

六款养生药膳助您冬至进补

冬至过后，意味着进入“数九寒天”，天气更加寒冷，人们容易出现手脚冰凉、脘腹冷痛等不适，日常饮食宜选用辛温散寒、温中健脾之品。在民间有“冬至进补，来年打虎”的说法，因此可以适当食用滋补肝肾之品来滋阴补气，以帮助身体顺应季节变化，增强免疫力。对此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超、阳光融和医院临床营养科医生赵飞和潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任医师杨玲玲为市民推荐几款养生药膳。

□本报记者 王路欣

药膳一 参芹水饺(约1人至2人量)

用料：人参粉3克，牛肉250克，芹菜200克，胡萝卜50克，饺子皮适量，葱、生姜、蒜、料酒、植物油、盐适量。

做法：牛肉剁成细末，加入人参粉、葱、生姜、蒜末、料酒、盐及植物油搅拌均匀，腌制1小时-2小时备用。芹菜、胡萝卜焯水后切碎，加入腌制好的牛肉馅中并搅拌均匀。在饺子皮中放入适量馅，包好。将包好的饺子下沸水锅中煮至再次水开后，加少许冷水再次煮沸至水饺漂浮起来，捞出即可。

功效：益气补虚，健脾胃。适合脾胃虚弱、气血不足、手脚冰凉的人群。

药膳二 萝卜排骨汤

用料：白萝卜500克，排骨250克，红枣10颗，枸杞、生姜、料酒、盐适量。

做法：排骨斩小段用流水冲洗干净，锅内加水烧开后加入少许料酒、生姜片，排骨稍煮片刻捞出备用。白萝卜切成大块，红枣、枸杞洗净备用。在瓦煲中加入足量清水，放入排骨、萝卜、红枣、枸杞、姜片，大火烧开后转小火煲煮约1小时至汤色浓郁，最后加入适量盐调味即可。

功效：温中散寒，健脾开胃。萝卜和排骨都是温性食物，可以驱散体内寒气，适合冬季食用。清代《随息居饮食谱》记载萝卜的功效：“熟者甘温，下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，肥健人，已带浊，百病皆宜。”吃萝卜虽然好处多，但不建议与人参同时食用，白萝卜的顺气作用会使人参的补气效果大打折扣。红枣和枸杞具有健脾开胃的功效，可以改善食欲不振、消化不良等症状。

食谱》记载萝卜的功效：“熟者甘温，下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，肥健人，已带浊，百病皆宜。”吃萝卜虽然好处多，但不建议与人参同时食用，白萝卜的顺气作用会使人参的补气效果大打折扣。红枣和枸杞具有健脾开胃的功效，可以改善食欲不振、消化不良等症状。

药膳三 羊肉炖萝卜

用料：羊肉250克，白萝卜100克，党参15克，生姜、黄酒、盐适量。

做法：将羊肉、白萝卜洗净后切块，党参洗净备用，生姜洗净拍烂备用。将所有材料连同料酒倒入砂锅中，加入约1500毫升左右的冷水，用大火煮沸后，转至小火再煮1小时-2小时，最后加入适量盐调味即可。

功效：益气补肺，温脾暖肾。羊肉性温，味甘，是冬季温补的佳品，可以帮助驱散体内的寒气，增强体力，改善血液循环。在煮羊肉汤时，还可以加入当归、枸杞等中药材，既有助于温补肾阳，又能滋养气血，特别适合体质虚弱的人群。

药膳四 红枣桂圆粥

用料：糯米100克，红枣10颗，桂圆干20克，枸杞10克，冰糖适量。

做法：红枣洗净后去核，桂圆干用清水泡软，糯米提前浸泡1小时，枸杞稍微冲洗一下备用。将浸泡好的糯米放入锅中，加入约1000毫升清水，开火煮沸后转小火继续煮20分钟，直到糯米变软，出现黏稠感，加入红枣和桂圆干，继续用小火慢煮15分钟-20分钟，直到红枣变软，桂圆的味道完全融入粥中。在粥快煮好时，加入枸杞和适量冰糖，搅拌均匀，继续煮5分钟，直到冰糖完全溶化即可。

