

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、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)

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,冬季老年人人体温较低,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%,加之室内采暖,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,早晚要多开窗通气(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)



广告