

# 寒冬12月进补攻略

冬天里，人体应顺应大自然气候的变化，新陈代谢相对缓慢，在保健养生与饮食调理方法亦应着眼于“藏”和“补”，冬令进补有助于温养阳气增强体质。关于进补背后蕴含的中医学原理，大家又了解多少呢？该如何进补吸收好又不上火呢？专家给您支招。

## 进补前先引补

专家称，天气转冷后，不宜大补，需要适当引补，给肠胃一个循序渐进的适应过程，更有利于后期的进补养生。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等是不错的引补方式。

冬季喝碗热粥，也是养生的好选择。小

麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃……把脾胃养好了，进补才能吸收进去。专家提醒，如果你觉得自己特别容易上火，建议找专业中医师先辨明体质方可进补。

## 冬天吃“三果”

专家称，梨、苹果、猕猴桃，能去秋燥，润肺胃，是冬季最好的水果。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能；苹

果有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效；猕猴桃含有血清促进素，可以帮助我们稳定情绪、镇静心情。

## “黑五类”粥最养肾

“黑五类”是指哪五类呢？就是黑米、黑豆、黑枣、黑芝麻、核桃。专家称，主要有以下功效——

**黑米：**米中的珍品，也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、镁、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。

**黑豆：**味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者。

**黑枣：**有“营养仓库”之称，其性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能。

**核桃：**有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症。

**黑芝麻：**性平味甘，有补肝肾，润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

## 多温热少寒凉

冬季本就天气寒冷，饮食不宜吃生冷寒凉食物，建议以温热食物为主。日常饮食，可以适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，或者多吃一些糯米、栗子、红枣、羊肉

等温热性质的食物，有助于增强身体的御寒能力。梁建宁称，此时正是吃羊肉的时候，从中医营养学角度看，羊肉性温热，可以温胃御寒，能在严冬带给大家一丝温暖。

## 咸味入肾补益阴血

根据“秋冬养阴”、“冬季养肾”的原则，冬季适量多吃点咸味食物，如海带、紫菜以及海蜇等，有补益阴血等作用。

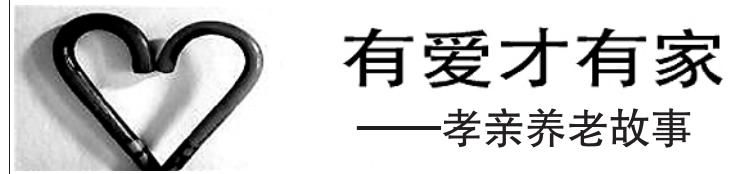
专家称，“寒从脚下起”，是说若双足供血不足，热量较少，保温能力较差，则易受寒。《诸病源候论》说，“肾主腰足”，因此，热足是

冬季的养肾良方。建议临睡前每晚坚持用40℃~45℃的热水泡脚，晚上7~9点，是肾经气血最弱的时候，泡脚正好可以补充气血，促进全身血液循环，增强防病能力，消除疲劳，改善睡眠。泡脚时间并非越长越好，应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。  
（据《羊城晚报》）



一直以来，周口协和骨科医院号召全院职工以实际行动打造和谐“医患关系”。图为协和医院客服服务中心工作人员帮助患者照看孩子。

记者 史书杰 摄



## 养老院里的爱情故事

秋意渐浓的十月，周口市老年护理院内，85岁的孙爷爷和78岁的老伴洪奶奶合住在八号楼的一个双人标间里。

洪奶奶身体好，可以自己照顾自己。孙爷爷坐在轮椅上，已经不能行走，他也记不太清以前的东西，但是，他记得洪奶奶。

随着年龄的增长，两位老人的身体状况每况愈下，在儿女们的劝说下，去年老两口离开居住的地方，一起住进了老年护理院。

在这个有着多彩生活的护理院里，两位老人每天都过得非常开心。他们

总喜欢说起过去，一起回忆抚养儿女的点点滴滴和对彼此的珍爱和感激。

每天早上的健身操时间，因为孙爷爷行动不便，洪奶奶就会哄着孙爷爷坐在轮椅上做做操、拍拍手。做完操，洪奶奶给孙爷爷剥着水果，帮他扣上衣服的扣子，给爷爷讲过去的故事……他们的爱情永远都保存着那份纯真、挚爱。

多么美好的画面，多么感人的爱情。这辈子孙爷爷和洪奶奶相扶着走过风风雨雨，迎来最幸福的生活。愿得一人心，白首不相离，说的就是这样的爱情吧！

