

## 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,氧气会越来越减少,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

中含有花青苷,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。

## “大雪”过后 应多喝滋补汤

今天是大雪节气,从这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,为消除气味,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。

## 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,补理脾胃。

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,后再放入核桃拌匀即成。

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,调入蜂蜜便可食用。

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。