



编者的话

冬至说饺子

今天是我国农历中一个非常重要的节气,也是一个传统节日——冬至。

每年农历冬至这天,不论贫富,都要吃饺子,饺子是必不可少节日饭。谚云:“十月一,冬至到,家家户户吃水饺。”北方有“冬至饺子夏至面”的说法。但为什么吃饺子确不甚明了。

饺子原名“娇耳”,是我国医圣张仲景首先发明的。东汉末年,各地灾害严重,很多人身患疾病。南阳名医叫张机,字仲景,自幼苦学医书,博采众长,成为中医学的奠基人。张仲景不仅医术高明,而且医德高尚,无论穷人和富人,他都认真施治,挽救了无数的性命。

张仲景在长沙为官时,常为百姓除疾医病。有一

年当地瘟疫盛行,他在衙门口垒起大锅,舍药救人,深得长沙人民的爱戴。张仲景从长沙告老还乡后,走到家乡白河岸边,见很多穷苦百姓忍饥受寒,耳朵都冻烂了。他心里非常难受,决心救治他们。张仲景回到家,求医的人特别多,他忙得不可开交,但他心里总挂记着那些冻烂耳朵的穷百姓。他仿照在长沙的办法,叫弟子在南阳东关的一块空地上搭起医棚,架起大锅,在冬至那天开张,向穷人舍药治伤。

张仲景的药名叫“祛寒娇耳汤”,其做法是用羊肉、辣椒和一些祛寒药材在锅里煮熬,煮好后再把这些东西捞出来切碎,用面皮包成耳朵状的“娇耳”,下锅煮熟后分给乞药的病人。每人两只娇耳,一碗汤。人们吃下祛寒汤后浑身发热,血液通畅,两耳变暖。

吃了一段时间,病人的烂耳朵就好了。

张仲景舍药一直持续到大年三十。大年出一,人们庆祝新年,也庆祝烂耳康复,就仿娇耳的样子做过年的食物,并在初一早上吃。人们称这种食物为“饺子”、“水饺”或偏食,在冬至和年初一吃,以纪念张仲景开棚舍药和治愈病人的日子。

张仲景距今已近1800年,但他“祛寒娇耳汤”的故事一直在民间广为流传。每逢冬至和大年初一,人们吃着饺子,心里仍记挂着张仲景的恩情。饺子也成了人们最常见、最爱吃的食品。

冬至是个非常重要的节气,除了传统吃饺子的习俗外,还有从冬至开始“数九”,寒冷程度开始加深。冬至的到来是阴气盛极而衰,阳气开始萌芽的时候。俗话说:吃了冬至饭,一天长一线。从冬至开始,生命活动开始由盛转衰,由动转静。也是养生的大好时机。

所以在冬至之日我们编辑了一组:冬至时节养生的稿件。随着生活节奏的加快和现实生活中的诸多矛盾的增加,人经常处于紧张繁忙的状态之中,若不注重养生,势必影响身心健康。

如果人们能适应自然规律“人与天地相应。”遵从“顺时摄养”的原则,遵循阴阳五行生化收藏之变化的规律,对人体进行科学调养,使人体生理活动与自然界变化的周期同步,保持机体内环境的协调统一,采取各种养生措施适应其变化,保持生命健康活力,避邪防病,保健延衰,达到保养身体、增强体质、预防疾病,从而延年益寿的目的。

本版策划:杨雅萍 马忠

吃饺子搭配什么更健康

俗话说,好吃不如饺子,味道鲜美、馅料丰富的饺子一直是人们的美味佳肴,尤其是逢年过节,饺子更是餐桌上必不可少的主角之一。全家人团聚在一起,热热闹闹的包饺子、吃饺子,一种中国人独有的幸福感油然而生,节日的气氛更是烘托的愈加热烈了。

饺子虽然好吃,但也有其不利于健康之处。一般来说饺子馅多是以肉为主,肉多菜少,吃多了自然会觉得比较油腻,不但口感不适,过多摄入了油腻对人体健康也极为不利。因此很多人在吃饺子的时候都喜欢蘸点醋来缓解。其实,除了蘸醋外,我们也可以吃饺子的同时喝些可以去油腻的健康饮品,同样能收到不错的效果。



