

立冬健康攻略

中小學生“定制版”

一起給身體加滿能量



顏廷龍正在進行中藥炮製

明天將迎來二十四節氣中的“立冬”。立冬後我們怎麼吃怎麼穿，才能像小戰士一樣不怕寒冷、活力滿滿？別着急，“茜茜姐姐”邀請西苑醫院濟寧醫院的主管中醫師顏廷龍叔叔，為大家帶來一份專屬於中小學生的“立冬健康攻略”。快來一起學習，爭做“健康小衛士”！

第一關：認識立冬

原來是一封“預告信”

立冬就像秋冬季節的“交接棒”！它是一封冬天寄來的“預告信”，告訴我們：冷空氣要開始頻繁“打卡”啦！天氣一会儿暖一会儿冷，我們身體的代謝也會慢下來。快給身體做好防護，把能量存好，別讓寒氣鑽空子！

說到“立冬補冬，補嘴空”，這個“補”可不是讓大家拼命吃好吃的。它更像是為身體搭建一張“雙層防護網”：一層是多吃趕跑寒氣的“解表散寒”食物，另一層是多吃幫身體存能量的“滋陰潛陽”食物，就像給身體的發動機添加“雙份燃料”，讓我們冬天不怕冷、少生病，還能長个子！

第二關：飲食攻略

廚房里的“養生高手”

立冬後，天氣又冷又乾燥，我們在飲食上該怎麼辦？這時候，保暖和潤燥要雙管齊下：

“裝小暖風”：吃一些解表散寒的食物，趕跑偷偷溜進來的寒氣。

“上能量鎖”：吃一些滋陰潛陽的食物，幫身體把陽氣和能量牢牢鎖住。

那麼，哪些食材是這方面的“高手”呢？顏叔叔為我們推薦了三位“明星”：

生姜——寒氣小克星：不小心吹了冷風，趕緊喝杯姜茶。它就像身體里的小太陽，能趕跑寒氣，預防頭痛和鼻塞。

白蘿蔔——身體通氣閥：它能让我們的腸胃順暢，還能配合生姜一起戰鬥。冬天吃萝卜炖肉，身子暖了，氣也順了，不容易咳嗽。

牛肉——能量儲備站：它能給身體存足熱量，吃了之後手脚不容易涼，跑跳玩耍更有劲儿。

顏叔叔私房菜：散寒暖身萝卜牛肉粥

做法超简单：准备牛肉末20克、白萝卜30克、粳米50克、生姜2片（切碎）。先把米煮成粥，快熟时加入牛肉末、萝卜丁和姜末，煮到软烂，加点盐调味即可。

它的妙处是：生姜是“寒氣小戰士”，白萝卜是“消化小帮手”，牛肉是“能量補給員”，粳米是“基礎能量板”。一碗下肚，全身都暖烘烘的！

健康“紅燈”食物

顏叔叔特別提醒，立冬後，有些食物要盡量少吃：

⊗ 生冷食物（冷飲、冰果汁）像“小冰塊”鑽肚子，会让脾胃冻得发抖，容易拉肚子，还给寒氣“安家”的机会。

⊗ 油膩食物（炸雞、奶油蛋糕）像“沉重的小包袱”，会让脾胃累得“罢工”，引起腹脹，还可能让身體上火。

⊗ 辛辣食物（超辣辣條、麻辣火鍋）像“小火星”，容易点燃身體的火氣，导致喉嚨痛、口瘡，不利于能量儲存。

第三關：生活妙招

不做“冬季小病貓”

一定要热身5分钟，运动后马上擦干汗，防止寒氣偷襲。

心情篇：給心情“充電”

冬天容易心情“焉焉的”？顏叔叔支招：

追着太陽走：課間后背晒10分钟太陽，能給身體的陽氣加油。

吃点開心食物：每天吃兩三顆核桃、杏仁，或者一根香蕉，能让心情變美麗。

和朋友動起來：一起跳繩、聊天、听欢快音樂，能让氣血暢通，吹散情緒的“小烏雲”。

第四關：趣味彩蛋

醫師叔叔的健康悄悄話

“记住‘三暖一乐’：后背晒暖补阳气，肚子护暖防着凉，手脚捂暖不发抖，再常和朋友笑一笑！这样，小毛病就不会盯上你啦！”

超实用中医小妙招

搓耳暖身：早上搓耳朵10次，能快速唤醒身体阳气，上学路上不怕风。

生姜贴脚：晚上用软姜片贴脚底（涌泉穴），穿袜睡觉，可以赶走寒氣，睡得更香。

紅棗山楂茶：用3顆紅棗、2顆山楂煮水喝，既能開胃又能暖身。

立冬小故事：餃子原來是“耳朵的盔甲”

東漢時有位叫張仲景的醫生，立冬那天告老還鄉，看到路邊的乡亲们冻得耳朵都烂了，心里特别难受。他立刻搭起医棚，把羊肉、生姜和驱寒的药材放进大锅里煮，煮好后切碎，用面皮包成耳朵的样子，取名“娇耳”，再放进汤里煮熟分给大家吃。

乡亲们吃了热乎乎的“娇耳”，喝了鲜美的汤，浑身都暖烘烘的，冻烂的耳朵慢慢就好了。后来人们说，立冬吃饺子，就是在学张仲景给耳朵“穿盔甲”，冬天就不怕冻耳朵啦！