

寒风吹落叶堆

连日来的大风降温

天气使得道路两旁的行道树脱落了大量树叶，面对大风与低温，路上的行人也将自己包裹得愈加严实。 本报见习记者 袁鹏 摄影报道



冬季防寒注意头、胸、脚部

大雪节气，我们应注意风邪和寒邪的侵入，尤其是头部和脚部。因为一些疾病的发生，与不注意保暖有很大关系。中医认为，人体的头、胸、脚这三部位最容易受寒邪侵袭。

中医理论认为，头是“诸阳之会”。不戴帽的人，环境气温为15℃时从头部散失的热量占人体总热量的30%；若气温在4℃，从头部散失总热量占60%。天气寒冷，会使血管收缩，人会出现头痛头晕的症状。对于脑血管病人来说，寒冷很容易诱发脑血管病。

冬天风寒侵入人体，首当其冲的还有胸部和腹部。胸部和腹部受寒之后，易折伤体内阳气，从而引发心脏病的发作。其次，患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的病人，更要注意防寒保暖。此外，寒冷还可诱发胃肠道病的发生，所以，胸腹部保暖也是不容忽视的环节。

俗话说，“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪层较薄，保暖性较差，一旦受寒会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使抗病力下降导致上呼吸道感染，因此，大雪节气要注意足部的保暖。

冬季作息时间应遵循“早睡晚起”。早睡可以保养人体阳气，保持温热的身体，迟起可养人体的阴气。日出后起床，能躲避严寒。睡觉时不要贪暖而蒙头睡。被窝里的空气不流通，氧气会越来越少，容易使人体感觉胸闷、恶心、多梦、盗汗。

冬季情绪宜情志平和。冬天易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动，如慢跑、跳舞、滑冰、打球等，都是消除冬季烦闷，保养精神的良药。

今日“大雪”未来两天寒气逼人

无降雨降雪，9日最低气温将降至-6℃

本报枣庄12月6日讯

(记者 赵艳虹) 7日是冬天的第三个节气——大雪，进入“大雪”节气后，意味着将要进入隆冬时节，寒气更浓，早晨往往会有霜冻、冰冻等。虽然本周天气已寒气逼人，但大雪节气后，天气将变得更加寒冷，市民要注意防寒保暖。

受大风降温的影响，行道树上的树叶纷纷落下。“虽然风比昨天小了，但感觉好像更冷

了。”市民王女士说，在外面待一会儿，感觉特别冷，好长时间都缓不过来。据了解，6日是进入冬季以来温度比较低的一天，5日夜间到6日早晨，滕州市最低温度-5.2℃、台儿庄区-5.1℃、峄城区-4.1℃、市中区-3.9℃、薛城区-2.3℃。据介绍，本周周末温度还会创新低，预计最低温度会将降至-6℃。

据了解，《2012年中国天文年历》显示，北京

时间12月7日1时19分将迎来今年的“大雪”节气。大雪的意思是天气更冷，降雪的可能性比小雪节气更大，并不指降雪量一定很大。进入“大雪”节气后，天气将会越来越冷，出现大幅度降温降雪天气的概率也越大。提醒市民，进入大雪节气这段时间内，市民要注意添加衣服，加强锻炼，减少和避免呼吸系统疾病的发生，心脑血管病人更要时刻注意天气变化。

据气象局介绍，枣庄未来两天虽无降雨、降雪天气，但寒气逼人，最高温度均为个位数，而最低温度将降至冰点，风力较强保持在4至5级之间。7日枣庄市天气多云转晴，最低温度-3℃，最高温度5℃，北风3至4级；8日枣庄市天气多云，最低温度-5℃，最高温度5℃，北风4至5级；9日枣庄市天气晴，最低温度-6℃，最高温度3℃，有微风。

大雪节气宜吃“黑”食“苦”

前者可补肾益气，后者能去火润燥

12月7日是农历二十四节气中的大雪，此时节，天气更加寒冷，降水偏少，空气干燥。营养专家建议，大雪时节公众应多吃黑色食物和苦味食物，前者可补肾益气，后者能去火润燥。

据了解，根据中医“五行养生”理论，冬季五行属水，人体五脏中属水的为肾。因此，冬季养生应重视补肾，会有事半功倍的效果。黑色属肾，多吃黑色食物对补肾很有好处，另外，现代医学认为，黑色食物

中含有花青素，这种物质具有强大的抗氧化作用，可以清除人体内的活性氧，久食有乌发养颜、抗衰老的功效，还可调节人体生理功能，促进肠胃消化与增强造血功能。

黑色食品主要有：黑米、黑大豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带、紫菜、甲鱼等。随着黑色食品的天然颜色由浅变深，其营养成分也就越来越丰富。如黑豆、黑芝麻中的营养素可降低胆固醇，有助于维护正常血液循环；黑木耳中

