

【健康养生】寒潮来袭如何暖身？试试“吃六暖”“堵四处”，把寒气“关在”身体外

中国中医 2024年10月21日 09:01 北京

本公众号为国家中医药管理局官方微信，如果您还未关注，请点击上方蓝色“中国中医”进行关注

内容整理自生命时报。

一转眼，时间进入深秋，北方多地发布了寒潮预警，“冻手冻脚”的日子也快要来了。此时，想要防寒暖身，避免寒邪侵袭人体，不妨试试“吃六暖”“堵四处”。




吃六暖



降温后，适当进补有助于身体抵御寒冷、预防疾病。今天为大家介绍六种秋冬暖身的好食材，老少咸宜，通过食疗进补，既简单又养生。

羊肉





在冬季，人体容易出现手足冰冷、气血循环不畅的情况。

羊肉具有温补气血、开胃健脾的功效，其富含蛋白质，热量比其他畜肉高，天冷时常吃可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。

羊肉最好炖着吃，搭配山楂或绿豆可以去除膻味；搭配白萝卜、山药可补益脾肾、益胃平肝；搭配胡萝卜可补虚益气。



枸杞



一般来说，秋冬季暖身的原则应以益气助阳、滋阴补肾为主，枸杞就是冬季进补的好选择。

枸杞宜煮粥食用，还可以早晚嚼食，一般来说，健康的成年人每天吃20克左右比较合适。



萝卜



秋冬季节为抵御寒冷，大家往往吃肉较多，吃肉则易生痰、易上火。搭配凉性的萝卜，能起到清凉、解毒、去火的作用，是暖身食材的好搭档。

萝卜上半段靠近叶子的部分，甜多辣少，可以生食。根部中间部位，辛味及甜味程度相等，用来煮、蒸或熬炖最适合；最末端辛味极浓，适合炒或油炸。



山楂



山楂既是食品又是药品，具有开胃、消食、活血等功效。其含有的黄酮类化合物，对防治心血管疾病，降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定帮助。

山楂生吃，有助于消除体内脂肪、减少脂肪吸收，减肥的人可多吃。用山楂做汤或茶，适合胃口不好的人群。



红薯



红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等10余种微量元素。红薯中丰富的钾元素，能帮助预防高血压和中风。

可以用红薯搭配大米熬制成粥，有助于健脾养胃。



栗子



栗子是益肾宜气的“补药”，有养胃健脾、补肾强筋的作用。现代医学研究发现，栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，有助于预防高血压、冠心病和动脉硬化。

脾胃虚寒者，可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝。栗子炖鸡，适合脾虚怕冷的人，还有益气补肾的功效。



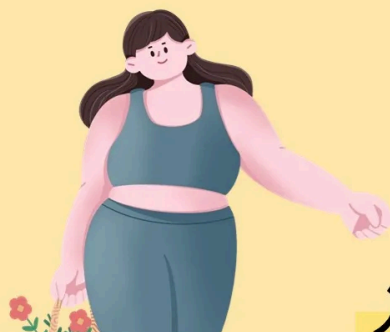
堵 四 处

人体有些部位是“寒气入口”，护好这些部位，暖身效果更佳。

入口一：脚底



秋冬季节，不论是在室内、室外，都最好穿长袜，不要光脚在地板上走，选择有一定厚度、最好包裹住脚踝的鞋，并垫上鞋垫。



入口二：肚脐



秋冬季节，最好穿高腰内裤和长裤，外出可以穿个小马甲，注意防风、防凉。

入口三：嘴巴



贪吃生冷食物，相当于在体内开了个“大冷库”，自然身体暖不起来。此时，要少吃寒凉、油腻、生冷的食物。



入口四：脖子



秋冬季可以穿个宽松的高领上衣，或者出门戴上围巾和帽子，护住脖子，人就不容易受寒。

编辑：高继明



微信号：satcm01

中国中医