

冬至时节要增苦少咸 养肾防寒

宜早睡晚起 多吃黑色食物

冬至是中国传统节日,这天北半球白天最短,黑夜最长。古人的解释是,阴极直至,阳气始生,日南至,日短而至,故曰冬至。冬至时节各地都有不同的习俗,北方地区有冬至宰羊,吃饺子吃馄饨的习俗,南方部分地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯,而苏北人在冬至时吃大葱炒豆腐。



五种好吃又营养的饺子馅

胡萝卜羊肉馅饺子

胡萝卜性温,历来就有“小人参”之称。而羊肉补气养血,温中暖肾。这款水饺适合气血不足、腰膝酸软、尿频的老年人。对于

脾胃虚冷的人,以及女孩子经寒痛经的更适合。冬季养生可以适当食用这款饺子。

茴香馅饺子

茴香的茎叶部分具有香气,常被用来做包子、饺子等食品的馅料。它们所含的主要成分都是茴香油,能刺激胃肠神经血管,促进消化液分泌,增加胃肠蠕动,排

除积存的气体,所以有健胃、行气的功效。有时胃肠蠕动在兴奋后又会降低,因而有助于缓解痉挛、减轻疼痛。

白菜馅饺子

到了冬天,白菜几乎成了我们每一家的家常菜。白菜非常的鲜嫩,在做白菜饺子的时候,一定要注意使用的是白菜叶子,不要使用白菜梆,如果没有白菜叶子的话,使用白菜梆子,首先要先用

开水处理,之后剁碎洗干净水分,这样子可以避免在包饺子的过程当中不会出现出水的情况。大白菜含丰富的维生素、膳食纤维和抗氧化物质,能促进肠道蠕动,帮助消化。

羊肉白菜馅饺子

白菜剁碎后,将汁挤出,菜汁与调料混合后,放入剁好的羊肉,然后将白菜倒入肉内调匀即可。羊肉属于温阳之物,寒冷的冬日食用,有助于增强人体的御寒能

力,白菜属于时令菜,富含膳食纤维。此馅适合阳虚人群食用,阴虚人群、胃肠功能不佳者不宜食用。

豆角牛肉馅饺子

牛肉是一种强筋健骨的食物,对于老年人以及小朋友来说,都可以经常吃。而且牛肉豆角馅做成的饺子非常鲜美,营养丰

富。首先,我们先把牛肉炒八成熟之后,剁成肉泥,将豆角洗干净,切成丁状,放入牛肉搅拌,再放入调味料即可。



喝“神仙粥” 驱散风寒

冬至过后,感冒的人“前赴后继”。每天晚上熬点“神仙粥”,在寒冷的冬天给自己和家人添加一件抵御风寒的“外衣”。生姜3片、连须葱白5段、糯米50克、食醋15毫升。糯米洗净与生姜

放入锅中熬煮,开锅后,放入葱白,粥快熟时,放入米醋,再熬一两分钟即可。趁热吃,吃完后便盖被静卧,直至有汗发出。

中医认为,生姜性味辛、温,入肺、胃、脾经,发表散寒、

温肺止咳。此外,葱白也具发表功效。它如同一个勤劳的修水工,把堵塞在身体毛孔的风寒驱逐出去。所以冬天感冒时,不要忘了熬一锅热乎乎

的“神仙粥”。

早睡晚起 补肾固阳

《黄帝内经》说:“冬三月,早卧晚起,必待日光,此冬气之应,养藏之道也。”早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精储蓄。“冬三月,此谓闭藏”。即关闭所有开泄的气机,收藏住。

冬天爱睡觉与阳气不足有关。阳主动,阴主静,当阳气不足时,人往往易犯困。而

阳气的发源地在肾。冬天本是补肾季节,从冬至开始,阳气慢慢生发,这时再从肾上加把火,阳气就越来越足,人们也越来越健康。当阳气充足,自然就不会犯困了。

中医说:“头为诸阳之首。”阳气很容易从头部散调,所以头部保暖很重要,出门时不妨戴个帽子或围巾。围围

巾或戴帽子是为了护住脑袋后面的风府穴。

坚持锻炼也是抵御风寒的秘诀。中医说,动则生阳,经常参加一些体育锻炼,可以巩固体内的阳气,为抵御风寒之邪增一股生力军。散步、练太极均可,每天太阳出来后,锻炼半个小时,持之以恒,必然会轻松赶走风寒。

增苦少咸 养肾防寒

冬天肾的功能偏旺,如果再多吃一些咸味食品,肾气会更旺,从而极大伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在冬天里,要少食用咸味食品,以防肾水过旺。还要多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾脏功能,常用食

物如:槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣等。

五味咸入肾,但冬天时不能猛吃盐,尤其是在冬至左右,阳气初生时,这时吃得太咸,反而会损伤肾。《黄帝内经》中有“味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑”的提示。宜

常食黑色食物,如黑米、黑荞麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳、海藻、海带、紫菜、海参,性味平和、补而不腻、食而不燥,食之可益肾强肾。冬至后,多食根性食物,如萝卜、红薯、土豆、山药,根性食物得地气而有生发之气,食之能兼助升发。

冬至时节 中老年人要牢记3点

◆静神少虑

精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失。注意合理用脑,有意识地发展心智,培养良好的性格,寻找事业的精神支柱。

学会欣赏别人的优点,工作、学习之余多听音乐,它会给你带来无穷的快乐。

注意仪容仪表,心态年轻

化,以振奋精神,增添生活乐趣。

◆劳而勿过

避免长期“超负荷运转”,防止过度劳累、积劳成疾。根据自身情况,调整生活节律,建立新的生活秩序。

利用各种机会进行适当运动,有句谚语:冬天动一动,少闹一场病。冬天懒一懒,多

喝药一碗。说明冬季锻炼的重要性。

◆起居护养

“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也。”老年之人若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲。(本版综合)