

## 顺时养生 百病不生

# 教你过上一个暖和的冬天

□ 国家一级公共营养师 李晓丽

虽然北京已经开始逐渐供暖,但是家里暖气热乎起来还需要再等几日。越来越寒冷的天气,对于“怕冷”的人来说,简直就是一场挑战。尤其是对于平时就血液循环不太好,手脚冰凉体质虚寒的人来说,如何过上一个暖和和的冬天,成了当务之急!

俗话说:顺时养生,百病不生。顺应冬季的气候特点,做好生活起居方面的防寒措施,比如衣服要保暖,出门带上帽子、围巾和手套,脚上穿上棉袜,临睡前用热水泡脚,适当运动运动,天气晴朗时多晒晒太阳,既能驱寒保暖,又能扶正阳气。

同时在饮食调理方面,建议多选择一些温热的食材,可以有效达到补肾益气、滋补气血、温经驱寒的作用,比如红小豆、红枣、燕麦、糙米等食材,在冬季滋补方面,功效显著。

### 红小豆

中医认为,红小豆入心、小肠二经,具有祛湿利水、消肿解毒的功效;而在营养学上,它含有丰富的钾元素,钾元素是维持心脏健康、稳定血压的重要元素。

寒冷的冬季,常吃红小豆,能有效增强心脏功能,促进血液循环,缓解手脚冰凉的症状。它还可以祛除你体内湿气,消除浮肿,使身体更轻松畅快。

### 红枣

红枣含蛋白质、维生素、膳食纤维、各种矿物质等,大枣中的大枣多糖具有防癌抗癌作用。中医认为:大枣性温味甘,入脾胃经,具有健脾和胃、滋补气血、养血安神、保肝护肝等功效。民间有:日食三颗枣,百岁不显老之说。

### 燕麦

燕麦是一种营养价值非常高的天然食材。燕麦所含的蛋白质,在其他谷类食物中高居榜首,含量可达15%~17%;而小麦才为8%~13%,稻米为6%~9%。燕麦的“明星营养素”β-葡

聚糖,一种可溶性纤维,可以降低血脂血糖,可使大肠内有益菌增殖,有效改善肠道内环境。

### 糙米

糙米是大米的前身,属于没有过度加工的全谷类。因此,糙米很好地保留了种皮、糊粉层、胚芽,营养价值丰富,富含VB族、矿物质(钾、镁、锌、铬等)、膳食纤维、VE等。

### 暖身食谱

#### 红豆鲤鱼汤

冬季里,用红小豆和鲤鱼一起炖,加入适量的生姜片,炖制而成的红小豆鲤鱼汤,喝了以

后,不但驱寒暖身、滋养容颜,而且还可滋阴润燥,有效对抗冬天寒冷而又干燥的天气。

#### 红豆红枣燕麦粥

用红豆、红枣、红花生、燕麦、糙米等,一起熬成的杂粮粥,香甜中透着燕麦的筋道,散发着五谷香,冬季的早上,喝上一碗,营养丰富,能量满满,健脾和胃,全身暖和。

#### 蔓越莓汤圆甜豆粥

将红豆加红糖,一起熬煮软烂;用糯米粉加切碎的蔓越莓,做成小汤圆,煮熟以后,再放入红豆粥中,一起食用,既可滋阴润肺,又能预防妇科炎症(蔓越莓属于女性泌尿系统的保护神)。

## 大蒜可能是男人的杀手

精子质量低、无精症引起近年来男性不育症高发,其实男性只要多注意生活习惯,就能预防这种情况的发生,一起来找找害死精子的“罪魁祸首”吧!

### 男人少吃大蒜

男性精子其实是相当敏感又脆弱的,来自生活上各种外在或是内在的刺激,都可能降低它的活力,甚至扼杀了它的生命力。有研究表明,男性多吃大蒜或让精子数量减少,大蒜吃多了可能会杀精,不利于生育。这种说法对吗?下面我们一起来看一下:

“大蒜是天然的植物广谱抗菌素,约含2%的大蒜素,对多种致病菌如葡萄球菌、脑膜炎、肺炎、痢疾等都有明显的

抑制和杀灭作用。生吃大蒜也是预防流感和预防肠道感染病的有效方法。”有专家说,但由于大蒜属于辛辣之物,吃得太多的确会伤害精子。

对男性来说,摄入过多大蒜会损伤脾胃正气,而脾胃为全身提供充足营养,如果其功能受到损伤,必然出现食欲不振、倦怠、消瘦等症状,影响肾气,使得气血受损,最终导致男子精少不育。

不过,男性也不必因此拒绝吃大蒜,因为大蒜是抗癌、食疗的佳品,适当吃些有益全身健康。一般建议脾胃不佳的男性尽量不要生吃,可以做饭时加入大蒜做调味品,每次一两瓣即可。

(中新网)

## 男人一生离不开八种食物

现代男人拥有健康才能更好地应对工作。其实想健康很简单,只要注意日常饮食,多吃一些有益食物,做健康男人并不难。为此,推荐八款对男性朋友的健康大有裨益的食物。

男人要健康,有时候饮食上的调理比服用任何药物都要强。

### 1个苹果护心减肥

男人患冠心病的概率是女人的3倍之多。荷兰科学家发现,每天吃1个苹果就可将冠心病的患病率减少50%。如果每周安排一天作为“苹果日”,这一天只吃400克苹果,一般经过5个“苹果日”便可远离冠心病。苹果还有减肥功效,在“苹果日”这一天分6次吃完1500克新鲜苹果,持续10个苹果日即可初见成效。

