



冬季进补有哪些禁忌？

冬季是健康“储蓄”的最好季节。冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。人在这时只要顺应这一时令，遵循“冬藏”养生之道，做到多“储蓄”、少“透支”，就能健康长寿。

吃：容易吸收 冬季天气虽然寒冷，但只要注意保暖，不受风寒，一般人胃口都较好，普遍能吃，对吃下的东西能消化、能吸收。所以一个冬天过后，人的体重都会增加。这里就有一个科学进食的问题，不能一味贪吃，否则就会肥胖。同时，要注意消耗，即加强锻炼和适当地参加体力劳动，借助食物营养使身体结实，这是真正的健康“储蓄”。

补：容易见效 冬季少汗，更不会像夏季大汗淋漓，所以此时无论是药补还是食补，其中的有效成分都易于被吸收，不会随汗水排出体外；再者，冬季人的活动量少，静多于动，最适宜进补。

治：有明显效果 中医主张未病先治。冬季阳气在内，阴气在外，温热病相应减少，但病根并未彻底消除，此时注意调养，重在养阴，使“正气内存，邪不可干”，就会有事半功倍的效果。

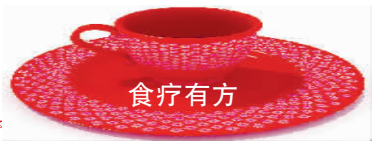
但是，事物都有两面性，比如，冬季能吃，能进补，但无节制就易患肥胖症、富贵病等。因此，进补必须遵循以下三项原则：

辨证进补原则 补药适用于各种虚弱不足的病症，比如久病体虚、劳累过度、妇女产后、外科手术，或慢性病变、年老体衰等，都可以辨证选用补药进行调补。一般是缺什么就补什么，如气虚补气，血虚补血，阴虚滋阴，阳虚壮阳。

适度原则 补药并不是万能的，也不是多多益善。很多补药都有一定的偏性，如补血药(如红枣、熟地、桂圆肉、阿胶等)性质粘腻，过量服用会伤脾胃，造成腹胀、食欲下降等。补阳药(如鹿茸、附子、肉桂等)则药性温燥，过量服用则助火伤阴。补阴药(如生地、知母、麦冬等)性味苦寒，如果过量服用则会损伤人体阳气，致使阴寒之邪在体内凝结。

食补为本原则 中医特别强调食物的补益功效，而某些食物本身就具有药物的治疗功效。因此，从某种意义上可以说“药补不如食补”。不论是虚证患者还是健康人都可以进行食补，达到有病治病、无病强身的目的。食物的营养作用是任何补品都不能替代的，应该是“红、黄、绿、白、黑”各色五谷杂粮都吃，多种营养全面、均衡地吸收。

最后需要指出的是，保健品毕竟不同于药品，只能发挥辅助治疗的作用，不能取代疾病的常规防治。(爱华)



食疗有方

蔬菜中的“降压药”

茄子的紫色皮中含有丰富的维生素 E、维生素 P，是其他蔬菜无法比拟的。其中维生素 P 具有增加毛细血管弹性、改善微循环的作用，对高血压、动脉硬化及坏血病患者，均有一定的预防作用。而茄子纤维中所含的特殊物质，具有降低胆固醇的功效。所以，茄子对于高血压、动脉硬化患者来说是食疗佳品。

推荐菜肴——蒜香茄子

做法：茄子 1 根，洗净、切开、置于碗内，直接放入蒸笼中蒸 20

分钟至熟烂，然后用手撕成条状，加盐、蒜泥、醋和香油凉拌食用。

香菇中所含有的嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及核酸物质，具有降低胆固醇和防癌的作用。

推荐菜肴——香菇汤

做法：鲜香菇 10 个，加水小火煮 15 分钟，加少许盐调味。早晨空腹适量饮用此汤，有助于减肥，能消除过多的脂肪。高血压、高血脂、感冒初期患者也可用此汤食疗。(信时)

多吃白色食物降火

多吃白色食物降火：冬至后，北方室内干燥的空气让人“上火”，这时可多吃一些白色食物。中医认为，解除燥热多用润法，根据五行五色的原理，白色食物最能防燥热。

做菜时，可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕等。其中，白菜、萝卜功效最好，可谓是最经济实惠的补品了，但肠胃寒凉的人在冬季应该少吃。

多吃牛、羊肉御寒：吃牛、羊肉可御寒。怕冷的人还可多吃胡

萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜，以及海带、紫菜、菠菜等含碘食物。研究发现，怕冷与体内无机盐和碘缺乏有关。女性可多吃含铁量高的食物，比如动物肝脏、瘦肉、菠菜等。