具有去油腻效果的健康饮品有很多,如茶水、果汁等,但与饺子搭配最为适宜的还是要数我国的传统饮品酸梅汤了。酸梅汤是由乌梅、山楂等数种天然原料熬制而成,含有丰富的微量元素、粗纤维等营养物质,尤其是其中富含的花表素更是一种植物化学物质,可以极为有效的帮助身体排出油腻。而且酸梅汤的味道虽酸,但它却属于地道的碱性饮品,肉类等酸性食物吃多了,摄入了过多的油脂,导致血液酸化。喝点酸梅汤还会有助于我们保持体内血液酸碱值的平衡。而且酸梅汤的味道酸甜可口,比起苦涩的茶水和甜腻的果汁更为适宜搭配菜肴饮用。

除了在健康方面酸梅汤是饺子的完美搭档外,酸梅汤还与饺子同样是我国的传统饮食代表。早在周代就已经有了酸梅汤的雏形出现,到了清朝酸梅汤更成为历代皇族的日常保健饮品。而酸梅汤自宫中流传到民间后,同样受到了百姓们的欢迎,成为了传统美食的代表之一。因此,吃饺子就酸梅汤不但有益健康,更是体现出了我们中华民族的传统饮食文化精髓所在。(健康网)

冬至中老年养生的关键

精神少虑

精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利,患得患失。

注意合理用脑,有意识地发展心智,培养良好的性格,寻找事业的精神支柱。

学会欣赏别人的优点,工作、学习之余多听音乐,它会给你带来无穷的快乐。

注意仪容仪表,不同的场合装束要得体,心态年轻化,以振奋精神,增添生活乐趣。

劳而勿过

避免长期“超负荷运转”防止过度劳累,积劳成疾。

根据自身情况,调整生活节奏,建立新的生活秩序。

利用各种机会进行适当运动,有句谚语“冬无动一动,少雨一场病,冬无懒一懒,多喝药一碗”。说明冬季锻炼的重要性。

节欲保精

欲不可纵。要根据自身实际情况节制房事,不可因房事不节,劳倦内伤,损伤肾气。肾为先天之本,肾精充足,五脏六腑皆旺,抗病能力强,身体健壮则人能长寿。反之,肾精匮乏,则五脏虚衰,多病早夭。《素问·阴阳应象大论》曰:“三十者,八日一泄;四十者,十六日一泄,其人弱者,更宜慎之,人年五十者,二十日一泄。能保持始终者,祛疾延年,老当益壮”,这说明严格而有规律地节制性生活,是健康长寿的重要保证。

养血固精。古代医学家孙思邈以“男子贵在清心寡欲以养其精,女子应平心定志以养其血”也就是男子以精为主,女子以血为用,来说明节欲保精的重要性,而东汉医家张仲景则以“凡寡欲而得之男女,贵而寿,多欲而得之男女,浊而夭”阐述了节欲保精不但有利健康,而且是优生优育的首要保证。

饮食调养

食宜多样。谷、果、肉、蔬合理搭配,适当选用高钙食品。

食宜清淡。针对老年人脾胃虚弱的特点,不宜吃浓油、肥腻和过咸食品。用现代营养学观点,老年人的饮食应“三多三少”即蛋白质、维生素、纤维素多;糖类、脂肪、盐少。

食宜温热熟软。老年人阳气日衰,

脾喜温恶冷,故宜食温热之品保护脾胃。由于年老齿松脱落,咀嚼困难,故宜食软熟之品。

食宜少缓。“尊年之人,不可顿饱,但频频与食,谷气长存”。主张老年人少量多餐,以保证所需营养又不伤脾胃。

顺时奉养

告诫老年人要“依四时摄养之方,顺五行休王之气,恭怡奉亲,慎无懈怠”也就是说,天地、四时、万物对人的生命活动都会有影响,要想在自然界中求得自身平衡,首先要顺应自然规律,顺应四时气候变化,懂得“人最善者,莫若常欲乐生”。只有这样才能老当益壮,益寿延年。

起居护养

“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”老年人若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步,耳步极听,目不极视,坐不至久,卧不极疲”。

