



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

大寒时节 吃鸡补元气

在大寒时节吃鸡肉可以气血双补，抗寒能力大提高。

1. 芪杞炖子鸡

童子鸡1只(约500克)、黄芪30克、枸杞子30克、白术10克，调料适量。将童子鸡洗净，切为小块，加入诸种补益中药和葱姜蒜盐酒等调料，用文火慢炖1小时，食肉喝汤。有补中益气、滋阴助阳、增强机体抗病能力的作用，适用于体质虚弱、易患风寒感冒者。

2. 黄精黑豆炖鸡

主要功效：益阴补肾、益脾胃、安五脏

推荐人群：肺肾阴虚兼脾胃虚弱者，干咳少痰、腰膝酸软、头晕眼花、耳鸣、疲倦、纳差者。

材料：黄精15g、黑豆50g、枸杞5g、光鸡半只、生姜、料酒适量(3~4人量)

做法：光鸡洗净、斩件、飞水；黑豆洗净、浸泡；黄精、枸杞冲洗。所有材料放入炖盅，加水九分满，武火煮15分钟后改文火炖煮45分钟，加少量食盐调味即可。

明天大寒

寒冷到了极点 养生着眼于藏



明天是大寒，这也是二十四节气中最后一个节气。一年四季，春发、夏长、秋敛、冬藏，大寒是冬天结束、春季到来的转折点。大寒天气寒冷到了极点，人体阴阳消长代谢也处于相对缓慢的时候，所以大寒养生着重于藏，此时应早睡晚起，不要轻易扰动阳气，凡事不要过度操劳，要使神志深藏于内，避免急躁发怒，还需要适当饮食进补。如何安排大寒时节的饮食起居？一起来看本期健康周刊带来的专家指导。

■ 蔡富根/整理



一起“猫冬” 为开春打基础

在忽冷忽热的天气变化中，若保养不当，很容易引发各种疾病。冬季，我们的起居适宜闭藏阳气，为来年春天的生发做好准备。

1. 早睡晚起。大寒时节，周围寒冷，应顺应冬季闭藏的特性，促进自身的储藏和物质的积累，这时应“早睡晚起”。睡得早可以养护人体的阳气，起得晚可以养护人体的阴气，最大限度地吸收太阳的温暖，规避彻骨的寒冷。

2. 适宜运动。冬季锻炼可以进行一些有氧运动，比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳等。大寒时节，气候一冷一热很容易感冒。建议如果运动的话，可以等到太阳出来以后。

3. 勤开窗，多喝水。如果长时间不开窗通风，病毒、细菌繁殖就会增加很快，易发生呼吸道疾病的感

染。而多喝水有利于氧气供给，人体呼吸通畅，身体保持良好的状态。

4. 日常情绪要温和。冬天宜养精气，合理房事，节欲保精，不可因房事不节，劳倦内伤，损伤肾气，应安心养性，怡神敛气。老人精神调养还应注意避免过喜或伤心，减少心脑血管疾病的发生。要注意保持心情舒畅，心境平和，使体内的气血和顺，不扰乱机体内闭藏的阳气，做到“正气存内，邪不可干”。

5. 勤搓手疏通经络。众所周知，手上有许多重要的穴位，比如劳宫穴、鱼际穴、合谷穴等，通过揉搓手掌、按摩手指可充分刺激相应的穴位，达到预防疾病的目的，时间可长可短，贵在坚持。中医认为，人体背部乃阳中之阳，风寒之邪气极易通过背部侵入人体而引发疾病。

这三个健康问题 最易趁“寒”而入

大寒时节除了需注重防寒保暖之外，还要谨防以下三个健康问题：

1. 预防心脑血管疾病 早晨及傍晚尽量减少出门。寒冷可使人的交感神经兴奋、血液中的儿茶酚胺多导致全身血管收缩。寒冷能使血液黏稠度增高，易导致血栓形成，中老年人易产生血压波动，从而引发心血管疾病。所以大寒时节，老年人应注意保暖，外出时一定要加穿外套，戴上口罩、帽子、围巾。

2. 预防消化系统疾病

由于寒冷刺激，人的神经系统兴奋性增高，致使胃肠功能发生紊乱，刺激胃黏膜或溃疡面，容易引起消化系统疾病。日常膳食应以温软、易消化为主。

3. 预防寒气体侵体 俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，寒冬护脚护腿尤为重要，建议大家睡前可以用温水泡脚，水温最好40℃左右，水淹没脚踝关节处，每次浸泡20~30分钟，泡脚后用手按摩足趾和脚掌心。温水泡脚可以促进血管扩张、血流加快，改善睡眠质量。

进补别过头 8类能量美食推给你

大寒是“进补”的好时节，能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发。但是，需要提醒大家的是，大寒又是冬季闭藏的最后一个节气，进补的量应逐渐减少，以逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点，此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精，不妨多食用以下8种食物。

- 1. 芡实。**补虚，具有滋补强壮、补中益气、固肾涩精、开胃进食之功效；
- 2. 核桃。**具有强肾补脑之功效；
- 3. 牛羊肉。**牛羊肉二

者性温，能补气养血，驱寒暖身，有助于缓解冬季手脚冰凉的症状；

4. 冬菇。有助于儿童身体及智力发育，还能开胃健脾、益气补虚，对防治高血脂和强身健体都有好处；

5. 红薯。有补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴之功效，煮粥可以和胃补脾，润养肺燥；

6. 甘蔗。拥有滋补清热、通便解结的作用。还可治疗因热病引起的伤津，心烦口渴，反胃呕吐，肺燥引发的咳嗽气喘；

7. 萝卜。具有很强的促消化功能，还能清热化痰、缓解衰老、增强免疫力；

8. 柑橘类水果。适当吃一些可以防治鼻炎，消痰止咳。

“大寒”驾到 艾灸暖身学起来

大寒时气温低，人体新陈代谢减慢，利用艾灸的温热传导更能发挥强大的活血、暖身的作用，同时还可以提高身体的御寒能力，调整全身的气血经络，对冬季常见病有很好的预防和治疗之效。北京市鼓楼中医医院医生推荐可暖身的三个艾灸穴位。

1. 灸神阙穴。定位：脐窝中央。艾灸时，可以绕神阙穴周围灸，使神阙以及神阙下3寸的关元穴、神阙上4寸的中脘穴、神阙旁开2寸、4寸的天枢穴、大横穴由表及里逐渐暖煦、温热，进而使得全身经脉、气血畅通，可以达到健身与防寒的

功效。
2. 灸血海穴。定位：屈膝，在髌骨内上缘上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。灸此穴位，能达到养血润燥、祛风止痒的功效。

3. 灸三阴交穴。定位：内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘。三阴，足三阴经也。交，交会也。三阴交穴名意指足部的三条阴经中的气血在本穴交会。本穴有脾经提供的湿热之气，有肝经提供的水湿风气，有肾经提供的寒冷之气，三条阴经气血交会于此，故名三阴交穴。灸此穴位，可以达到健脾养血、调肝补肾的功效。