



大雪药膳推荐 六味牛肉脯

民间有习俗“小雪腌菜，大雪腌肉”，北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼向大家推荐一道《饮膳正要》中记载的药膳——六味牛肉脯。

原料：牛肉 2500g，胡椒 15g，荜茇 15g，陈皮 6g，苹果 6g，砂仁 6g，高良姜 6g，姜汁 100ml，葱汁 20ml，食盐 100g。

制作方法：牛肉洗净切小条，将胡椒、荜茇、陈皮、苹果、砂仁、高良姜等6味药研成末，加入姜汁、葱汁、食盐与牛肉相合拌匀，放入坛内，封口，腌制2日后取出，再放入烤炉中烤熟即可食用。

方解：方中所用胡椒、荜茇等药材，均为辛热温中之药，又有芳香调味的的作用。作为药膳的主要食材——牛肉，性质温和而不燥热，十分适合脾胃虚寒的人群在冬季食用。

建议分次食用，每日进食量以牛肉50~100g左右为宜，同时搭配蔬菜、粗粮等食物种类，做到合理膳食，均衡营养。

大雪到了!

养生重在“藏”，做好这四件事



12月7日，我们迎来了冬季的第三个节气——大雪。中医认为此时养生的要点应在“藏”字上下功夫，要注意收敛神气，防止过度开泄，保持肺气清肃。大雪节气，我们该如何养生？需要注意哪些问题？本期健康周刊就来谈谈大雪节气的吃穿住行。

■ 蔡富根/整理

大雪节气，养生注意四点

藏 重点保护呼吸道

大雪节气的特点是干燥，空气湿度很低。冬季干燥，加之暖气较热，呼吸道成了最易发病的“重灾区”。建议尽量增加室内湿度，多喝水以保持呼吸道的湿润。如果室内空气太干，可在暖气上搭一条湿毛巾，或使用加湿器。一般来说，冬天室内的湿度在30%至60%之间是比较合适的“度”。这样的湿度下，人体总体感觉良好。

穿 两个部位要保暖

进入大雪节气，降温幅度会进一步加大。大雪时节，最重要的养生即是保暖，身体暖暖的，气血才会顺畅，才可避免许多疾病的发生。

保暖强调的是头和脚。从现代医学角度来看，头部的血管密集，耗氧量大，热量散发也多，研究发现静止状态不戴帽子的人，在环境气温为15℃时，从头部散失的热量占人体总热量的30%。从中医角度来说，头为“诸阳之汇”，也是应该重点做好保暖的部位。尤其是有心脑血管基础病的人，头部保暖更加重要，对预防脑卒中等很有帮助。

而俗话说“寒从脚起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，保暖性很差，一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低抗病能力，导致呼吸道感染，因此在寒冷的大雪时节，脚部保暖也应加强。

补 食补不可补之太偏

在补养上，虽是进补的大好时节，但也要适度，不可补之太偏，应辨证施补。萝卜、白菜等乃是常用的日用之蔬；猪肉、牛肉、狗肉、各种鱼类、禽蛋都为常用的补品；红枣、荔枝、桂圆、核桃、枸杞等药食两用的常用补品可据情选食；当归生姜羊肉汤，以及冬令推出的膏方，亦可酌情选用。

需要注意的是，感冒、咳嗽、发热等患者，在疾病未解时不要随意进补，糖尿病、高血压等患者不应盲目进补。

按 “三窝”排毒法

进入大雪节气后，气温走低，在注意保暖防寒的同时，还可常常按摩腋窝、肘窝、膝窝排排毒。

腋窝——除心火腋窝处的极泉穴(腋窝顶点，腋动脉搏动处)是心经的重要穴位，可以祛除心脏的火郁毒素。

具体方法：用左手按右腋窝，右手按左腋窝，反复揉压至出现酸、麻、热的感觉，早晚各1次。

肘窝——去毒素肘窝有肺经、心包经、心经这三条经络通过，常按可排除心肺火气和毒素。

具体方法：用掌在肘窝这个位置连续拍打5~10分钟，1~2周拍一次。

膝窝——祛湿气膀胱经是人体最大的排毒祛湿的通道，而膝窝中的委中穴(膝盖里侧中央)，走膀胱经，是这个通道上的“排污口”。

具体方法：连续拍打5~10分钟，1~2周拍一次。

巧进补，需因人而异

神补：就是注重养神。精神上要积极向上，保持乐观，多做一些安静的事，让大脑得到休息和净化；日常生活中，不计较鸡毛蒜皮的小事，不参与无原则的争执和较量；经常宽慰自己，到郊外登高望远，使心境开阔，从而达到养生的目的。

食补：大雪食补以补阳为主，但不可过于机械，应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择。阴虚之人常表现为面红上火、口腔咽喉干燥、毛发干枯等。这类人宜防燥护阴，可食用柔软甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，忌食燥热食品，如辣椒、胡椒等，以免化热伤阴。阳虚之人主要表现为面色苍白、四肢不温、怕冷等，应食用温热、熟软的食物，如豆类、大枣、淮山、桂圆肉、鸡肉等，忌食黏干硬生冷的食物。

药补：老年人或身体虚弱的人，在神补、食补的同时，也可用些药物进补。大雪节气常用的补药有人参、黄芪、枸杞等，可和肉类一起做成药膳食用。

防虚寒，练四方显掌功

大雪节气推荐练习“四方显掌功”。大雪节气锻炼此导引，既可养生健体，也能预防虚寒性疾病。具体步骤如下：

预备式：正身盘坐，头脊中正，两眼平视远前方，自然呼吸(鼻子吸气，嘴呼气)，两臂下垂覆按于两膝，思想集中，安静放松。

第一式：屏气时，左手上提托下巴，中指指尖向上，右手反伸至背后，掌背紧贴背部，五指放松张开；吸气时，左手用力上托，使头部后仰，同时右手向后上方用力上探，稍作停顿；呼气时，双手同时撤力，恢复至预备式。左右侧肢体轮流做上述动作共12次。

第二式：屏气时，双手上抬，两臂向前，十指相交，掌心向前方；吸气时，双肘弯曲，带动双掌缓缓收向胸前，至掌背紧贴胸骨处，稍作停顿；呼气时，双肘伸直，带动双掌缓缓前推，至极点稍作停顿。重复双掌收推动作共12次，恢复至预备式。

第三式：屏气时，两臂向身体两侧上抬至呈平伸，立掌使掌心向外；吸气时，以躯干为轴，向右转动身体，带动两臂顺时针平移，至极点稍作停顿；呼气时，向左转动身体，带动两臂逆时针平移，至躯干呈中正状态。左右方向轮流做上述动作共12次。

收功：第三式结束后，恢复至预备式，自然呼吸片刻即可。

■ 据《生命时报》《健康时报》《长沙晚报》等