药物相助

健康长寿的重要条件,是先天禀赋的强盛和后天营养的充足。由于老年人机体功能减退,除进行其他方面得调养外,有些药物是可以帮助其强身健体的。药物养生应以固先天之本,护后天之气为主。所谓“先天之本”即肾为先天之本,生命之根。肾气充盛,机体代谢能力强,人的衰老速度缓慢;所谓“后天之气”指脾胃为后天之气,又是气血生化之源,机体生命活动所需的营养物质都靠脾胃供给。所以,老年人的药物养生应以固护脾胃、肾为重点。用药原则应遵循:多补少泻;药宜平和,药量宜小;注重脾胃,兼顾五脏;分类论补,调整阴阳;掌握时令,观察规律;多以丸散膏丹,少用水煎汤剂;药食并举,因势利导。如此用药方能补偏救弊,防病延年。(健康网)



身心进补

保暖 从脚开始

冬至阴寒之气隆盛,成为“进九”之始。在冬至养生中我们首先要注意的是避寒邪,我国大部分地区习惯自冬至起“数九”。所以冬至养生首先要多穿衣、避寒邪,特别是要注重足部的保暖。

运动 动中求静

冬至起,自然界的阳气开始上升。“动则生阳,静则生阴”。通过合理的运动就可以帮助我们升发体内的阳气,但是过度的升发阳气就会耗散真元反而不合冬季蛰藏的养生道理了。冬季运动,首先要避免寒邪的侵袭,其次运动量不宜过大,要在动中求静,以臻安身静体、气定神闲的境界。八段锦、太极拳

等平和的运动都是很好的选择。

饮食 补充津液

另外还需要注意,冬至日不可吃太过辛辣刺激的食物,过食辛辣可生阳动火,导致内热积聚,郁热上冲。过食羊肉、狗肉等肥甘厚味,易导致饮食不化、聚湿生痰。在补充热性食物的同时,也得吃一些补充津液的食物,如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等。

养心 宽厚豁达

养生也要重点养心,要养生先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利,患得患失。儿女要对老人嘘寒问暖,使老年人在精神上得到保养。(健康网)

冬至起居宜忌

冬至在养生学上是一个最重要的节气,主要是因为“冬至一阳生”。我国古时曾以冬至定为子月,即一年的开始。在一天十二时辰中,子时也是人体一阳初生的时间。

古代养生修炼非常重视阳气初生这一时期。认为阳气初生时,要像农民育苗、妇人怀孕一样,需小心保护,精心调养,使其逐渐壮大。因为只有人体内的阳气充足,才会达到祛病延年的目的。所以子时,子月便在养生学中有重要的地位。

冬至到小寒、大寒,是最冷的季节,患心脏和高血压病的人往往会病情加重,患“中风”者增多,天冷也易冻伤。心脑血管病是严重威胁中老年人生命的疾病,其中冠心病连同中风、肿瘤,成为当今世界上的三大死因。中医学认为,人体内的血液,得温则易于流动,得寒则容易停滞,所谓“血遇寒则凝”,说的就是这个道理。当寒冷的气温作用于机体时,会使人体血管中的血液流动不畅,甚至引起淤血阻滞,从而为心脑血管病的发作和加剧提供了条件。现代医学也认为,寒冷能刺激交感神经兴奋,导致交感和副交感神经的失调,使细小动脉收缩,外周血管阻力增大,同时血液粘稠度增高,血凝时间缩短,血流速度缓慢,容易引起血液淤滞或血管梗塞,从而诱发中风、心肌梗塞、心肌梗塞等危重病症。冬季心脑血管病的死亡率较其他季节为高,原因就在于此。

因此,在寒冬季节,对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说,要特别提高警惕,谨防发作,应采取以下预防措施:

- 1.注意防寒保暖。在气温降到0℃以下时,要及时增添衣服,衣裤既要保暖性能好,又要柔软宽松,不宜穿得过硬,以利血液循环。
- 2.合理调节饮食起居,不酗酒、不吸烟,不过度劳累。
- 3.保持良好的心境,情绪要稳定、愉快,切忌发怒、急躁和精神抑郁。
- 4.进行适当的御寒锻炼,如平时坚持用冷水洗脸等,提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。
- 5.随时观察和注意病情变化,定期去医院检查,服用必要的药物,控制病情的发展,防患于未然。

