# 大寒节气 试试四款养生药

# "冬藏"转"春生"养生秘诀看过来

大寒是冬季最后一个节气,也是二十四节气中的最后一个。大寒过后,春天也不远了,天地间阴阳之气将从以封藏为主转为生发。因此,合理的饮食和生活习惯对于保持身体健康非常重要。由"冬藏"转"春生"的阶段如何养生?对此,记者采访了阳光融和医院临床营养科医生王玉洁。

### □本报记者 王路欣



## 饮食调养

值班主任:陈晨 编辑:杨青 美编:许茗蕾 校对:曾艳

在饮食上,大寒时节应遵循养阴潜阳的原则,适当食用温性食物和滋补品以补充身体所需营养,提高身体抵抗力。但大寒之后即将进入冬春交接阶段,此际进补量应逐渐减少,增加一些具有升散性质的食物,以适应春天的生发。

### 温热食物

适量食用羊肉、牛肉、核桃、桂圆等温热性食物,以温补阳气,增强身体御寒能力。

### 养阴食物

阴虚体质的人可以食用一些鸭肉、百合、银耳等 食物,以滋阴润燥。

### 升散食物

适当食用香菜、洋葱、芥菜、白萝卜等,这些食物具有辛温解表、发散风寒的功效。

此外,还要营养均衡,增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果,以增强体质,提高免疫力。

## 保暖防寒

注意保暖防寒,尤其是头颈、腰背、足部及关节部位的保暖,避免风寒侵袭。冬季

气温较低,如果不注意防寒保暖,容易导致风寒感冒,而且人体内的血液受寒易停滞,会引发心脑血管疾病。室外活动不可太早,待日出后再进行。

# 起居、运动

在起居上,应顺应自然规律调整作息时间,早睡晚起,保证睡眠充足,有利于阳气潜藏、阴津蓄积。建议在23时前入睡,7时至8时天亮后起床。

适量的运动可以加快人体的新陈代谢,增强体质,提高机体抗病能力以及对气候变化的适应能力。可以选择快走、慢跑、跳广场舞、练瑜伽、打太极等项目,强度根据自身情况而定,以微微出汗为宜,切忌运动过度、出汗太多,避免扰动阳气。

# 穴位按摩

按摩或艾灸特定穴位,如足三里、关元、肾俞等,可起到温阳益气、补肾强身的功效,有助于提升身体抵抗力,预防疾病。

## 情志调节

大寒时节应保持心态平和,可以通过阅读、听音乐、与家人朋友交流等方式,缓解压力,让心情愉悦。

### □本报记者 王路欣

大寒节气,如何通过药膳调养身体、增强体质?近日,记者采访了潍坊市中医院临床营养科主任张永超和潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲,他们为市民推荐了几款养生药膳。

### ●姜枣茶(约2人量)

用料:大枣15克,生姜6克,红糖20克。

做法:大枣洗净,生姜洗净切成小块后用刀背拍破。锅内放入约800毫升清水,放入大枣、生姜,盖上锅盖,大火煮开后转小火煮约20分钟,放入红糖,搅拌几下后再煮5分钟即可。

功效:温中散寒,补血益气。

### ●盐焗肉桂猪腰(约2人量)

用料:肉桂3克,生姜6克,猪腰2个至3个,洋葱70克,粗盐、食盐、花生油、麻油、生粉、胡椒粉、葱花、红辣椒适量。

做法:生姜切片,洋葱切丝,红辣椒去籽切圈;猪腰沿腹侧剖开,剔除白色筋膜,洗净后用生粉、食盐腌制后,再次冲洗,重复多次直至异味消除,切片备用。热油起锅,爆香生姜、洋葱、红辣椒,加入猪腰大火爆炒至七成熟,加入食盐、胡椒粉、麻油及肉桂,翻炒均匀后,把猪腰铲到锡纸上,包好。砂锅内加入粗盐,中火炒热,把猪腰埋入粗盐中,小火焗制15分钟,起锅时撒上葱花即可。

功效: 温中和胃, 补肾益气。

# ●参杞炖子鸡(约3人量)

用料:人参8克,枸杞15克,童子鸡1只,葱、姜、蒜、食盐、料酒适量。

做法:将童子鸡洗净剁成小块,加入人参、枸杞、葱、姜、蒜、食盐、料酒,用小火慢炖1小时即可。

功效:补中益气,滋阴助阳。

### ●山药羊肉汤

材料: 羊肉500克, 山药150克,姜、葱花、料酒、胡椒粉、食盐适量。

做法:羊肉洗净切块,放入锅中,加入适量水,大火煮开后撇去浮沫,加入料酒、姜,转小火炖煮约1小时。山药去皮切块,放入锅中,继续炖煮30分钟左右,加入盐和胡椒粉调味,撒上葱花即可。

功效: 羊肉性温热, 能温中健脾、补肾壮阳, 山药有健脾益胃、滋肾益精的作用。此汤可驱寒保暖、提升阳气。





随着大寒节气的到来,不少市民出现睡眠质量差、缺乏精力和做事动力、情绪消沉等情况。 这就是所谓的季节性情绪失调。那么,如何应对 这些消极情绪?对此,记者采访了潍坊市精神卫 生中心副主任护师徐小勇。

### □本报记者 王路欣

# 季节性情绪失调有哪些表现

徐小勇表示,季节性情绪失调是情感障碍的一种类型,与季节变化关系密切。多发生在长期缺乏运动和生活饮食不规律的人身上,尤其是经历离婚、失业、亲朋离世等压力事件之后,症状与轻中度抑郁症状相似。

许多受到季节性情绪失调影响的人,喜食高热量食物,睡眠质量差,早上起床困难,一整天都无精打采,经常走神、发呆……在这样日复一日的循环中,体重就会增加,做事效率降低且容易犯错。有些人可能已经意识到自己的睡眠、情绪等方面都出现了问题,但由于社交退缩的出现,在一定程度上,他们会将自己与外界帮助隔绝开,进入"我知道这样不好,但我不想让别人来帮我""道理我都懂,但你帮不了我"的状态。

# 如何预防季节性情绪失调

首先,可以通过多锻炼预防季节性情绪失调,保护身 、健康。

其次,可以多晒太阳。补充光照是缓解身心压力、保持心情愉悦的良好方式,从而促使新陈代谢加快,内分泌系统运作良好,消除消极和忧郁情绪。

再次,可以吃些有营养的食物,在某种程度上,食物可以缓解我们的情绪问题。适量吃些高热量食物,不仅帮助人们更好地抵御寒冷,也能让情绪获得安慰。

最后,可以进行积极自我暗示。对待自己的态度是非常重要的,应有意识地进行积极的自我对话,给予自己心理暗示: "我会变得很好" "我在某事上做得很棒"…… 经常这样做能提升信心,即使出现季节性情绪失调,也要相信自己可以妥善应对。

尽管有很多种自我调整情绪的方式,但遇到无法自行缓解的抑郁情绪且严重影响生活时,应及时寻求专业人士的帮助。