

节气养生

立冬节气话养生

□王颖 尚学端

立冬是二十四节气中的第十九个节气，标志着冬季的开始，万物进入休养、收藏状态。立冬时节，日照时间缩短，正午太阳高度降低，天气逐渐寒冷。古人将立冬分为三候：一候水始冰，二候地始冻，三候雉入大水为蜃。意思是说冬季的水已能结冰，土地也开始冻结，而野鸡一类的大鸟归隐，仿佛化作大海中肥美的蛤蜊。立冬是我国传统文化和中医养生学中一个很重要的节点，如何适应冬季的天气变化、养生防病，对保持身体健康具有积极意义。

饮食养生

立冬之后，天气渐冷，饮食应以温性食物和高能量食物为主。一要增加主食和蛋白质的摄入量，保证身体热量供应，增强御寒的能力。羊肉、牛肉、鸡肉等，都是不错的选择。《本草纲目》关于羊肉提出“暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养肝明目，治虚劳寒冷，五劳七伤”的观点。因此，羊肉很适合冬季食用。

二要增加富含钙、铁、维生素的摄入量。钙和铁对人体的心肌、血管、肌肉及造血功能都有较大的影响。补充足够的钙与铁，能够提高身体的御寒能力。富含钙的食物有牛奶、豆制品、海带、海鱼、虾等，富含铁的食物有动物血、蛋黄、猪肝、红枣、黄豆、菠菜等。

三要适宜摄入黑色和白色的食物。中医五行学说认为，“黑色入肾”“白色入肺”。冬季是补肾的好时节。因此，人们适宜摄入黑木耳、黑芝麻、黑豆、白菜、白萝卜、白豆腐、莲藕、梨等食物。其中，黑木耳富含纤维素等营养成分，不仅可以预防心脑血管疾病、大肠癌，还可

以调节血糖、降低血脂；黑豆被誉为“肾之谷”，可补肾强身，抗衰老。

白色食物有利于补益肺气，对防治冬季多发的呼吸系统疾病有益。其中，白菜不仅应季可口，还具有低脂、高水分、高维生素C、高维生素E等特点，可生津养胃、消脂减肥、清热解暑，能辅助便秘、燥热、呼吸系统疾病等。白萝卜具有消炎、降血脂、软化血管、稳定血压等作用，可防治心脑血管疾病、冻疮等。

四要增加新鲜水果的摄入量。大多数水果具有滋润润燥、生津止渴的功效，对缓解干燥、消除虚热有益，如苹果、梨、橘子、山楂等。尤其是苹果，既滋阴润燥，又能促进胃肠道蠕动、降低胆固醇等，正所谓“一天一苹果，疾病远离我”。需要注意的是，水果性多偏凉，建议采取蒸、煮、熬汤等方法食用，不宜饭前或空腹食用。

俗话说：“冬令进补，春天打虎。”在万物封藏的冬季，补益身体可使精气储存，以达防病保健的目的。除食补外，人们还可以进行药补，比如十全大补膏、阿胶、人参等。

此外，冬天要注意呵护脾胃的功能。中医认为，“脾

胃为后天之本”，如果脾胃功能受损，容易引发腹泻、消化不良等症状。因此，人们应少食生冷食物，如苦瓜、绿豆等，也不宜喝冷饮、吃冰激凌；避免受寒，饭前适宜喝一些热汤、热粥；还可以通过艾灸、拔罐等手段来温暖脾胃。

人们可以艾灸关元穴、神阙穴，或者在足三里穴、胃俞穴等处拔罐；适宜饮用姜枣红糖茶（材料：生姜15克，红枣3枚，红糖适量；做法：红枣去核，生姜切片，锅中加适量水，放入生姜、红枣，大火煮沸后放入红糖煮化即可），但是糖尿病患者饮用时不能放红糖。以上方法适合脾胃虚弱、消化不良者服用。

起居养生

立冬之后，随着气温降低，寒为“主气”。中医认为，“寒为阴邪，易伤阳气”。因此，避寒气、护阳气是养生的基本要点。

在日常生活中，人们要注意保暖，护好头部、手足、颈部、膝盖等部位，外出时戴手套、帽子、围巾，及时增添衣物，以免感冒。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”“去寒就温”等观点，强调了起居方

面的养生要点。入冬后，为了适应“水冰地坼”的环境，人们要减少活动量，不要扰动体内的阳气；晚上应该早点儿睡觉，22时之前要上床休息，同时不宜起床太早，最好等太阳升起，阳气生发时再起床，以保证充足的睡眠。这样，有利于阳气潜藏、阴精蓄积。