严冬时节还要注意老人的低体温。低体温是以35℃为界限,低于35℃者为体温过低。由于老人出现低体温后,可能无任何不适与痛苦,所以往往容易被忽视。体温过低的老年患者,发病多缓慢,甚至危及生命时也无明显症状。这类病人一般不出现寒战,但得不到及时治疗就会出现意识模糊。语言不清,继而昏迷,体温随即降至30℃以下。此时,患者脉搏及呼吸甚微、血压骤降、面部肿胀、肌肉发硬、皮肤出现苍白。因此,在寒冷的冬季,老人的居室应采取防寒保暖措施。(健康网)

冬至养生的首选菜肴

羊肉炖白萝卜:

【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至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,将白萝卜入锅煮熟。

【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。

炒双菇:

【配料】水发香菇、鲜蘑菇等量,植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。

【做法】香菇、鲜蘑菇洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜、

酱油、糖、黄酒继续翻炒,使之入味,加入鲜汤烧滚后,放味精、盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油,装盘即可。

【功效】补益肠胃,化痰散寒。这道菜可增强机体免疫功能,对高血脂患者更为适宜。

麻油拌菠菜:

【配料】菠菜1斤,食盐、麻油适量。

【做法】菠菜洗净,开水焯熟,捞出入盘,加入适量食盐,淋上麻油即可。

【功效】通脉开胸,下气调中,止渴润燥。

另外,建议大家多吃山药(蒸、煮均可),它有健脾,补肺,固肾益精的作用。(饮食网)

22日7时38分冬至开始 数九寒天注意保暖和膳食调养

新华社天津12月21日电(记者周润健)根据新近出版的《中国天文年历》,今年冬至准确时间是12月22日7时38分,我国各地将迎来最寒冷天气,公众要注意保暖防病和膳食调养。

天文教育专家赵之珩指出,按照《中国天文年历》,今年冬至准确时间为22日7时38分。每年阳历的12月21日至23日,太阳运行到黄经270度时,交冬至。这是地球赤道以北地区白昼最短,黑夜最长的一天。进入冬至节气后,天气越来越冷,寒风萧萧,雪花飘飘,我国北方将开始出现大幅度降温降雪的天气。

天文专家介绍,我国古代将冬至分为三候:“一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动”。传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物,此时阳气虽已生长,但阴气仍然十分强盛,土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体;麋与鹿同科,却阴阳不同,古人认为麋的角朝后生,所以为阴,而冬至一阳生,麋感阴气渐退而解角;由于阳气初生,所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

保健专家提醒说,冬至到小寒、大寒期间是一年中寒冷的时段。因此,值此时节,公众注意防寒保暖,尽量减少不必要的户外活动,以防感冒等呼吸道和心脑血管疾病的发生。如果外出,应注意头部和脚部的保暖,以防发生冻疮。

在饮食调养上,冬至时节,公众应多吃

蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品。有条件的还可多吃甲鱼、羊肉、木耳、坚果等食品,这些食品不但味道鲜美,而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚,对身体虚弱的人尤为适宜。

天文专家表示,作为我国权威的天文测算部门,紫金山天文台负责实施我国的日历编算和发布,由于各种各样的原因,社会上的一些年历在冬至的具体时间上可能会有不同,公众应以紫金山天文台的发布为准。



24节气中最早定出 民间流传“九九消寒歌”

新华社天津12月21日电(记者周润健)22日,冬至。天文专家表示,冬至是二十四节气中最早制定出来的一个,这天,北半球将迎来一年中白昼最短的一天,从冬至起开始“数九”,步入严寒季节。

天文教育专家赵之珩介绍说,冬至是按天文划分的节气,古称“日短”“日短至”。早在2500多年前的春秋时代,我国就已经用土圭观测太阳测定出“冬至”来了,它是二十四节气中最早制定出来的一个。冬至这天,阳光几乎直射南回归线,是北半球的白天最短、黑夜最长的一天。

