

“小寒”喝对三道暖身汤 “阳康”复原有妙方

1月5日我们迎来小寒节气。民谚说:小寒大寒,冷成冰团。从字面上来说,大寒好像要比小寒还要冷,但实际上,小寒却比大寒冷,是全年二十四节气中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法,而这“三九天”又恰在小寒节气内。那么,小寒节气如何养生呢?南京市中医院专家表示,气虚、阳虚、血虚等三种证型的人群这时候更怕冷,这三种怕冷人群不妨对“证”喝汤。 通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



延伸阅读

冬练三九有三宜三不宜

俗话说:“冬练三九”。小寒节气的寒冷却阻挡不住锻炼达人们的运动热情。南京市中西医结合医院治未病科运动保健门诊李靖教授提醒,“三九”锻炼要做到“三宜三不宜”。

时间宜晚不宜早:小寒节气区间内,早晨锻炼最好待日出以后再进行,因日出后温度上升,空气中的污染物也有所减少,还有日光浴的作用,以免受寒。

运动量宜小不宜大:每次锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,特别是康复期的患者不要骤然进行剧烈运动,以免发生意外。在锻炼前一定要做好充分的准备活动。因冬季气温低,血流缓慢,肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低,极易发生运动损伤。运动量不宜大,可进行太极拳、健步走、体操等运动锻炼。

吸气宜鼻不宜口。运动换气宜采取鼻吸口呼的呼吸方式,因为用鼻腔吸气对空气有加温加湿作用,还有助于防灰尘和细菌对呼吸道起保护作用。此外,冬季锻炼应根据当日的天气情况选择运动方式与地点,要避免在风、大雪、大雾、大寒中锻炼,上述天气时应在室内进行锻炼。

气虚怕冷:喝黄芪牛肉汤

南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任中医师王东旭介绍说,气虚体质的人除了怕冷和爱出汗外,还往往表现为肌肉松软,体力较差,只要体力劳动的强度稍大就容易累。身体防御能力一般不怎么好,容易感冒,感冒后康复的时间也比别人长。推荐食疗方是黄芪牛肉汤。适宜中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

原料:牛肉(瘦)1000克,黄芪12克,党参12克,大葱20克,姜15克,料酒20克,小葱5克,胡椒粉1克,盐10克,味精2克。

做法:将黄芪、党参洗净;经过加工装于双层纱布袋内封口做成中药包;牛肉洗净,切成5厘米长、3厘米宽的块;姜、葱洗净;沙锅置大火上,倒入鲜汤2000克,放入鸡骨架,加入牛肉块、中药包煮沸,撇去浮沫;加姜、葱、料酒,移至小火上炖熟透;拣去中药包、姜、葱、鸡骨架;加入精盐、

胡椒粉、味精、葱花即成。

阳虚怕冷:喝干姜肉桂羊肉汤

不少读者都认为怕冷就是阳虚,这种认识不完全正确,如何了解自己是不是真的阳虚呢?

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍说,中医认为“阳虚则外寒”,人阳气不足时,不能抵抗外来寒邪的侵袭,会出现怕冷的现象。一般阳虚的人有怕冷、手脚冰凉、精神萎靡不振,大便稀溏等症状。根据心、肝、脾、肺、肾五脏的不同,表现的症状各有不同。但是无论哪种阳虚,怕冷、手脚冰凉是阳虚者的最主要表现。症状较重者可以试试中医膏方调理,如果阳虚怕冷的症状不是很严重,不妨试试食疗驱寒,比如干姜肉桂羊肉汤。

原料:羊肉(瘦)150克、干姜30克、肉桂15克。盐1克,大葱3克,花椒粉1克。

做法:羊肉切块,与干姜、肉桂共

炖至肉烂,调入盐、葱花、花椒面,即可。

血虚怕冷:喝鸡丝阿胶汤

很多女性怕冷多是由于血虚,为什么呢?经、带、胎、产都可能造成失血,而经期劳累、月经量过多、生产时出血过多等都会导致血虚。南京市中西医结合医院中医妇科王俊兰副主任中医师介绍说,女性血虚有寒者,一般都表现为面色萎黄或苍白、乏力、四肢怕冷等症状。症状较重者可以试试中医膏方调理,如果症状不是很严重,不妨试试鸡丝阿胶汤。