立冬后，早晨运动时间应在阳光普照之后，晚饭后不宜外出运动；同时，注意“冬藏”，运动时不宜大汗淋漓，应以身体微微出汗为度。人们可以选择轻缓、柔和的运动方式，如慢跑、快走、跳广场舞、打太极拳、做瑜伽等。对慢性病患者来说，应避免剧烈活动。

笔者介绍几个简便易行的养生方法。

一是热水泡脚。此法通过刺激经络、穴位及反射区，可调整血压、改善微循环、缓解疲劳、促进睡眠。泡脚的水温应在50摄氏度左右，每天1次，每次30分钟以上，以脚面泛红、身体微微出汗为度。人们还可以在泡脚水中加入生姜片、艾叶、食醋、玫瑰花、桂枝等，以增强效果。

二是晒太阳。冬日照时间短，晒太阳可助长阳气，温肾驱寒，补充维生素D，促

进血液循环，提高免疫力，杀菌消毒等。

古代有“冬阳一寸值千金”的说法。天气晴朗时，在9时~10时、15时~16时这两个时间段晒30分钟，尤其适合虚寒体质、气血不畅者。

三是艾灸涌泉穴。涌泉穴为足少阴肾经之穴，也是常用的保健穴。每天艾灸涌泉穴，可疏通经络，鼓动肾阳，加强肾阳对各脏腑组织的滋养作用，使人精神饱满、精力充沛。

情志养生

“若伏若匿”是《黄帝内经》提出的养生观点。冬季万物凋零，人们容易出现焦虑、抑郁、精神恍惚、烦躁等负面情绪，对身体健康极为不利，甚至诱发失眠、偏头痛等疾病。因此，情志养生非常重要。

在自我调节的基础上，人们可以通过聊天、听歌、跳舞、旅游等方式来消除不良情绪。“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，意思是让心事闭藏、心情平复、保持安静。

（王颖供职于河南省第二人民医院，尚学端供职于辉县市中医院）

饮食减油 为健康加油

□张丽丽

油是高能物质，是人体脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于人体吸收和利用食物中的脂溶性维生素。但是，油吃多了，能量就会多，能量过多就会影响体重和新陈代谢，从而导致肥胖，增加糖尿病、高血压病、高脂血症、冠心病等慢性病的发病风险。

《中国居民膳食指南》推荐健康成年人每天油的摄入量为25克~30克，2岁~3岁幼儿为10克~20克，4岁~10岁幼儿为20克~25克。

做饭少油不好吃，多油又伤身，怎样才能让菜肴既美味又健康呢？

1.人们要充分认识到做饭时使用过多油的危害，下决心减少油的使用量。
2.制定阶段性的目标，逐步减少油的使用量，逐渐养成饮食清淡的好习惯。
3.人们应尽量选择鱼肉、

鸡肉等，减少牛肉、羊肉和猪肉等肉类的摄入量，避免选择五花肉等油脂较多的肉类。人们要学会看食品的标签，选择富含不饱和脂肪酸的油，如橄榄油、大豆油等；购买油时，选择油脂含量低、不含反式脂肪酸的油。

4.做饭时，使用带刻度的控油壶，把全家每天需要用到的油倒入带刻度的控油壶中，用油时从控油壶中取用，坚持定量用油，控制油的总使用量。

5.烹饪前对食物进行预处理，比如炖排骨前先焯水，然后再炖。五花肉、肥牛等油脂较多的肉类，可以先将肉在锅中

焯炒两三分钟，使肉中的油脂充分析出，再加入其他食材一起翻炒。这样不仅省油，而且食物的口感还不腻。

6.做饭时，尽量不用或少用油，多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等烹饪方法。推荐使用烤箱等电器，可减少用油量。

