、姜，加精盐搅匀，连淮山一起倒入羊肉碗内即成。

功效：补脾益肾，温中暖下。

4.天麻炖乌鸡

原料：乌鸡1只（约750g），天麻25g，川芎、白茯苓各10g，姜片5g，料酒10g，精盐适量，香菜段少许。

做法：乌鸡放入冷水中，烧开，焯去血沫；中药洗净，放入鸡腹中，用线缝好口。把乌鸡放入砂锅内，加入姜片、料酒和适量水，烧开后用小火炖约1小时，放精盐再炖约20分钟至材料熟烂，撒上香菜段即可。

功效：舒经活血、调节内分泌等功效，对老年女性大有益处。

（本报编辑根据相关资料编撰）



家里要多通风，每次30分钟左右，保持家庭环境干净整洁。此外，家长要及时为宝宝增减衣物，让宝宝充分休息、均衡饮食、多喝水、加强锻炼。

（小薇健康）

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年1月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获赠100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2020年11月优秀“啄木鸟”：张德胜、曹酉虹、李群、徐煊、陆继文、俞尧民、老锚、周以人、王延保、路永敏

2020年11月最佳“啄木鸟”：陆鸣道

扫描二维码关注“上海社区发布”