

# 立冬进补,记住这三句口诀、五道菜

11月7日立冬,立冬后一直有“立冬补冬”的习俗。俗语“冬季进补,上山打虎”,但是也不能“盲补”。如何进补?中医专家和营养专家给了三句进补口诀和五道营养菜:

## 三句口诀

**少年重养,中年重调,老年重保。**立冬进“补”,也要因人而异。人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动;患有

颈椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做些柔和的锻炼,如练太极拳、八段锦等养生操。

**南方清补,北方温补,高原润补。**进补还要注重区域之分。具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。而地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

**少吃咸,多吃苦,平平安安来进补!**从立冬开始,中医认为饮食应“少咸、多苦”。这是因为按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

这个季节吃点苦味的食物,

除了可以养心外,含有的氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎,提神醒脑,消除疲劳等多种功效。

说起“养心”,中医常说,“药补不如食补,食补不如神补”,可以在这个季节里借助读书来养性,或者练练瑜伽、太极、站桩这类东方式的静功。

## 五道菜:

**韭菜炒黄鳝** 韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称,冬天食用不仅可以除风祛湿,对关节疼痛也有缓解作用。黄鳝是温性食物,可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾,韭菜炒黄鳝很好,但火气重的人不易多吃。

**红枣芝麻粥** 立冬后天气更冷,有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。推荐大家喝红枣黑芝麻粥,能迅速温暖身体,也助于体内微循环,尤其适合手脚冰凉或便秘者。血脂高者还可再加

点荞麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

**羊肉萝卜汤** 炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。寒风起,羊肉肥,立冬进补,羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效,而萝卜是凉性食物,与羊肉搭配,堪称冬日进补绝配。

**水煮花生米** 气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足,阳常有余”,气血的消耗往往是造成女人气血亏损的原因,所以造血的原材料——铁质就显得尤为重要,女人补血最要补铁。

花生米是补气血的“良药”,尤其是在女性经期过后,需要补充流失掉的铁。但最好是用水煮,补阴作用尤佳。炸花生米油脂含量高,吃多了还易“上火”。

**清炖牛肉** 气血亏虚也经常会上男人。相对于女人,男人的活动量大,新陈代谢快,因



此,可以多吃一些肉类来进补,血肉有情之品比青菜更能补充气血。羊肉偏燥,牛肉更好。做法以清炖为宜,中医讲“隔水做”补阴,烧烤的牛羊肉不宜多吃。

另外,保持一定的运动量是更好补充营养的前提。适当增加运动量还可以促进脾胃运化功能,增加食欲和吸收,是改善气血亏虚的好方法。

(资料来源:健康时报网)

## 每天一两麦片粥,有效预防糖尿病

瑞典查尔默科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称,每天食用50克全谷物(黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮)能起到预防2型糖尿病的作用。

研究人员选取5.5万名丹麦人的健康数据资料。研究开始时,这些人的年龄在50-65岁之间,在随后15年的调查期内,超过

7000人患上了2型糖尿病。研究人员首先统计参与者每日全谷物总摄入量及全谷物食品类型(黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等),然后将数据与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合,做梳理分析。结果发现,全谷物食用量最高的人群(每天至少摄入50克全谷物,相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包),患上2型糖尿病的比例最

低,食用量越少,患病比例越高。具体来说,每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%,女性低22%。

研究人员表示,多吃一些全谷物是降低2型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外,适当喝点咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

(资料来源:人民网 郭亮)

## 一醒就看手机 易焦虑伤身心



美国弗吉尼亚理工大学威廉·贝克表示,最理想的解决方式是降低人们对工作之外电子通信的“期望”。这能减轻员工的焦虑,并使家庭成员更能理解其工作。控制不住自己随时都要检查邮件的人,可以练习冥想,能有效地减轻焦虑,增强控制力,提高人际关系的满意度。