### 2个橘子护胃防癌

男人的胃比女人的胃使用率高得多,患胃癌的概率也高。澳大利亚医学专家研究发现,每天吃两个柑橘类水果,便可使胃癌的风险降低50%。

### 3个西瓜相当于1粒“伟哥”

西瓜中大量的瓜氨酸具有与“伟哥”类似的药理作用。多吃西瓜对男性有益,但是肠胃不好的男性朋友要节制一下,因为西瓜是寒性食物,吃多了会对肠胃造成一定的影响。

### 10颗葡萄阻击中风

男人患心脏病和中风的概率比女人大。只要坚持每天吃10颗葡萄,最好不要去皮,便可轻松解决问题。

### 20个樱桃对抗关节炎

经常在户外奔走的男人容易得关节炎。经常吃樱桃或饮用樱桃果汁,便可预防关节炎。每天吃20个带有酸味的樱桃,就能基本上控制关节炎引起的疼痛。

### 50克南瓜子保护前列腺

前列腺是中年男人的一个重灾区。每天坚持吃1把南瓜子(50克左右)就可保证不受它的骚扰。

### 多吃菠菜保护视力

每周吃2~4次菠菜即可达到保护视力的目的。

### 多吃枸杞补肾壮元气

补肾一直是男人的必修课。肾是男人的支柱。过去流行以形补形,以为多吃内脏类及海产品就可以达到补肾的功效。但是内脏类及海产类食品的胆固醇过高而往往会引发高血压等问题。对于中老年男性朋友,不能不在意胆固醇。大抵富含维他命E,又不含胆固醇的食品都是好的补肾品,而枸杞无疑是首选。另外黑芝麻、核桃都是值得推荐的补肾佳品。

(新华网)

## 蔬果养生食疗歌

万物蔬菜养生宝,饮食多样经君调。  
白菜利尿解毒素,黄瓜减肥有成效。  
萝卜消食开脾胃,蘑菇抑制癌细胞。  
清热解毒马苋草,盐醋消毒消炎好。  
韭菜温中开胃口,又能补肾暖膝腰。  
夏吃丝瓜通脉络,芹菜能降血压高。  
苦瓜良药降血糖,葱姜热汤治感冒。  
花生能降胆固醇,生梨饭后化痰好。  
木耳抗癌素中荤,莲藕除类解酒妙。  
鱼虾猪蹄补乳汁,鸡牛羊肝明目好。  
山楂减肥除疝气,山药益肾降糖尿。  
利肠通便食猪血,气短虚弱吃山药。  
营养丰富胡萝卜,常吃身体不显老。  
紫茄祛风通经络,禽蛋益智营养高。  
常吃瓜子美容颜,多食芝麻抗衰老。  
柿子止咳润心肺,解酒醒酒有妙招。  
健胃益气吃葡萄,秋吃悦色人不老。  
辛辣蒜头杀病菌,抑制癌菌猕猴桃。  
助阳补肾食韭菜,腰膝不痛有疗效。  
海带预防白血病,去脂降压也很好。  
赤豆解毒医疔疮,绿豆解暑降温好。

老年便秘芦荟好,妇女美容不易老。  
白菊明目又平肝,黄菊泡茶把热消。  
高压低压荠菜花,眼底出血荠菜熬。  
金针花蕾治黄疸,清心降火榆钱好。  
萝卜化痰消胀气,瓜豆消肿又利尿。  
红枣补气养心血,熬粥加枣皮肤好。  
生津安神属乌梅,润肺乌发吃核桃。  
香蕉通便解胃火,吃葱蒜蚊虫不咬。  
预防中风食紫菜,护脑血管土豆好。  
湿疹瘙痒用花椒,常吃洋葱除病灶。  
菠菜含铁补血药,预防贫血防衰老。  
枸杞全身都是宝,延年益寿离不了。  
老年莫忘吃红薯,通便防癌有奇效。  
苹果预防冠心病,降压减肥似良药。  
清热解毒吃香椿,健脾理气效果好。  
坚持常食西红柿,黑斑雀子自然消。  
健身益体无花果,果叶药用价值高。  
咽喉肿痛泡茶饮,痔疮脱肛熏洗好。  
镇咳祛痰食冬瓜,水肿肾炎也治好。  
南瓜消炎补益气,养生祛病非常妙。

(中国中医药报)

## 这种鱼能降低40%肝癌风险

据《科技日报》报道,日本国立癌症研究中心日前发布的一项调查结果称,常吃鲭鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等背部发青的鱼以及鳗鱼的人,与不怎么吃这些鱼的人相比,患肝癌的风险约低40%。

鲭鱼等背部发青的鱼类在日本统称“青鱼”,这些鱼体内的不饱和脂肪酸含量非常高。研究人员在1995-2008年间,以日本9个府县的约9万名

45-74岁的居民为对象,进行了长期跟踪调查。研究人员记录了这些人摄入沙丁鱼、鳗鱼等8种鱼的量,所选取的8种鱼都是不饱和脂肪酸含量较高的种类。结果发现,每天上述鱼类合计摄入量达到约70.6克的一组人,与每天只摄取约9.6克的一组人相比,患肝癌的风险要低36%。

(广州日报)