

## 小雪养生

本周四迎来了小雪节气。俗话说:“寒露不算冷,霜降变了天;立冬交十月,小雪河封上。”这鲜明表达了小雪节气的特点。在这个预示着冬季已近在咫尺的时节里,市民该从饮食、起居等全方位关注健康养生。畏寒者可吃点儿羊肉、大枣御寒,老年人要注意保暖,防止心血管意外,同时在运动时也应以太平为主。

# 红枣御寒

# 羊肉防内火

本周四迎来了冬季节气中的第二个节气——小雪。小雪时节多刮西北风,气温也将出现明显下降的趋势,因此,市民们逐渐开始添上厚衣厚被,注重御寒保暖。而



### 怕冷者吃点儿红枣御寒

注重进补的人们,也都纷纷会从饮食开始来调养身体。中医认为冬季人们皮肤收缩,新陈代谢下降,因此在进补和饮食上需格外重视。如今,人们在进补时已不再是单纯地补,而应根据自身体质的类型适当“调补”,因为并不是任何营养价值高的食物都适合自己,

盲目食用,反而会引起不适。比如说小雪过后,气温将逐渐下降,面对越来越低的温度,有些畏寒怕冷的市民又开始发愁了。气血不足的人在冬季容易怕冷,因此,对于这些人来说,不妨通过饮食上的调理来为机体增加能量,多吃助阳的食物,比

如羊肉、牛肉、大红枣等。除了怕冷的人以外,还有一些人在冬季会出现口干、咽喉干涩以及脸发烫等现象,这些人应注意少吃羊肉、牛肉等助阳食物,以生津养阴为主,比如多吃点儿木耳、桑葚、百合、乌鸡等,是适合这类人群的不错选择。但需强调的是,无论在药补,还是食补上,都不应盲目,不随波逐流,在充分了解自身情况的条件下,选择恰当的食物。

### 荸荠冰糖饮——抗菌退烧泻内火

荸荠皮色紫黑,肉质洁白,味甜多汁,清脆可口,自古有“地下雪梨”之美誉,北方人则视它为“江南人参”。

荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富,但



热量却不是很高,很适合初冬食用。

中医认为,荸荠是寒性食物,有清泻内火的功效,对于发烧初期的患者有较好的退烧作用,但高烧期间则不宜食用。幼儿吃一些荸荠还能促进牙齿和骨骼的发育。

荸荠冰糖饮的制作很简单,大家在家就能做,主要的材料有荸荠 150 克、甘蔗 150 克、冰糖 30 克。具体的做法是:削去荸荠和甘蔗的外皮并洗净,入锅加入适量水和冰糖,煮至荸荠和甘蔗熟透即可。



### 黑豆羊肉炖当归——补血养颜暖身心

经常逛超市的朋友会发现,到了初冬季节,不少食品、饮品乃至保健品中都加入了黑豆。

黑豆蛋白质含量为 49.8%,相当于牛肉的 2 倍多、鸡蛋的 3 倍、牛奶的 16 倍!黑豆的不饱和脂肪酸含量达 80%,吸收率高达 95% 以上,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低血中胆固醇的作用。

向大家推荐一款非常适合小雪节气前后食用的黑豆食疗方——黑豆羊肉炖当归。主要的制作材料有:羊肉(瘦)1000 克、黑豆 100 克、当

归 10 克、桂圆 10 克。具体做法是,先将黑豆洗净,用两杯清水煮软。同时另一个锅煮已切薄片的羊肉,用清水 3 杯,煮时要除去泡沫及肥油。将黑豆及羊肉倒入炖盅内,加入当归,同时加入切碎的桂圆肉,隔水炖上 3 小时即可。



### 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012 年 11 月 16~22 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	60
其他内科系统疾病	55
其他类别外伤	46
心血管系统疾病	27
脑血管系统疾病	19
酒精中毒	13
其他	10
儿科	7
药物中毒	7
妇、产科	5
呼吸系统疾病	3
其他外科系统疾病	2
其他五官科	1

