

最冷“三九”天 热荐六款小寒应节膳食

小寒的“寒”，就是冷的意思，也是在告诉人们一年中寒冷的季节已来临。此时的冷气积久而寒，但还没有达到一年最冷的程度，所以称为小寒。小寒与夏季的小暑相对应的，称之为“小寒”。

小寒要比大寒冷，是全年中最寒冷的节气。民间有言，冷在“三九”，这“三九”就在小寒。中医认为，寒气盛则伤人之阳气。为了您的健康，不妨试试以下两款居家膳食与4款滋补粥。

两款居家膳食

第一道: 羊肉丸子海参汤

原料: 泡发好的冻干海参 25 克, 羊肉(馅) 150 克, 葱、姜各 10 克, 盐 2 克

制作方法: 将羊肉馅制丸内加入葱、姜末, 把丸子下入温水锅中, 水温逐渐升温, 至沸腾时放入切好的海参片, 开锅后放入盐, 即可。

功效: 海参与羊肉同煮可滋补肝肾、补益气血。两种温补脾胃的原料相结合, 功效更加突出。

适用于: 肝肾阴的遗精、早泄、阳痿、肝血虚、脾胃阳虚、体弱者。

第二道: 羊肉枸杞煲

原料: 羊肉 250 克, 枸杞 10 克, 葱、姜各 10 克, 盐 2 克, 胡椒粉调味

制作方法: 将羊肉洗净切块, 入砂锅, 放入葱段、姜片、枸杞, 再放入冷水、微量盐, 加热至沸, 改微火煲制 20~30 分钟, 加入剩余的盐及胡椒粉调味即可。

功效: 补肾气, 壮元阳。

适用于: 肾虚劳损, 阳气衰败所致阳痿、腰脊疼痛、头晕耳鸣、听力减退、尿频、遗尿者。



4 款滋补粥

● 韭菜粥

先把粥煮熟, 再将适量韭菜切碎投入, 稍煮片刻便可食用。

韭菜内含有大量的维生素 A、B、C 和钙、磷、铁等物质。熟韭菜甘温补中。经常食用韭菜粥可助阳缓下、补中通络。适合背寒气虚、腰膝酸冷者食用。

● 人参粥

取人参 3 克, 置沙锅内, 加水文火慢煮 20 分钟, 再加粳米 100 克煮至粥稠, 放入适量蜂蜜或冰糖调味服食。

适合于病后体虚, 或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。经常食用人参粥, 对心肌营养不良者。

良、冠状动脉硬化及心绞痛、心律失常等症患者有良好的防治作用。

● 羊肉粥

选瘦羊肉 250 克, 洗净, 切成肉丁, 与 1 个萝卜同炖, 去膻味。然后取出萝卜, 放粳米 150 克熬粥。

羊肉性温热, 系高蛋白、低胆固醇食品, 冬季常食羊肉粥可益气补虚、温中暖下, 还能益肾壮阳。最适宜贫血、慢性胃炎及虚寒证患者食用。

● 核桃粥

取核桃仁 50 克, 捣碎, 与粳米 100 克煮粥食, 可温补精髓。

核桃仁热量高, 含丰富的亚油酸, 有补脑养血、养胃健脾、补肾壮腰之功效, 适合肾虚畏寒、腰膝酸软无力者食用。还可辅助治疗慢性胃炎及慢性结肠炎。

(家医)

一二月“干冷”怎样保健

依据气候规律, 每年一月和二月, 我国绝大部分地区的天气特征是干燥、寒冷(所以这一时段又称“干冷时段”), 许多地方的年最低气温都出现在这一时段。此时, 由于北方冷空气势力强大, 空气干燥, 雨雪较少, 天气呈现出一种持续“晴冷”的态势。对中老年人来说, 最需预防的是心脑血管病、肺气肿、慢支气管炎等慢性病。这一时期由于持续的低温, 使得皮肤血管收缩, 血压升高, 心脏的工作量增大, 容易诱发高血压和心脏病。干燥寒冷的气候, 还容易使中老年人患感冒、肺气肿和支气管炎。这些病症都会加重冠心病的症状, 并可诱发心绞痛。所以, 有心脑血管病史的中老年人在干

冷时段尤其要注意保暖, 早晚要少出门, 避免感冒。

干燥寒冷, 空气湿度就很低, 所以, 天气一般以晴为主。老年人要注意利用阳光来保养身体。冬季晒太阳对老年人的好处是多方面的。第一, 冬季老人人体温较低, 晒太阳, 能给人温暖, 促进血液循环和新陈代谢, 也使老人感觉愉快。第二, 晒太阳能增强人体对钙和磷的吸收, 能有效预防老年骨质疏松症。第三, 晒太阳对类风湿性关节炎、贫血患者恢复健康有一定的益处。当然, 冬季晒太阳也不是越多越好, 老年人应选择上午 10 时前、下午 3 时后的“黄金时段”, 每天坚持晒 30~60 分钟为宜。

冬季寒冷易使中老年人患感冒、咳嗽等呼吸道疾病。而在干冷时段里, 白天的平均相对湿度一般低于 50%, 加之室内采光, 居室内的湿度常常只有 30% 左右, 这种干燥的气候会加重呼吸道疾病的症状。

因为空气湿度过小, 就容易造成痰液粘稠或结成干痂不易排出, 一些在冬季感染了咳嗽的中老年人, 则总有一种“咳痰不尽”的感觉。所以, 中老年人在注意保暖的同时, 也要关注身边的湿度, 早晚要多开窗通风(因早晚室外湿度相对较高), 室内取暖时也要注意在地板上洒点水, 或是晾一些湿毛巾之类的东西, 以增加空气湿度。

(雨佳)

■一周 120 报告

数据来源: 市 120 急救指挥中心
采集时间: 2013 年 1 月 4~10 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	75
交通事故外伤	45
其他类别外伤	40
心血管系统疾病	19
酒精中毒	11
脑血管系统疾病	10
其他	9
妇、产科	7
儿科	7
药物中毒	4

一周提示: 本周 120 急救共接诊 227 人次。雾天晨练易引发气道高反应。许多人有晨练的习惯, 并且常年坚持风雨无阻。专家强调, 大雾天气无论如何也是要停止晨练的。人们晨练时, 人体需要的氧气量增加, 而雾中的有害物质会侵害呼吸道造成供氧不足, 从而产生呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。因此, 晨练不宜过早, 最好以太阳出来为准。即使再大的雾, 遇到太阳, 也会在很短时间内消散。如果雾天太阳一直不露面, 取消一次锻炼计划也是可行的。从太阳出来的时间推算, 冬天锻炼比较好的时间段是上午 9 时。晨练前要注意适当喝点开水, 补充水分。另外, 冬天锻炼不宜过于激烈, 以快走的方式为最好。

(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: 2013 年 1 月 4~10 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	629
妇科	389
肝病科	475
脑病科	382
皮肤科	358
心肺科	320

温馨提示: 雾是空气中水气丰沛时发生的凝结现象。雾气看似温和, 里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质, 其含量是普通大气水滴的几十倍, 对人体健康构成巨大威胁。因此, 应减少户外逗留时间, 出门带薄口罩, 外出回来立即洗脸洗面。多食豆腐、牛奶, 可以清肺。如果出去请慢速行驶, 雾天能见度比较低, 黄色是穿透性最好的, 所以, 尽量穿浅色衣服, 开车的人尽量开灯, 口服维生素 C 咀嚼片 200mg, 出门带口罩。

(见习记者: 王凯 信息提供: 姚娟)