原料:鸡胸脯肉100克,牛奶1000克,阿胶80克,姜10克,盐2克。

做法:鸡脯肉洗净,切成鸡丝;阿胶浸透发开,洗净切块,放沸水锅内煮2小时,捞出沥水;生姜洗净,去皮切片;鸡肉丝、阿胶、姜片、鲜牛奶同放炖盅内,盖上盅盖;隔水炖1小时,取出,加入精盐调味即成。

富含维C类水果持续热销 专家提醒按需采购不必刻意补充

柠檬、梨子、柑橘类水果成水果店热销品

柠檬、橘子、梨、橙、苹果……近期记者在商超和水果店发现,在最显眼的位置大都放置着这些水果,不时有市民前来问价及挑选。

“全家都处在康复期,看网上说这些水果能缓解症状且有助于提高抵抗力,中午专门来挑选一些,冬季比较冷,准备做成果茶全家饮用。”市民赵女士对记者说,今年全家都比较注重水果的补充,只要价格合适,还是会经常采购和食用的。

在一家水果店内,经营户郑先生告诉记者:“这几天最好卖的水果主要有三类:柠檬、梨、柑橘类水果。以前这些水果卖得一般,但是现在很多顾客一次都买很多,也有帮亲友带的或者直接送亲友和同事的。有的人还特意注册了会员,网上团购的量,价格也相对比较划算。”

富含维C水果有益健康,但不能过分夸大效果

南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)副主任医师蒋光介绍说,维生素C

是一种水溶性维生素。与脂溶性维生素A、D和E不同,水溶性维生素在体内更容易流失。而且维生素C易被氧化和分解。所以,维生素C只能从食物或营养补充剂中摄取,每天从饮食中合理摄入一定量的维生素C是有益健康的。“但是,不能过分夸大补充维生素C的效果。”专家指出,《中国居民膳食指南》(2022版)建议14岁以上每人每天维生素C摄入量100毫克,没必要为了预防疾病而吃大量富含维C的蔬菜或者水果,只要保证满足日常膳食推荐量即可。

“这些富含维C的水果还有很多食疗功效。”蒋光介绍,比如苹果具有健脾养胃、生津止渴、润肺安神、润肠止泻之功效。橙子有“止呕恶,宽胸膈”等功效。中医认为,橘肉具有开胃理气、止渴润肺的功效。橘子不宜多吃,每天食用1-3个为佳。空腹不要食用橘子,会给肠胃消化造成负担。橘子不能与牛奶共同食用,会引起腹痛、腹胀、腹泻等。很多人吃橘子的时候喜欢把橘肉外面的橘络剥掉,因为这个东西影响口感。但是,这种白色筋络中医认为有通络、理气、化痰等功效。

水果越酸≠维C越多,水果加热营养损失有限

很多市民认为越酸的水果维生素C

含量就越高,这实际上是一个误区。南京中西医结合学会国家二级公共营养师韩林露介绍说,确实有的吃起来比较酸的水果维生素C含量非常高,比如沙棘、酸枣等。但是,大部分水果不符合这个规律,比如柠檬,每百克只有22mg维生素C,橙子每百克只有33mg维生素C。每百克大白菜含有47mg维生素C,含量比这些水果还要高。

水果的酸度主要取决于水果中的有机酸含量,如苹果酸、柠檬酸。水果酸还是甜,是由其中的“糖酸比例”所决定的,如果含糖量高而含有机酸低,那吃起来就甜甜的,相反,如果含有机酸高而含糖量低,水果吃起来就会比较酸了,跟维生素C并没有直接的关系。

除了柠檬、柑橘类和苹果,还有一些水果富含维生素C,比如每百克鲜枣(干枣中的维C含量较低)高达300~800毫克,素有“维生素丸”的美称,尤其是酸枣,维生素C的含量更高。每100克猕猴桃中维生素C含量高达100毫克。

韩林露特别提醒,水果加热之后损失的营养其实并不多,所以冬季喜欢给水果加热食用的读者不必纠结。加热的影响主要在风味和口感上。水果加热后,其中的果纤维会软化,更利于吞咽和消化,尤其适合老年人和脾胃虚寒的人群。

近日,网上掀起了一股晒防疫“偏方”的热潮,越来越多富含维C的水果成为“抢手货”。记者走访发现,近期富含维生素C的柑橘类水果销量与价格都持续看好。专家表示,水果虽然能提升人体免疫力,但是功效不能夸大,建议按需采购,更无需刻意补充。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