研究者对大学员工调查发现,一醒来或下班后频繁看手机的员工,焦虑情绪更强,但很少有人意识到这种伤害有多严重,更不知道这也给伴侣带来了压力。

该大学管理学副教授威廉·贝克表示,最理想的解决方式是降低人们对工作之外电子通信的“期望”。这能减轻员工的焦虑,并使家庭成员更能理解其工作。控制不住自己随时都要检查邮件的人,可以练习冥想,能有效地减轻焦虑,增强控制力,提高人际关系的满意度。

(资料来源:《中国妇女报》)

## 自制轻食,如何选材?

随着时代的发展,轻食已成为更符合现代人生活需要的健康饮食,既简单又健康,既均衡又适量,因此,得到更多崇尚健康人群的追捧。其实,轻食并没有严格意义上的标准,主要是指低糖、低脂、低盐且富含高纤维、营养素密度高的食物。

### 如此轻食,怎能不要

轻食提倡的理念很符合现代人的需求,比如简便、快捷、低能量、高营养。而且食物形式多样,比如三明治、沙拉、寿司、手撕卷等,能满足大部分消费者的需求。这些食物的特点是不需要用复杂的烹饪方式和过多的调味料,可以吃到食物最原始的味道。从营养学的角度来看,轻食是值得提倡的饮食方法。

而用我国传统的烹饪方法,

在经过长时间或高温烹调以后,蔬菜瓜果中的一些有益物质如花青素、维生素C等往往会流失一部分。而轻食采用的方法恰恰可以避免这种问题出现,能够让我们最大限度地摄取食物中的营养物质。而且,这种低油、低盐、低糖的食物可以降低能量的摄入,对于维持体重和身体健康也非常重要。因此,超重、肥胖以及患有心血管疾病、高脂血症、糖尿病、高血压的人群如果选择轻食,则可以有效控制脂肪、糖、盐的摄入,对于控制病情发展有一定的益处。当然,糖尿病患者需要适量增加一些主食的摄入,以避免血糖过低。

### 自制轻食,如何选材

轻食可不是素食,不是只有蔬菜和水果。轻食的食材不仅包

括高纤维、低热量的部分植物食材,还包括高蛋白、低脂肪的肉类,高纤维的五谷杂粮,高钙的奶制品以及富含不饱和脂肪酸的坚果等。那么,如果自制轻食,应如何选材呢?

既然是作为一顿饭来吃,肯定少不了主食。可以用少量粗粮作为主食,比如藜麦、燕麦、荞麦、绿豆、玉米、薯类等,粗粮中富含高纤维、矿物质、B族维生素,有益健康。

新鲜的蔬菜色彩丰富、营养素含量较高,丰富的膳食纤维还可增加饱腹感,可以选择蘑菇、胡萝卜、红甜椒、甘蓝菜、西红柿等。

水果可以选用苹果、橙子、猕猴桃,也可选择各种浆果。

对于肉的选择,建议多用深海鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、虾仁等,这些食物脂肪含量低,且富含蛋白质和铁元素。

另外,还可适量搭配酸奶、奶酪、坚果等。

对于大部分上班族来说,一般早餐吃得很随意,午餐又容易吃得很油腻,晚餐也少有人能够每天下厨。所以,建议大家采用轻食作为晚餐,既能弥补早餐和午餐少吃新鲜蔬果的遗憾,也不容易导致肥胖。对于减肥健身的人来说,可以选择每天吃一顿轻食。

(资料来源:人民网)



## 推荐书单作品简介

### 《东北大学往事:1931-1949》



从此,东大师生背井离乡,流离燕市,转徙长安,借住开封,南渡潼川,抗战胜利之后方复员沈阳,至辽沈会战打响之际再迁北平,最后伴随着全国解放而解体。十八年的流亡路,让东北大学成为近代中国流亡时间最长的大学。本书全面梳理了东北大学流亡史中的人与事。

内容简介:1931年“九一八”的炮声,让东北大学成为近代中国第一所流亡大学。

