

小寒节气多吃温热食物

“大寒小寒，冻成冰团”，1月6日是2015年的小寒，小寒的到来代表着进入一年中最寒冷的时间段，天气的寒冷需要我们多吃些温热的食物来抵御寒冷，那么，小寒节气养生吃什么好呢？



小寒养生多吃温热食物

小寒是中国二十四节气之一，在1月5日到7日之间，太阳位于黄经285°。2015年的小寒在1月6日来临。对于中国而言，小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。由于小寒还处于“二九”的最后几天里，小寒过几天后，才进入“三九”，并且冬季的小寒正好与夏季的小暑相对应，所以称为小寒。

中医认为，小寒为阴邪最寒冷的节气，也是阴邪最盛的时期，从饮食养生的角度讲，要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益。说到进补，自古就有“三九补一冬、来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋、冬近一年的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补可及时补充气血、抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍的养生目的。

日常食物中属于热性的食物主要有鳝鱼、辣椒、肉桂、花椒等；属于温性的食物有糯米、高粱米、刀豆、韭菜、茴香、香菜、荠菜、芦笋、芥菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、杏子、桃子、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、香椽、佛手、栗子、核桃仁、杏仁、羊肉、猪肝、猪肚、火腿、狗肉、鸡肉、羊乳、鹅蛋、鳕鱼、鲈鱼、鲢鱼、虾、海参、淡菜、蚶、酒等。此外，小寒时节正是吃红焖羊肉的好时节。

小寒养生饮食原则

1. 忌食生冷辛辣

胃部就像一个纤弱的娇小姐，十分娇贵，稍不注意就容易引发它的不满。冬天天气本就寒冷，一些生冷的食物寒性更

大。在这个时候吃的话容易直接刺激胃部，使得它不正常收缩，轻则引起食欲不振，重则还可能引起呕吐、抵抗力降低等等。同理，辛辣的食物一样是具有强刺激性的，大量食用容易导致急性胃炎的发生。

2. 食物选择有讲究

要想保护好自已的肠胃，还要注意，在冬季胃寒的人比较多，因此，应该适当选择一些能够暖胃的食物，像是小米、糯米、羊肉、狗肉、老姜、黑豆、大枣等。因胃酸而引起胃部不适的，要少吃点玉米面、韭菜、土豆、豆类等，因为这些食物容易引起胃部的胀痛，同时也应禁食浓缩肉汤以及酸性食物，如乳类、淀粉等，并控制食盐的食用量，而在胃酸分泌减少的时候，饮食调整则正好相反。

3. “保胃战”吃软不吃硬

有胃病的朋友都知道，胃部敏感的时候，如果吃了一些“硬菜”，比如大鱼大肉等，就会觉得很不舒服。确实，正因如此，对于肠胃的保护，我们应该采取软食政策。粥、面条、热牛奶等等都是不错的选择。当然，除此之外，在饮食制作过程中，也应该尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法，以减少对胃黏膜的刺激。

4. 规律进食才健康

现代人，工作压力越来越大，经常是忙得忘了吃饭，或者是即使很饿也无法抽空去吃饭。长此以往，是对胃部的最大刺激。尤其在冬季，胃部本身就容易发病，如果再不能饮食规律的话，就更容易引起胃酸分泌异常，加重胃部的负担。因此，每天按时有规律地吃饭才是最佳的保胃措施。

小寒养生吃什么

水果篇

1. 金橘：

金橘在我国栽培历史已久，在长江以南地区是常见的观赏水果。金橘又称金柑、夏柑、金枣、寿星柑。其营养丰富，具有行气解郁、生津消食、化痰利咽、醒酒的作用，为咳嗽痰多、烦渴、咽喉肿痛者的食疗佳品。金橘的很多营养成分都集中在皮中，故食用时切勿去皮。金橘性温，口舌生疮等病症患者不宜食用。糖尿病患者忌食。除鲜食外，亦常作为蜜饯、糕饼、酒水的原料。

2. 梨：

此时令，水果中以食梨为佳。梨，医书记载性寒，味甘，微酸，入肺胃心肝经。主治热嗽，止渴，治客热中风不语，止心烦、气喘。能够润肺凉心，消痰降火，解酒毒。但脾胃虚弱者不宜多食。

汤饮篇

1. 当归生姜羊肉汤：

大多数怕冷、手脚冰凉的女性还会伴面色暗黄无光泽，有齿痕、虚胖等情况，多半是因为脾胃虚弱、气血不足而造成的。小寒多喝汤，具有养生疗效的汤品经常食用不仅可以感觉暖暖的，还会从根本上调理脾胃，改善气血不足的情况。

材料：当归20克，生姜30克，羊肉500克，黄酒、调料适量。

做法：将羊肉洗净，切为碎块，加入当归、生姜、黄酒及调料，炖煮1-2小时，食肉喝汤。有温中补血、祛寒强身的作用，适用于神疲乏力、面色苍白、畏寒怕冷的人群。

2. 益寿鸽蛋汤

原料：枸杞、黄精各10克，鸽蛋4个，冰糖适量。做法：1.将枸杞、黄精洗净切碎，待用。2.锅中注入适量清水，加入以上食材，煮沸后约15分钟把鸽蛋打破逐个下锅，同时将冰糖入锅同煮至熟即成。

功效：补肝肾，益气血，润肺滋阴。

3. 鸡汤

老南京还有逢“九”吃一只鸡、每天一个鸡蛋的进补习惯，所以小寒这天市民的餐桌上也少不了鸡汤和鸡蛋。据说，鸡骨鸡肉在文火的慢慢煲煮中，营养成分大多会进入汤中，极易被人体吸收，是冬季补气补血的进补佳品，钙质也多。

