

冬季养生手册



寒风刺骨食补暖身

去内火 ——生吃萝卜熟吃梨

室外寒冷，到温暖的室内后体内的热气也不易散发出去，这就容易生“内火”。

入冬之后大家不妨试着生吃萝卜熟吃梨。梨具有润肺清热、养阴生津等作用。对于燥热咳嗽型患者熟吃梨还能增加止咳的效果，取梨 1 个，蜂蜜 60 克。将梨挖洞，去梨核，装入蜂蜜，置于大碗中，隔水蒸熟吃。每日服用 1 次至 2 次。

生萝卜可清热生津，凉血止血，化痰止咳，煮熟后的萝卜则偏于益脾和胃，消食下气。所以，从清热生津的角度来说，冬天生吃萝卜效果更好。但需要注意的是，脾胃虚寒者不要生吃萝卜，最好煮熟以后吃，以免引起肠胃不适。

换心情 ——多吃叶酸食物

小雪之后，进入抑郁多发的季节，此时多吃些香蕉、菠菜以及复合性的碳水化合物改善心情，虽然效果慢一点，但更合乎健康原则。

此外，冬季适度增加全麦面包、稀粥、糕点、苏打饼干等碳水化合物的摄入还有助于御寒。更令人欣喜的是，近来发现微量矿物质硒能振奋情绪，全麦面包等全谷类食物也富含硒。除了全麦面包外，鸡肉、海鲜等食物也含有较多的硒。

防感冒 ——吃三类黑色食物

冬季，饮食上要注意滋补肝肾、清泻内火和保养肌肤。这时就需要三类黑色食物：黑芝麻、黑荸荠和黑大豆。

黑芝麻具有补肝肾、润五脏的作用，更有乌发养颜的功效。黑荸荠皮色紫黑，肉质洁白，蛋白质和碳水化合物含量丰富但热量低，有清泻内火的功效，适合初冬食用。黑豆蛋白质含量为 49.8%，相当于牛肉的 2 倍多、鸡蛋的 3 倍，还能降低胆固醇。这三类黑色食物能迅速补充热量、防感冒，冬季必不可少。

暖身“第一食物”

第一肉：羊肉

羊肉有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体。羊肉最好是炖着吃，会更加熟烂、鲜嫩，也易于消化。

第一菜：萝卜

白萝卜可谓冬季暖身食物状元榜的第一菜。萝卜在民间有“小人参”的美称，含有丰富的碳水化合物和多种维生素，而且萝卜不含草酸，不仅不会与食物中的钙结合，更有利于钙的吸收。吃肉时搭配凉拌萝卜，能起到清凉、解毒、去火的作用。

第一果：山楂

山楂是冬日的应季食材，能开胃、消食、活血。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病，对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。山楂生吃或做汤、茶都可以。

第一零食：栗子

栗子有“干果之王”的美称，还是益肾宣气的“补药”，老少皆宜。栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，对心脑血管都十分有益。熬汤、炒食都可以达到补益效果。

第一饮：红糖水

寒冷的冬季强调温补，就饮品来说，红糖水最为适宜。红糖有“东方巧克力”的美誉，其好处在于“温而补之，温而通之，温而散之”，具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效，且富含钙、铁等人体必需的矿物质。红糖水一定要煮一下。煮过的红糖水比直接用热水冲泡的更易吸收，且更具补中益气、健脾、暖胃的功效。

第一补：枸杞

冬季养生多以益气助阳、滋阴补肾为主，枸杞就是冬季进补的好选择。枸杞含有人体必需的各种营养成分，对肝肾阴亏、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。早晚嚼食枸杞，营养成分的吸收更充分，一般健康成人每天吃 20 克左右最佳。

第一杂粮：红薯

红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等微量元素，是很好的应季杂粮。推荐吃蒸红薯，跟大米一起熬粥，都有健脾养胃的功效。

3款食疗方推荐

益智仁粥

材料：益智仁 15 克、糯米 150 克、盐适量。

做法：将益智仁洗净，晒干或烘干后研为细末备用。将淘洗干净的糯米放入沙锅里，加适量清水，用小火煮粥，待粥快好时调入益智仁末、盐，稍煮片刻即可。

功效：有暖肾固精缩尿、温脾开胃摄唾的功效。

莲藕鲤鱼汤

材料：莲藕 500 克、鲤鱼 1 条（约 500 克）、生姜 3 片。

做法：莲藕洗净、去节、切段；鲤鱼洗净，慢火煎至两边微黄。然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火煲沸后改为文火煲约两小时，调入适量食盐。此量可供 3 人至 4 人用，莲藕、鲤鱼可捞起佐餐用。

功效：秋冬季节是莲藕收成的季节，现代营养学认为莲藕是含铁量较高，且又含大量的维生素 C 和纤维的食物，故对体虚之人颇为适宜。

枸杞红枣乌鸡汤

材料：杞子 40 克、红枣 10 枚、生姜 2 片至 3 片、乌鸡 1 只。

做法：将乌鸡洗净，去毛、去内脏，放入沸水中滚 5 分钟，捞起，用水洗净，沥干水。杞子用温水浸透，用水洗净，沥干水。红枣和生姜用水洗净，红枣去核；刮去姜皮，切 2 片。瓦煲内加入清水，先用猛火将水煮开，然后放入以上材料，等水再开，改用小火煲 1 小时。

功效：适合体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人群。

当你情绪低落时，一杯温热的牛奶对你比较有帮助，因为热牛奶有镇静、缓和情绪的作用，尤其对经期女性特别有效，可以帮她们减少紧张、暴躁和焦虑的情绪。有些水果也能振奋情绪，使人快乐起来，如香蕉和葡萄柚。嫩黄色的香蕉不仅美味，而且含有一种称为生物碱的物质。生物碱可以振奋精神和提高信心，而且香蕉是色胺酸和维生素的超级来源，这些都可以帮助我们的大脑制造血清素。口感好、水分足的葡萄柚带有淡淡的苦味和独特的香味，无论是吃起来还是闻起来都非常新奇，可以振奋精神。而最重要的是葡萄柚里高量的维生素不仅可以增强身体的抵抗力，而且也是为我们的身体制造多巴胺、肾上腺素这些愉悦因子的重要成分。

（据人民网）