多吃蛋白质提高免疫力：对于老人和孩子来说，寒冷是对健康的最大威胁。因此，这段时间要多补充一些优质蛋白质，大豆中蛋白质含量最高，鱼虾肉、鸡蛋、花生、核桃中蛋白质含量也很丰富。(钱霞)

怕冷的人多吃藕和海带

一、根茎类：医学研究人员发现，人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐，这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

二、含碘食物：海带、紫菜、海盐、发菜、海蜇、蛤蜊、大白菜、菠菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。

甲状腺激素具有生热效

应，它能加速体内(除脑、腺、子宫外)绝大多数组织细胞的氧化过程，增加产热，使基础代谢率增高，皮肤血液循环加强，抗冷御寒。

三、辛辣食物：辣椒含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒含胡椒碱。

吃这些辛辣食物可以驱风散寒，促进血液循环，增加体温。(家庭)

三种方法让你脚暖

寒从脚下起，老中医告诉你 4 种方法使脚暖。俗话说“寒从脚下起”，寒冷的冬季，双脚与地面接触，脚部温度下降速度比全身其他部位更快，因而会波及其他脏器。脚部如果受凉，还会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，容易引起感冒。

实验证明，若将双脚放在 4℃ 的冷水中，反射性将引起鼻粘膜血管收缩，3 分钟后就会出现流清涕和打喷嚏等症状。而当双脚皮表温度达到 28℃~33℃ 时，感觉会最舒服。如果脚的温度降到 22℃ 以下时，则易患感冒等病。因此，冬季足下三分暖，对预防感冒、流感、鼻炎、哮喘、心绞痛等诸病皆有良好功效。

方法一：多泡脚

每晚临睡前，用一盆热水泡洗双脚，开始时水不宜过多，以没过足趾即可，水温宜在 40℃~50℃，浸泡几分钟后，再加水至踝关节以上，水温保持在 60℃~70℃ 之间，两脚互相搓动，以促进水的流动。也可用中药桂枝、干姜、红花、川椒各 9 克，每晚睡前以水 1500 毫升，煎沸 10 分钟后，去渣倒入盆内，加水至温度适宜，边烫边搓擦，水温下降时再加水，泡 15~20 分钟，不仅能使双脚温暖，还能促进睡眠。

方法二：鞋袜暖

要选择合脚的鞋，一般尺码要稍大一些(约大 0.5~1.0 厘米)，这样不仅

穿着舒适，而且还能“养脚”。

方法三：多运动

脚部的活动可使脚部的肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢得到锻炼，并能促进脚部血液循环，改善脚部供热状况。(人民)



绝不伤身的四种“天然安眠药”



眠、头痛、精神涣散等等。失眠了怎么办？吃安眠药，怕产生依赖，还有副作用。其实，失眠的朋友不妨用用“天然的安眠药”。这些“天然安眠药”无副作用，绝不伤身，还能帮您快速入睡。

治失眠方法 绝不伤身的 4 种“天然安眠药”：

天然安眠药一：温牛奶

睡前喝杯温奶有助于睡眠。因为牛奶中包含一种色氨酸，它能够像氨

基酸那样发挥镇静的功效。睡前喝牛奶不但不会胖，反而还可以补充身体里的钙。

天然安眠药二：香蕉

香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”，除了能平稳血清素和褪黑素外，它还含有可让肌肉松弛效果的镁元素。另外，睡前吃香蕉不会引起发胖，因为它卡路里低，且食物纤维含量丰富，易消化，还可促进排便。

天然安眠药三：蜂蜜

在温牛奶中或香草茶中放入少量蜂蜜，一些葡萄糖能促使你的大脑停止产生进食素，滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中，也是有助于睡前放松的。(凤凰)

豆浆这样喝可以迅速减肥

当你拥有了迷人的身材，每个角度看去都是完美无瑕的，自然就成为了众人目光中的焦点。

橘柚豆浆 把柚子或者橘子的外皮去掉(外皮比较苦，所以最好去净)，和泡好的豆子放到一起，按一下果蔬豆浆，诱人的橘柚豆浆就做好了。柚子去火，橘子含有大量的维 C，好处不言

而喻。

纤体豆浆 荷叶、桂花、绿茶、茉莉这几样都有瘦身美体的效果，特别是桂花具有美白肌肤、排解体内毒素、止咳化痰、养生润肺的作用，而且味道很好，清香扑鼻。

生菜豆浆 把生菜切成细条，然后与泡好的豆子一齐放到豆浆机里，然

后按果蔬豆浆就可以了。(曹金丽)



九阳植物奶牛豆浆机
原磨鲜香 天然好豆浆
咨询电话：8230822
8239708