

中医学认为，入冬后，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，养精蓄锐是冬日养生的主旋律。怎么吃？喝什么？怎么锻炼才能远离“手冰冰，脚冰冰，腰背冰冰”的“冰冻生活”？冬天已经来了，春天肯定不远了。

养精蓄锐 健康过冬

□张镇琦

滋补美食不可少

“立冬”代表着冬季的开始。“寒”是冬季气候变化的主要特点，冬季除了要注意防寒保暖外，饮食保健也很重要。民间流传有“今年进补，明年打虎”的说法。

滋补美食之莲藕

莲藕，毫无疑问地成为时下的“当家菜”。冬天天气干燥，吃些藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时，莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血。



推荐做法：
莲藕排骨汤

原料：排骨、莲藕、姜、食盐

锅中加水，放入姜片和葱白。水开以后放入洗净的排骨焯去血水，焯好水用清水洗净，控水。砂锅中加入足量清水，放入2片姜，倒入排骨。烧至水开以后转中小火炖半小时，把莲藕切成滚刀小块。半小时以后，把莲藕加入排骨汤中，上盖子，继续再炖一小时，出锅前加入食盐调味即可。

滋补美食之鲈鱼

中医认为鲈鱼性温味甘，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天，鲈鱼肥腴可人，肉白如雪，鱼肉细腻，是最好的品鲈鱼季节。



推荐做法：
清蒸鲈鱼

原料：鲈鱼、米酒、香葱、姜、盐、胡椒粉、蒸鱼豉油、猪油。

鲈鱼划花刀，用半汤匙蒸鱼豉油、香葱、姜丝、盐、胡椒粉腌渍五分钟，腌渍的葱姜铺下面，在鱼的身上撒点香葱姜丝，淋半汤匙猪油，开水上锅，蒸四分钟倒掉蒸鱼盘里的水，放三汤匙米酒继续蒸三分钟，不要揭开锅盖，焖五分钟。鱼取出来，葱姜扔掉，汤汁浇在鱼身上。油烧热，浇在鱼身上。

滋补美食之萝卜

俗话说得好：“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康。”萝卜的营养价值自古以来就被广泛肯定，所含的多种营养成分能增强人体的免疫力。



推荐做法：
萝卜红烧肉

原料：带皮五花肉、白萝卜、八角、桂皮、姜、香葱、冰糖、料酒、老抽、生抽、盐。

盆中装入凉水一大勺料酒，浸泡五花肉15分钟。五花肉放入热水锅里焯一下，捞出，晾凉，切成均匀的方块。放一点点油，五花肉块小火慢慢煸炒至表面微微变色出油，盛出五花肉待用。锅洗净，放入1汤匙油，放入冰糖煮至冰糖液颜色变深，倒入炒过的五花肉块，翻炒均匀。再加入料酒、生抽、老抽，翻炒均匀，加入没过肉量的开水，大火烧开后撇去浮沫。放入姜、葱、八角、桂皮，放入砂锅中用小火炖煮，待肉煮至六七成熟时(约40分钟)，加入切块的白萝卜同煮，炖至萝卜软熟，转大火收稠汤汁，加少许盐调味，撒葱花即可。

暖饮喝出精气神

冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。肾是人体生命的原动力，肾气旺，生命力强，机体才能适应严冬的变化。而保证肾气旺的关键就是防止严寒气候的侵袭。养肾则要茶饮入手。



喝红茶预防流感

冬天喝茶以红茶为上品。红茶甘温，可养人体阳气。红茶中含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，能增强人体的抗寒能力，还可助消化、去油腻。在我国一些地方，也有将红茶加糖、奶、芝麻饮用的习惯，这样既能生热暖腹，又可增添营养、强身健体。

上火找绿茶帮忙

冬天气候干燥，加上人们喜欢吃油腻、辛辣的食物，上火就成了困扰许多人的健康问题，并带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果，而这个时候就可以求助绿茶。绿茶是未发酵茶，性寒，可清热，因此最能去火、生津止渴、消食化痰，对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用，并且能降血脂、预防动脉硬化。因此容易上火的、平常爱抽烟喝酒的，还有形体较胖的人(一般是实热体质)，都比较适合饮用绿茶；而肠胃虚寒的人则不宜服用绿茶。



口干舌燥求助乌龙

乌龙茶属半发酵茶，介于绿、红茶之间，色泽青褐，因此又得名“青茶”。在味道上，乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒不热，温热适中，因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用，可以让机体适应自然环境的变化。而冬天里室内大多空气干燥，人们容易口干舌燥、嘴唇干裂，这时泡上一杯乌龙茶，可以缓解干燥的苦恼。

抑郁不妨品花茶

花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等，是以绿茶为茶坯加入不同香花熏制而成的。一般来说，花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经脉。以茉莉花茶为例，可以清热解暑、健脾安神，对治疗痢疾和防止胃痛有良好的效果。而金银花茶则可以清热解毒、提神解渴，并对咽喉肿痛等有较为理想的疗效，对预防流感效果亦佳。因此在冬季心情抑郁、性情烦躁，不妨用喝花茶的方法来消解郁闷。



合理运动健康行

冬季需要藏精聚气，不宜剧烈活动，但是运动总是对人体有益的，冬季运动应侧重对心灵的锻炼。



太极拳

太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、引导术、中医等的完美结合，以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、意气、形、神的锻炼，对人类个体身心健康以及人类群体的和谐共处，有着极为重要的促进作用。



瑜伽

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达身心合一。



普拉提

普拉提是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的运动。西方人一向着重于身体肌肉能力的训练，例如腰、腹、背、胸等；而东方人就着重于呼吸和心灵集中的训练，普拉提便是中西比较完美的结合，既重视身体的锻炼又在意心灵的调养。

Link 养生十点

冬季是一年当中最寒冷的季节，此时草木凋零，万物生机皆闭藏潜伏，昼短夜长，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内，冬季养生应顺应自然界的闭藏规律，以敛阴护阳为根本，把握十个“点”能够保平安。

早“点”睡

早睡以养阳气，早起以固阴精。因此冬季养生要保证充足的睡眠，这样有利于阳气潜藏，阴津蓄积。夜里睡觉不宜超过22点。

出“点”汗

冬季属阴，养生应以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“法寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。

护“点”脚

冬季健脚即健身。人们必须经常保持脚

的清洁干燥，每天坚持用温热水洗脚。

防“点”病

冬季气候寒冷，容易诱使慢性病复发或加重，因此，患者应注意防寒保暖，同时还应重视耐寒锻炼，预防呼吸道疾病发生。

调“点”神

冬天寒冷，易使人身心处于低落状态，感到压抑。要改变情绪低落的最好方法就是活动，是消除冬季烦闷、调养精神的良药。

通“点”风

冬季天冷，室内空气污染程度比室外要严重数十倍，人们应注意经常开窗通风换气，以清洁空气、健脑提神。

多“点”水

冬天虽然排汗排尿减少，但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养，冬季一般每日补水应不少于2000-3000毫升。

饮“点”茶

茶是人的最佳饮料之一，含有人体需

要的多种维生素和微量元素，对人体起到良好的保健作用，长期从事计算机工作的人更应常饮茶。

喝“点”粥

营养专家提倡冬季养生宜多食热粥，常吃此类粥具有增加热量和营养功能。

进“点”补

冬季养生要在医生的指导下科学进补。进补包括食补和药补，食补方法因人而异，药补则一定要遵医嘱，一人一法，切不可全家上下齐进补。