7.巧用调料。炒肉前，可以先用调料将食材腌制入味；炖肉时，可以放入香菇提鲜。其实，用少量的油，也能做出香味扑鼻的美食。

8.食材装盘前先滤油。菜肴炒好后，先将炒锅斜放两三分钟，让多余的油从菜中流出后，再盛菜装盘。对于吸油量较少

的蔬菜（如青椒、豆角等），这样做能有效减少油脂的摄入量。

9.改变吃饭顺序，先吃凉拌或焯过水的蔬菜，然后再吃肉类和主食。这样也可以减少油脂的摄入量。

10.做饭时，一部分油脂会留在菜汤里，建议人们少喝或不喝菜汤，更不能用餐汤泡饭吃。

11.少吃或不吃油炸食品和加工食品，如油条、炸鸡腿、饼干、糕点、薯片等。

12.减少在外就餐次数，必要时用一碗清水，把多油的菜放在水里涮一涮再吃。
13.警惕“隐藏油”。坚果、

冰激凌、沙拉酱、速冻食品、膨化食品等，都含有大量的油脂，人们应引起重视。

14.人们要减少反式脂肪酸的摄入量，每天不超过2克。

15.减少动物性脂肪的使用量，用植物油代替。不同植物油的营养价值不同，人们应交替使用不同类型的植物油。需要注意的是，不管选择哪种植物油，都需要控制用油量。

16.选择正规厂家生产的油，保存时要低温、避光、干燥、密封。
（作者供职于驻马店市疾病预防控制中心）

肺癌患者怎样合理饮食

□李芬良

合理饮食是我们维持身体健康的基础。合理饮食不仅可以使身体摄入各种营养物质，还可以帮助我们预防疾病。因此，合理饮食非常重要。对于患病人群，合理饮食可以促进身体尽快康复。

肺癌是常见的恶性肿瘤之一。肺癌需要使用手术、化疗、靶向治疗等方法治疗，导致患者的身体非常虚弱。俗话说：“吃得好不如吃得巧。”这句话非常适合肺癌患者。一些肺癌患者的家属，看着患者日益消瘦，想要为他们制作健康且有营养的食物，但是考虑疾病和化疗，不知道该怎么做。本文主要介绍肺癌患者合理饮食的方法。

肺癌患者为什么要合理饮食

肺癌患者通过化疗能够减缓病情发展，但化疗药物中通常含有顺铂。顺铂具有抗癌谱广、对乏氧细胞有效的功能，常被应用于各种肿瘤的治疗中。但是，使用顺铂会产生一些不良反应，多次使用顺铂或大剂量使用顺铂，将导致患者肾功能障碍、白细胞和血小板数量减少、消化不良反应等。

其中，消化不良的不良反

应包括食欲减退、恶心、呕吐，以及腹泻等症状。因此，很多肺癌患者经常没有食欲，身体摄入的营养物质非常少，长时间这样就会导致患者营养不良。

除了顺铂，化疗需要使用的药物还有很多。使用这些化疗药物，会使患者出现一些不良反应，比如患者的食欲受到限制。合理调节患者的饮食，能够改善患者的饮食情况，增加患者的抵抗力，更有利于肺癌的治疗。

肺癌患者化疗前饮食方法

在进行化疗前，会有专业的护士对肺癌患者进行身体营养状况评估，家属不必担心自己不知道患者的身体营养状况。如果患者没有营养不良的情况，就不需要特殊的营养治疗，维持正常饮食即可。

肺癌患者每日的饮食中应包含面食、米饭、土豆等主

食，摄入600克左右的蔬菜和水果；每天摄入一个鸡蛋，以及100克左右的优质肉类食物；每天可以喝一袋牛奶，摄入少量的豆制品和油脂类食物。

肺癌患者应选择一些低脂肪、高维生素、高碳水化合物和富含矿物质的食物。体重基数较大的肺癌患者，最好适当控制体重，选择一些低热量、低脂肪的食物，以免因为血糖过高导致术后发生伤口难以愈合等情况。在化疗前一天，肺癌患者饮食要以清淡、易消化的食物为主，并且不能吃得过饱。

肺癌患者化疗期间饮食方法

开始化疗后，肺癌患者会因为化疗药物产生一些消化系统不良反应，导致患者出现味觉退化、恶心、食欲减退等症状。这时，肺癌患者的饮食就要以适量摄入、营养均衡、多样化为原则，要将改善患者

的食欲作为饮食调理的重点工作。

肺癌患者应选择高维生素、高热量的食物，例如鱼肉、新鲜的蔬菜和水果、瘦肉和豆制品等；同时，可以适量摄入碳水化合物。

因为肺癌患者需要使用的药物较多，会损伤胃黏膜，所以在饮食上应选择一些好消化、吸收率高的食物，例如鸡蛋和奶制品等富含优质蛋白质的食物。笔者建议肺癌患者每天摄入的优质蛋白质总量应该占蛋白质摄入量的50%以上。

此外，肺癌患者还需要摄入新鲜的水果。吃水果的益处有很多，尤其是肺癌患者更应该适量摄入新鲜的水果。新鲜的水果中含有丰富的维生素，能够及时补充患者体内缺失的维生素，增强患者的抵抗力和食欲。同时，维生素还能降低肺癌患

者毛细血管的通透性，促进伤口愈合和组织再生，减少出血量。

肺癌患者化疗后饮食方法

化疗后，肺癌患者会出现食欲减退的症状。因此，肺癌患者应采取少食多餐的饮食方法，降低肠胃的负担，减轻恶心、呕吐等症状。化疗会导致患者体内的骨髓再生障碍，使白细胞、红细胞、血小板数量下降，免疫功能也会受到损伤。因此，在日常生活中，患者需要补气血，可以适当摄入一些补气养血的食物。如果患者感觉此类食物比较油腻，可以搭配山楂食用。