**一周提示:**本周 120 急救共接诊 255 人次。我们已经步入了寒冷的冬季,气温降低,对老人来说,新陈代谢速度较慢,所以,体温会相对年轻人低些。在天寒地冻的环境中待太久,会令身体迅速损失热量,造成体温过低。当屋外温度降到零下 10℃ 以下时,最好不要外出,尤其刮风时尽量不要外出。如必须外出,一定不要待太久。戴条围巾或口罩护住嘴和鼻子,以防止寒冷的空气侵入肺里,如果已经开始打冷战了,就赶紧回到屋里,因为这是体热正在损失的信号。冬季老人锻炼的时间也不宜过长,尤其患有冠心病、肺心病的老年人,最好选择在室内锻炼,锻炼的时间以半个小时至 40 分钟之间为宜。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

### 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012 年 11 月 16-22 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿 科	678
肝病科	373
脑病科	345
心肺科	329
妇 科	313
皮肤科	292

**温馨提示:**进入冬季后,天气寒冷,是感冒的好发季节,特别是公共场所和学校、幼儿园等机构的儿童集居地,更应注意防止感冒等呼吸道疾病的发生,因此要注意定时给房间通风换气,注意室温。冬季是呼吸道感染的高发季节,由于供暖造成室内外温差过大,室内温度高,湿度相对较低,加上窗门紧闭,室内空气流通差,居室内的微生物密度较高,一些致病菌和病毒易侵袭小儿体内。所以,即使是在寒冷的冬季,也要定时开窗换气,增加室内湿度。如果室内温度过高,可在暖气片上放上湿毛巾,或在暖气旁边放一盆清水。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

### 养生短信:暖暖的祝福

1.小雪养生小贴士:天寒冷,注保暖,北风吹,天干燥,多喝水,润内脏,饮食事,要平衡,多锻炼,强体质,少熬夜,精神好,抛压力,抱轻松,常微笑,心情好,身体好,永幸福!祝您小雪愉快,身体健康,生活幸福!

2.小雪飘,风萧萧,天气冷,易感冒,添衣裳,勤备药,多喝水,离不了,勤锻炼,不能少,增营养,有妙招,肾阳虚,减咸好,八宝粥,去烦躁,食鸭肉,清虚劳。小雪节,祝福到,愿您一切都安好。

3.小雪节气悄悄来,天气突然就变寒,多吃萝卜粥化痰,热点食醋防流感,姜汤红糖御凉寒,羊

肉山药阳气添,户外锻炼筋骨健,短信一条表祝愿,愿您身体多康健!

4.寒风起兮雪飞扬,勤添衣裳防感冒,多食蔬菜身健康,充足睡眠心舒畅,天天锻炼记心房,短信一条来呈上,祝福朋友怎能忘:小雪节气到,愿君开怀乐逍遥!

5.小雪节气巧保健:小雪节气,气候时常阴冷,饮食上:宜吃核桃、葡萄、栗子、鸡等温性食物和腰果、山药、紫米粥等益肾食

品;要远离糖、盐、猪油“三白”食品;多吃木耳、紫菜、紫米“三黑”食品。

6.小雪到来,冬应肾而养藏,多食黑色五谷,少玩黑色幽默,没事溜达溜达,棉衣加厚加厚,水要常喝,小雪快乐。

7.寒风吹,雪花飘,小雪节气随风到;蜜柚黄,梅花香,对君关怀不曾忘;胡萝卜,白菜汤,营养全面免疫强;黑夜长,添衣忙,防寒保暖重健康;祝幸福安康!

8.小雪时节雪花飘,天寒地冻北风吹,感冒病毒要防范,真心关怀送给您:膳食平衡补营养,锻炼身体增免疫,心情愉快抛压力,休息睡眠保健康,注意保暖心窝乐,幸福快乐永长久!祝您小雪愉快!

9.安身之本,必资于食,不知食宜结,不足以生存也。合理的饮食,可以使人身体强健、益寿延年,而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。小雪节气宜吃降血脂食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。还宜吃温补性食物!

(本报综合)

广告