母鸡炖汤，搭配点养生材料会更好。家里有什么就放点什么，红枣、莲子、枸杞、桂圆等等，也可搭配香菇、山药、虫草花，或者干贝、海米都行，味道都鲜美平和。小火慢慢煲煮2-3个小时，然后将上面的油脂撇去，鸡去骨拆肉，直接吃喝，做火锅汤底，或者早晨用鸡汤煮面都是不错的。（健康）

头疼？用热姜水泡手

头疼？忍忍好了。但对经常头疼的人来说，长时间的疼痛不仅影响工作和生活，久而久之还会让人脾气变得暴躁。哈尔滨医科大学附属第四医院神经内七科主任刘彬教授告诉记者，头疼时不妨用热姜水泡手，可以有效缓解头痛的症状。

头疼大多是由于颈内、外动脉及其他脑血管运动功能障碍，充血膨胀，压迫神经而引发的。因此，减轻脑部血管充血可以起到缓解作用。

做法：取一个脸盆，倒入温水，水温不宜过高，然后将双手和腕关节完全浸泡在水中半小时左右，浸泡过程中要不断添加热水保证水温，可使手部血管扩张，脑部血管血流相应减少，从而使头疼逐渐减轻，尤其适合偏头痛。如果条件允许，还可以在热水中加入几片生姜，能刺激血管扩张，加快血液循环。如果有顽固的头疼，建议长期坚持这一方法，每天2-3次，每次半小时。不适合泡手的时候，还可以用热水袋暖手，也能起到一定缓解作用。

除经常用温水泡手外，头疼的人还应保持乐观心态，忌食奶酪、咖啡、巧克力、腌制食品，注意避风寒，避免耀眼的阳光。头疼时最好卧床休息，避免噪声，保证睡眠。如果长期头疼，建议去医院就诊。（大洋）

白领如何保护颈椎

骨质会随着年龄增长而增生、劳损或退变，颈椎部位的关节也一样。对于颈椎问题，老专家说，颈椎病低龄化，长期低头的白领日常应重视预防和保健，别等痛了才重视。

颈椎病十分常见，可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感型和食道型颈椎病。其中，颈型颈椎病发病率较高，占颈椎病的1/3。珠江医院骨科中心主任靳安民教授指出，颈椎病别等“痛”了才重视，预防才是关键。长期低头白领开始感觉颈椎肩部绷紧时，应起来走动，眺望远方；有条件的可通过热敷、理疗和按摩的方法缓解以上部位的不适。“最简单的方法就是自己用手抓抓颈部肌肉，让绷紧的肌肉松弛；然后，用一手托住下颈，脖子伸出来，一手掌护着颈背，往上提几下。”另外，经常游泳也能够预防颈椎病。

靳教授指出，长期伏案的白领累了喜欢甩脖子、拧脖子，骨头“咯咯”响就以为起到放松作用。其实，这些动作不但没起保健作用，还增加了颈椎关节劳损。

另外，睡觉不建议使用过高的枕头，“枕头越高患颈椎病机会越大，一般枕头高度为10-20厘米较为合理”。（信息）

旅游快车 平顶山日报社广告中心主办 联系电话：2260200 13837553695

河南康辉国际旅行社 平顶山分社 **台湾旅游指定组团社**
 康辉旅游 许可证书:L-HEN-CJ00011

★全国国际旅行社百强企业排名前三 ★中国企业最具品牌价值五百强

我的台湾不是梦，千禧老人健康结伴台湾行

3380元起，台湾专列游3月22日平顶山始发

千万别告诉老李，现在报名就免费送手机！详情请登录平顶山康辉网：www.pdskanghui.com

电话：2290966 2290766 24小时热线：13503757533 地址：光明路加油站北台家春天商务宾馆

医药保健 医疗美容、药品、保健品、整形、医疗器械、减肥、视力保健、药店、诊所、生发、养生等 刊登热线：15037574888

一天一片儿 解决前列腺烦恼

科研人员最新发现，前列腺疾病的成因是腺管堵塞。前列腺大小和栗子一样，里面有比绣花针还细的32根小腺管，流动着前列腺液，外层包裹一层像“栗子壳”般坚硬的包膜。当腺管堵塞时会引发两种结果：其一是前列腺液堵在腺体内形成“死循环”，滋生细菌，形成腺毒，引发炎症，其二是前列腺“发胖”，腺毒在腺管内越堵越多，使原本栗子大小的前列腺胖成和桃子一样大，也就是增生。

要治好前列腺，关键有两点：一是药物必须穿透包膜，进入病灶，二是清除腺毒。一般药物经肠胃吸收，药物分子大，很难穿透栗子壳样的包膜。最新国药“钱列鑫”运用超微粒子技术，使药物粒子达到微米级，不经肠胃吸收，直接进入血液，强力穿透包膜，疏通腺管，消除炎症。药物进入腺管后，高效消毒成分“清腺肽”，迅速瓦解、清除腺毒，使肿成“桃子”的前列腺缩回“栗子”大小，解除尿道压迫。一天一片儿轻松解决前列腺炎和增生引起的尿频、尿急、尿痛、尿无力、尿细线、尿滴白、尿滴沥、会阴胀痛、性功能障碍等症。

经销地址：惠民大药房（矿工路中段市一高向西100米路南）
 咨询电话：0375-6161131（免费送药）