此外，因为化疗后肺癌患者的食欲不佳，所以家属要在患者进食前帮助其消除心理因素，并且营造良好的进餐环境，鼓励患者进食。

（作者供职于钦州市第一人民医院）

养生食谱

小儿脾胃虚弱——枸杞子山药粥

□陈书芳

材料：鸡胸肉30克，山药20克，大米50克，枸杞子10克，盐、葱花少许。
做法：大米淘洗干净，加适量清水熬成粥；山药去皮、切块，枸杞子洗净；大米粥内放入山药大火煮沸，转小火后放入枸杞子煮20分钟即可。
功效：健脾固肾。

疏肝健脾——佛手柑粥

□张菲菲

材料：佛手柑15克，粳米100克，冰糖适量。
做法：佛手柑切碎，加适量清水煎煮后去渣；再放入淘洗干净的粳米一同煮粥；粥快熟时，加适量冰糖煮沸即可。
功效：疏肝健脾、理气化痰。

秋季养生——黄芪粥

□吴玉楠

材料：黄芪60克，茯苓15克~30克，粳米50克。
做法：黄芪、茯苓洗净泡软；锅内加适量清水，把粳米、黄芪、茯苓倒入锅中，大火煮沸后转小火煮20分钟即可食用。
功效：健脾益气、祛湿降脂。

润肺止咳——杏仁百合糯米粥

□房琨

材料：甜杏仁30克，百合30克，糯米100克，冰糖适量。
做法：甜杏仁去皮、洗净，百合、糯米洗净；将糯米放入砂锅内，加1000毫升清水，大火煮沸后，放入甜杏仁、百合、冰糖，转小火煮成粥即可。
功效：润肺止咳。

益气养阴——山药粳米饭

□张莎莎

材料：山药120克，粳米100克~150克。
做法：山药洗净、去皮、切片；电饭煲内加适量清水，放入山药、粳米煮成饭。
功效：益气养阴。

滋阴润肺——雪梨银耳汤

□冯玉

材料：雪梨3个，话梅3枚，枸杞子5克，银耳30克，冰糖适量。
做法：雪梨洗净、去核、切块，银耳泡发撕成小块；锅内加适量清水，放入所有材料煮30分钟即可。
功效：清咽润喉、化痰润肺、滋阴降燥。

咳嗽有痰——雪梨川贝母盅

□高杨

材料：雪梨1个，冰糖25克，川贝母少许。
做法：雪梨洗净、去核后掏空，川贝母切碎；在雪梨盅里放入切碎的川贝母和冰糖，盖上雪梨盖（用牙签固定）；将雪梨盅放入碗中，上锅蒸30分钟即可食用。
功效：生津润燥、清热化痰。

秋冬养阴——酸枣仁山药桂花粥

□孙明星

材料：酸枣仁、山药、枸杞子、薏苡仁、粳米、桂花适量。
做法：酸枣仁、山药、枸杞子洗净，薏苡仁用清水浸泡10分钟；锅内加适量清水，放入所有材料大火煮10分钟，再转小火煮5分钟，出锅后撒入少量桂花即可。
功效：滋阴健脾、补肝明目。

舒肝解烦——紫菜南瓜汤

□常双艳

材料：南瓜100克，紫菜10克，虾皮18克，鸡蛋液35克，酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油适量。
做法：南瓜洗净、切块，用黄酒浸泡10分钟；猪油入锅烧热，加入酱油炆锅，倒入适量清水和南瓜煮30分钟后，放入紫菜和虾皮；煮10分钟后，将鸡蛋液倒入锅中，最后加入适量醋、味精、香油调味即可。
功效：护肝补肾。

降血压——苹果柿子汁

□韩天昀

材料：苹果500克，柿子500克。
做法：苹果和柿子洗净、去皮、去核，用榨汁机榨成汁即可。
功效：清热润肺、生津止渴，适宜肝肾阴虚患者服用。

养生保健

常按这两个穴位 调治过敏性鼻炎

□李茹

方法：每天坚持按揉迎香穴，早晚各1次，每次5分钟~10分钟；用大鱼际穴沿两侧迎香穴上下按摩至发热，每日数次。
注意事项：按摩时可以配合服用屏风生肌胶囊、补中益气丸。

颈椎不适 试试这个中医外治法

□高海燕

材料：白参片适量。
方法：晚上睡觉前，将一片白参片捣碎贴在两侧的太渊穴，用纱布固定，第二天起床后取下；用拇指指腹按揉头部百会穴和脚部太冲穴、涌泉穴，每个穴位每天按揉3次，每次100下。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

本版药方需要在专业医生指导下使用