



“冬令进补,来年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”…… 收好这份养生处方 冬季进补 因人而异

□记者 王振华 通讯员 路书斋 王小燕



俗话说“冬令进补,来年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”……秋冬季节,天气寒冷,很多人都知道此时正是进补的好时节,但是该怎么补成了难题,就此,我们采访了我市多家医院的中医和营养专家,让他们教教我们该如何进补。

药补 防肺燥,护阴津

中医认为,秋冬养阴。即在秋冬两季应当收养阴气,以适应自然界阴气渐长的规律,并为来年阳气的生发打好基础。秋冬养生,当以“防肺燥,护阴津”为主。

药方1:枇杷因果茶

●**配方:**枇杷叶10克、罗汉果1个、金银花10克、茯苓10克、胖大海1个、桔梗10克、薄荷6克、甘草3克、蒲公英10克。

●**用法:**水煎服或泡服。

●**功效:**具有清热去火、养声润肺、利尿消炎、止咳化痰的作用。

●**适用范围:**适合长期吸烟的人服用,有助于缓解因吸烟引起的口腔炎症、口气、肺炎等症状。体质虚寒的人慎用。

药方2:三七小方

●**配方:**三七粉3克、丹参10克、山楂10克、首乌10克、泽泻10克。

●**用法:**水煎服。

●**功效:**具有活血化瘀、降浊的作用,能改善心脑血管、通经络。

●**适用范围:**有高血脂症、高血压、冠心病的老年人。

药方3:三七小方

●**配方:**三七粉10克、生地10克、蒲公英10克、白茅根10克。

●**用法:**水煎服。

●**功效:**具有凉血止血的作用。

●**适用范围:**适合胃火上炎引起的牙龈出血、鼻出血的人服用。体质虚寒的人慎用。

药方4:玉灵膏

●**配方:**西洋参50克、龙眼肉100克、茯苓100克、蜂蜜适量。

●**用法:**将西洋参和龙眼肉共煮,煎1个小时至2个小时,把药汁倒出来。将药汁加热,浓缩至一定黏稠度,加入茯苓粉,煎煮20分钟左右,加入适量蜂蜜,再煎煮半个小时,装入干净的玻璃瓶,放入冰箱冷冻。每次用专用小勺挖一勺,用开水冲服,每日服用两次。

●**功效:**具有补气、养血、补益肺肾、增强抵抗力的功效。

●**适用范围:**糖尿病患者、内热上火的人慎用。

药方5:温经膏

●**配方:**吴茱萸10克、生姜15克、桂枝15克、川芎12克、当归30克、炒赤芍15克、丹皮10克、半夏15克、麦冬30克、党参15克、炙甘草10克、阿胶20克。

●**用法:**将吴茱萸、生姜、桂枝、川芎、当归、炒赤芍、丹皮、半夏、麦冬、党参、炙甘草共煮,煎1个小时至2个小时,把药汁倒出来。将药汁加热,浓缩至一定黏稠度,加入阿胶,再煮5分钟至10分钟。装入干净的玻璃瓶,放入冰箱冷冻。每次用专用的小勺子挖一勺,用开水冲服,每日服用两次。

●**功效:**治疗妇女面色萎黄、月经不调、更年期潮热等症状,长期服用能够滋润干燥的皮肤。

●**适用范围:**阴虚上火的人慎用。

食补 饮食多样,注意平衡

秋冬季节,天气比较干燥,还非常寒冷,在饮食方面,建议老年人多吃富含维生素A、维生素C以及富含碘、铁、蛋白质的食物,以提高免疫力,增强机体抗寒的能力,有效抵御感冒等疾病;多吃温热的食物,同时注意饮食平衡;在烹调方法上注意多选择蒸煮炖烩等方式,少凉拌。

食疗方1:羊肉胡萝卜汤

●**原料:**羊肉300克,胡萝卜300克,油、盐、葱、姜等适量。

●**方法:**将羊肉洗干净,胡萝卜切块。热锅中放油,倒入羊肉翻炒,炒至变色倒入料酒继续翻炒,然后放入姜等调料,加满水盖上锅盖。待大火煮开后,撇去浮沫,小火煲2小时,倒入胡萝卜一起煲,出锅前根据个人口味加入适量的盐和葱、香菜等。

您可用老君山泉水炖汤,它天然、纯净、健康,适合人们日常饮用。用它泡出的茶,色泽清亮,口感极佳;炖出的汤,味道鲜美、醇厚。

●**功效:**胡萝卜富含胡萝卜素,在体内可转化成维生素A,可以有效保护呼吸道黏膜,羊肉也有温补的作用。

●**适用范围:**一般人都可以吃。痛风的人最好不要食用。肝、肾功能不好的人慎用。

食疗方2:白菜炖豆腐

●**原料:**白菜200克,豆腐

100克,油、盐、姜适量。

●**方法:**油热后,爆香姜丝,放入白菜翻炒,菜变软后加入豆腐,加少许水煮到白菜熟,加盐调味,即可出锅。

●**功效:**这道菜中不含胆固醇,富含的豆固醇中的磷脂可预防老年痴呆,富含的益生元对治疗便秘有好处,富含的大豆皂甙、大豆异黄酮具有降脂、降压、抗衰老的作用。

●**适用范围:**一般人均可食用。胃溃疡的人慎食。

食疗方3:冬瓜海带排骨汤

●**原料:**排骨500克,海带200克,冬瓜300克,葱、生姜、料酒等。

●**方法:**海带提前泡发好。将排骨焯水,然后放入汤锅内,放入切好的海带、姜等,加足量的清水,大火烧开后,加入大葱和料酒,转小火。炖汤的同时,将冬瓜去皮切厚片。炖1个小时左右放入冬瓜片,转大火,将冬瓜煮熟,根据个人口味加入盐即可。

●**功效:**这道菜味道鲜美,能增进食欲,蛋白质含量高。海带含碘,是合成甲状腺素的原料,能有效抵御寒冷,含有可溶性纤维,能治疗便秘。冬瓜含有丰富的无机盐,有利于消化、吸收。

●**适用范围:**一般人均可食用。不适合胃溃疡、痛风的人吃。

福利来了!答题送好礼啦!

参与及领奖方式详见01版

第一题 土鸡蛋比普通鸡蛋营养价值高? (√ ×)

第二题 蔬菜、水果一旦被切开或切碎暴露在空气中,所含的维生素C就会被氧化破坏? (√ ×)

760余名老人欢聚一堂 喜迎重阳佳节

□记者 张庆旭

23日上午,位于涧西区的中国一拖集团体育馆内,760余名老人欢聚一堂。这是洛阳市和谐养老协会组织的一场文娱联欢活动。参加活动的老人和演出人员多是该协会的

注册会员,他们人老心不老,聚在一起载歌载舞,喜迎重阳佳节。

记者了解到,本次活动共有包括合唱、舞蹈、相声、京剧在内的18个节目上演。演员们精气神十足,他们用精彩的演出赢得现场老年观众们的阵阵掌声。

洛阳市和谐养老协会会长芦晓萍说,该协会是经市民政局批准注册的社团组织,成立6年来已吸引2万余名老人加入。“我们协会成立的初衷就是帮助广大老年朋友实现老有所养、老有所乐的目标,通过建立互助养老模式让大家的老年生活不那么孤单。”

