大雪之后 这样调整起居饮食

大雪节气，气温骤降，寒风刺骨，万物潜藏，人体阳气随着自然界的阴气转盛而潜藏于内，因此，需要采取适宜的保健方法，使人体恢复阴平阳秘的状态，从而达到保健养生的目的。为此，我市多位专家从起居、饮食、运动、情志等方面为市民支招。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 郭振丽

养生堂

养生原则

大雪节气后，应遵循哪些养生原则?潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲进行解答。

早睡晚起

冬季作息应遵循“早卧晚起，以待日光”的原则。早睡利于阳气潜藏，晚起利于积蓄阴精。大雪时节最佳的作息时间是晚上10时至次日早上6时。

注意保暖

外出时，做好头部、胸部、足部三个部位的保暖。头部受寒容易导致血管收缩，出现头痛、头晕的症状，还可能诱发脑血管疾病。胸部和腹部受寒，易损伤体内阳气，可能引发心脏疾病及胃肠疾病。脚部离心脏最远，且皮下脂肪较薄，一旦受寒，全身抵抗力会下降，病邪会乘虚而入。建议选择保暖的鞋袜，用热水泡脚，以驱除寒冷、活血通络。

饮食调养

饮食上应遵循“秋冬养阴,无扰乎阳”的原则。羊肉性温，味甘,与枸杞、当归炖汤，可温阳散寒,补气养血。萝卜可消食化积,下气宽中，与羊肉共烹，不仅营养均衡,口感也较佳。

黑色食物有益肾固精的功效，黑芝麻、黑豆、黑米熬粥喝，可滋养肝肾；红枣、桂圆、核桃等坚果富含油脂与营养，闲暇时吃上几颗，可帮助身体抵御严寒。

适当运动

虽然大雪节气天寒地冻,运动却不可或缺。晨起练太极拳,可调和气血,疏通经络；练八段锦，可激发阳气、强身健体。午后可以外出散步,以身体微微出汗为宜。

养生药膳

大雪节气后，饮食方面可参考小雪节气的调养原则。但是“大雪”较“小雪”更为寒冷，为防止寒邪侵犯脾胃，出现腹部冷痛等不适情况，日常饮食中应加些温中散寒、健脾的食材。为此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐几款养生药膳。

砂锅焗南瓜（约2人量）

用料：枸杞6克，生姜15克，南瓜500克，大白菜叶2片-3片，花生油、食盐、料酒、生抽、蜂蜜、葱花、大蒜适量。

做法：南瓜带皮切块，生姜、大蒜拍碎，料酒、生抽、食盐用少量清水混匀备用。热油起锅，生姜、大蒜、葱花爆香，铺上大白菜叶，再铺上南瓜，撒上枸杞，倒入调味料，小火焖至南瓜熟透，刷上适量蜂蜜，起锅时撒上葱花即可。

功效：滋补肝肾，温中健脾。

阿胶红果（2人至3人量）

用料：阿胶粉10克，鲜山楂250克，白糖100克，淀粉适量。

做法：山楂去核放入锅中，加入阿胶粉和适量的清水，烧开后停火焖至凉透，捞出放入碗中。另起锅，倒入煮红果的水，加入适量白糖，烧开后用淀粉勾芡，再次烧开后浇在放凉的红果上即可。

功效：健脾开胃，补益气血。

特色食谱

大雪节气后，人体需要更多的热量和营养物质来维持正常体温和生理功能。应季而食，可以保证食物的新鲜度和营养价值，更好地满足人体需求。对此，阳光融和医院临床营养科的王玉洁为市民推荐三款大雪节气特色食谱。

大补养藏汤

用料：栗子、核桃、莲子、桂圆各六个，陈皮半个，枸杞、葡萄适量。

做法：将所有原料一起下锅，加清水煮开后继续煮20分钟-40分钟即可。

功效：补肾益智，润肠通便。

滋补羊肉汤

用料：羊肉500克，姜、葱、盐、鸡精、胡椒粉、枸杞适量。

做法：将过好水的羊肉下锅，加入姜、葱，小火慢煲至羊肉熟透。捞出羊肉切成薄片，放回锅中，倒入熬好的羊肉汤，调入盐、鸡精、胡椒粉，撒上枸杞即可食用。

当归生姜羊肉汤

用料：当归20克，生姜30克，羊肉500克，盐、胡椒粉、黄酒适量。

做法：将羊肉洗净切块，加入当归、生姜及适量黄酒，大火煮开后撇去血沫，转小火炖煮1小时。出锅前加入盐和胡椒粉调味即可。

功效：温补气血，散寒止痛。

穴位按摩

山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞表示，下肢的足三里、三阴交、涌泉、太溪，腹部的神阙、气海、关元，以及背部的大椎、命门、肾俞等皆是强身保健要穴。大雪节气，按摩这些穴位可帮助人体疏通经络，调节阴阳平衡，预防疾病。

按摩足三里有助于健益脾胃，补益气血，对消化系统疾病有防治作用。

按摩关元穴有培元固本、补益下焦的功效，对于元气亏损有很大的帮助。

神阙穴作为五脏六腑之本，连接人体各大穴位，经常按摩此穴位有助于益气补阳，温通经脉，调和气血。

涌泉穴可固本培元，使肾精充足，耳聪目明，延年益寿。

按摩肾俞穴可强肾纳气。

此外，怕风畏寒、手足不温、渴不喜饮或喜热饮、大便溏稀等人群，可以选择艾灸，起到益气温阳、扶正祛邪、保健防病、养生益寿的功效。

情志调节

大雪节气后，日照时间减少，人体褪黑素分泌增加，生物钟不能适应冬季昼短夜长的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，容易伤感、懒散嗜睡、注意力不集中、心浮气躁，这些都是冬季情绪失调症的表现。那么，如何预防冬季情绪失调症？潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇作出解答。

首先，培养稳定情绪。中医认为，人是一个身心统一体，稳定的情绪对维持脏腑气血功能起到良好的作用。

其次，科学安排起居。充足的睡眠能养心神、补精气，使人精神充沛。

最后是增加户外活动。有研究发现，当夜幕降临时，人体褪黑素分泌增加，从而影响人的情绪，而光照可抑制此激素分泌。同时，接受紫外线照射能产生5-羟色胺，它可以使人产生兴奋情绪。因此,多晒太阳、多运动是使人快乐的佳选。在工作之余，多参加郊游、登山等户外运动，在大自然的怀抱中陶冶情操、修身养性，收获快乐。