天文专家表示,冬至是一个非常重要的节气,与夏至一样是阴阳转折时期,阴极而生阳。过了这天,太阳又逐渐北移,白天就会一天天变长。《素问·脉要精微论》说:“冬至四十五日,阳气微上,阴气微下。”意思是说,从这一天以后到立春的四十五天,阳气渐升,阴气渐降,白昼渐渐变长,夜晚渐渐变短。

天文专家介绍,自冬至开始,我国开

穿衣要保暖 起居勤晒被

新华社天津12月21日电(记者周润健)22日迎来农历二十四节气的冬至,此时节,天气更加寒冷。养生保健专家提醒说,冬至时节进入数九寒天,公众在衣着和起居上应有所讲究,穿衣要保暖,起居勤晒被。

冬至后,天气更加寒冷,尤其是北方,天寒地冻,南方气温虽不算低,但寒湿不定,且室内外一样冷,常有阴雨浓雾,空气潮湿,因此人们早就养成了通过增添衣服来抵御寒冷。

养生保健专家张东生提示说,老年人,体质普遍较差,自身活动能力及抗寒能力减弱,在穿衣上如果不注意,很容易感冒着凉,从而继发其他疾病。因此,冬至时节,老年人选择冬装要注重防寒保暖功能。

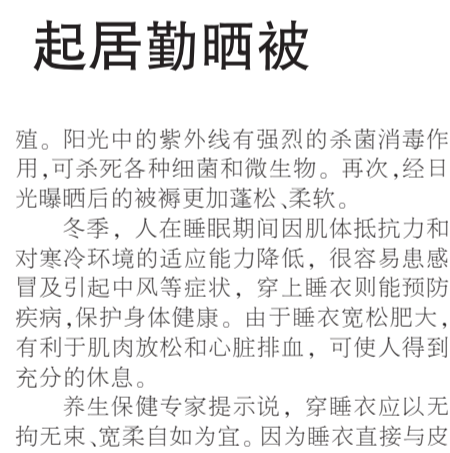
上了年纪的人,一般都有肌肉萎缩和动作乏力的现象,因此,选择宽大松软、穿脱方便的冬装也很重要。有关节炎、风湿病患者,可在贴近肩胛、膝盖等关节部位用棉层或皮毛加厚。患有气管炎、哮喘、胃潰瘍的人,最好再增加一件厚背心,有利于保护心、胃和肺部,不致受寒。

在日常起居上,冬至时节要勤晒被褥。养生保健专家表示,勤晒被褥有很多好处。首先,可避免潮湿;其次,被褥上的细菌和微生物在人体分泌的汗水及油脂中极易繁

殖。阳光中的紫外线有强烈的杀菌消毒作用,可杀死各种细菌和微生物。再次,经日光晒晒后的被褥更加蓬松、柔软。

冬季,人在睡眠期间因肌体抵抗力和对寒冷环境的适应能力降低,很容易感冒及引起中风等症。穿上睡衣则能预防疾病,保护身体健康。由于睡衣宽松肥大,有利于肌肉放松和心脏排血,可使人得到充分的休息。

养生保健专家提示说,穿睡衣应以无拘无束、宽柔自如为宜。因为睡衣直接与皮肤接触,因此不宜穿化纤制品,其面料以天然织物为佳,如透气吸潮性能良好的棉布、针织布,柔软的丝质料子。



慎防“寒从脚下起”

新华社天津12月21日电(记者周润健)22日,将迎来农历二十四节气的冬至。进入冬至后,天气更加寒冷。保健专家提醒说,在这段时间,公众要注重日常保健、注意保暖,慎防“寒从脚下起”。

养生保健专家指出,传统中医学认为,人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,抵御寒冷的能力较差,而脚掌与上呼吸道黏膜又有着密切的关系,一旦足部着了凉,容易引起上呼吸道黏膜内毛细血管的收缩,导致抵抗疾病能力下降,潜伏在鼻咽部的病菌、病毒乘虚而入,引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经等症状。

保健专家还提示说,在冬至节气这段时间内,公众还要注意根据气候的变化及时增减衣服,患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的人更要注意及时添衣保暖。

保健专家表示,足部的保暖方法很多,