丰富的铁质可改善贫血怕冷症状；海带、紫菜富含褐藻胶、碘、钙等成分，有助软化血管，改善血液循环及促进甲状腺激素的合成和分泌，从而有利于抗寒。

营养专家表示，冬季常吃这些具有补肝益肾的黑色食品，对于那些冬季怕冷，阳气不足的体弱者、老年人、妇女、儿童格外有益。

大雪时节，空气更加干燥，不少人会出现口干舌燥、口腔溃疡、皮肤干

燥等症状，老百姓俗称“上火”了。为了防止“上火”，公众可适当多吃些苦味食物。

就食物而言，“苦”味食品是“火”的天敌。苦味物质有解热去火、清热润燥、消除疲劳的作用。在大雪时节，公众可选择的苦味食物有芹菜、莴笋、生菜、苦菊等，这些食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、清热润肠等多种医疗和保健功能。

不同体质的人该咋吃

今天是大雪节气。此时阴气已盛，阳气衰微。大雪养生在饮食调理方面宜增苦味忌咸味，补理肺胃。

木形人，可多吃灵芝、北芪、瘦肉、鸡肉、枸杞、益智仁等健脾益气、补肝益肾的食物。药膳可选择“灵芝北芪瘦肉汤”：灵芝10克，黄芪15克，瘦猪肉150克。瘦猪肉与黄芪、灵芝同煮至猪肉熟烂，细盐调味即可。

火形人多吃具有养阴益气、补肝益肾功效的核桃、牛肉、枸杞、淮山、沙参、玉竹等。药膳可选择“山楂牛肉汤”：牛肉500克，生山楂，陈皮，胡椒，花椒，生姜一起煮

烂即可。

土形人多吃瘦肉、大枣、糯米、枸杞、益智仁、牛肉、鸡肉、羊肉、乌鱼等。药膳可选择“瘦肉枸杞大枣糯米饭”：猪瘦肉150克，枸杞、益智仁、核桃仁各10克，大枣10枚，糯米100克，粳米50克。将瘦肉洗净切片，枸杞、益智仁、大枣、核桃仁洗净，瘦肉用酱油、糖、生粉、精盐等拌好，将拌好的猪瘦肉放入炒锅，煸炒片刻后捞起备用。将枸杞、益智仁、大枣与淘净的糯米、粳米一同放入砂锅，待米饭煮至即将干水时将煸炒过的猪瘦肉平铺于饭面，再后放入核桃拌匀即成。

金形人多吃有补肺健脾、益肾养肝功能的食物，如沙参、百合、白果、陈皮、柚子、松仁、蜂蜜等。药膳可选择“松仁蜂蜜粥”：松子仁30克，粳米150克，蜂蜜适量。将松子仁洗净，捣成泥状，与淘洗净的粳米一同放入砂锅中，用大火煮沸，再用小火煮至粥成，调入蜂蜜便可用。

水形人多吃猪肝、猪肾、百合、生地、熟地、杞子、桑葚子、牛肉、羊肉等都不错。药膳可选择“猪肝肾饭”：粳米200克，猪肝和猪肾各50克，干姜粉10克，熟油、黄酒、白糖各适量。

“大雪”过后应多喝滋补汤

今天是大雪节气，从今天开始天气将更加寒冷，那么大雪时节养生吃点什么好呢？下面为您推荐三大滋补食谱。

蒜泥茼蒿——开胃健脾

材料：大蒜3瓣，茼蒿250克，味精、食盐、香油适量。做法：茼蒿洗净，切一寸长段，大蒜捣烂为泥备用，锅内放入清水煮开，茼蒿下锅开水焯3分钟捞出，将蒜泥、味精、食盐、香油同时放入，搅拌均匀盛盘即可。功效：开胃健脾，降压补脑。茼蒿与肉、蛋等荤菜共炒，可提高其所含维生素A的利用率。大蒜含有一种“配糖体”分，可预防动脉硬化降低血压减少血栓形成的几率。食用大蒜最好生吃，因为大蒜中的有效成分预热会失去作用。吃蒜后，为消除异味，可用浓茶漱口或吃几枚大枣，气味即可消除。

火腿烧海参——补血益精

材料：水发海参200克，火腿50克，素油、黄酒、湿淀粉、白糖、生姜、葱白、酱油、食盐各适量。做法：海参洗净，切成条块，放入滚水中略烫后捞出备用。火腿切片备用。炒锅烧热放油之后，入葱姜略炒，再放入海参、火腿翻炒至六、七成熟，倒入黄酒、酱油、白糖、清水，小火煨烤，烧至汤汁浓稠时，湿淀粉勾芡即完成。功效：补血益精，养血充髓。最适宜精血亏虚，产后虚羸，阳痿遗精，虚弱劳怯，久病体虚，衰老瘦弱者。



枸杞肉丝——滋肝补肾

材料：枸杞20克，瘦猪肉100克，青笋20克，油、盐、砂糖、味精、绍酒、麻油、干淀粉、酱油适量。做法：枸杞子洗净待用。瘦肉、青笋洗净切丝，拌入少量淀粉。炒锅烧热用油滑锅，再加入适量的油，将肉丝、笋丝同时下锅翻炒，烹入绍酒，加入砂糖、酱油、食盐、味精搅匀，放入枸杞子翻炒致熟，淋上麻油即可起锅。功效：滋阴补血，滋肝补肾。这是药食合用，阴血双补，明目健身的药膳方。对于体虚乏力、贫血、神衰、性功能低下、糖尿病患者均有强身益寿之效。