功效：养血安神。冬至时节，夜长昼短，人体易感疲倦和困倦。红枣与桂圆具有补气养血、安神的作用，是冬季养生的理想食材。常喝红枣桂圆汤，有助于提高睡眠质量，促进血液循环，缓解季节性疲劳。

药膳五 紫苏生姜红枣汤

用料：鲜紫苏叶10克，生姜3块，红枣15克。

做法：将红枣洗净后去核备用，生姜去皮切片备用，将鲜紫苏叶切成丝，与姜片、红枣一起放入盛有温水的砂锅中煮沸，再改用小火煮30分钟，之后将锅中的紫苏叶和姜片捞出，剩下的汤继续煮15分钟即可。

功效：暖胃散寒，帮助消化。紫苏和生姜都是温性食材，有助于驱散体内寒气，特别适合冬季体质寒凉的人。紫苏能温中散寒的同时具有安神作用，生姜辛温，能暖胃驱寒，缓解因寒冷引起的腹痛、腹泻等不适。红枣是补血养气的食材，具有增强体力和改善气血的作用，还能补充血液中的铁质，促进血液循环，改善气血不足的症状，如脸色苍白、手脚冰凉、疲倦乏力等。

药膳六 萝卜鲫鱼汤

用料：鲫鱼2条，萝卜一小段，生姜一块，蒜末、盐适量。

做法：清洗干净的鲫鱼用纸擦干水分，萝卜切成丝备用。油热放入生姜片，放入鲫鱼，小火煎至两面微黄后加入适量清水（没过鱼身即可），大火煮开转小火炖煮15分钟，放入萝卜丝，加入适量盐，继续煮10分钟左右，撒上蒜末即可出锅。

功效：萝卜可消食化痰，下气宽中，鲫鱼能健脾利湿、和中开胃，两者搭配，既营养又滋补。



祛寒防病 不妨试试三九灸和三九贴

三九灸和三九贴是不少人冬季用来祛寒防病的手段之一。古人云：“三九补一冬，来年无病痛。”三九灸和三九贴是中医传统疗法，依据“天人相应”和“冬病冬治”的理念，通过在特定时间对人体穴位进行刺激，达到温阳益气、健脾、补肾、益肺、祛风散寒的效果，有效增强机体抵抗力。对于三九灸和三九贴的相关问题，记者采访了潍坊市人民医院保健科（老年医学三科）专家。

□本报记者 王路欣 通讯员 栾凯迪 王爱芸

三九灸和三九贴何时进行

一九：2024年12月21日-2024年12月29日；二九：2024年12月30日-2025年1月7日；三九：2025年1月8日-2025年1月16日；加强：2025年1月17日-2025年1月25日。

三九灸的好处有哪些

三九灸是利用三九天“阴极而阳气生”的特点，调理全身气血，助阳补虚。

在三九天进行三九灸，能有效增强机体抵抗力，温阳益气。

此外，还可以调已病，冬季常见慢性问题，如呼吸问题、胃肠问题以及颈肩腰腿疼、风湿与类风湿性关节炎等；调未病，扶正祛邪，防病强身，提高运动能力。

三九贴的好处有哪些

冬病冬防：三九贴起到“冬病冬防，冬病冬治”的作用，适用于多种易在冬季发作或加重的疾病。

温补阳气：在三九天进行穴位贴敷，可温补阳气，平衡阴阳。

活血通络：三九贴中的药物可活血化瘀、通络止痛。

哪些人适合三九灸和三九贴

易患过敏性鼻炎、慢性咽炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病患者。

虚寒型胃病、慢性肠胃炎、腹泻、消化不良等消化系统疾病患者。

月经不调、痛经、产后伤风等女性患者。

类风湿关节冷痛、颈椎病、肩周炎、腰椎病、骨关节病等骨关节疾病患者。

怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒的阳虚体质人群。

体质虚弱、经常感到疲劳、易受寒冷影响的免疫力低下人群。

此外，亚健康人群、先天体弱儿童等也可以用三九灸和三九贴调治。

需要注意的是，三九灸和三九贴并非适合所有人，在进行三九灸和三九贴之前，最好咨询专业医生，根据个人体质和健康状况来判断是否适合。