

# 立冬时节中医开良方,让身体“立”起来

海都记者 吴日锦 林良标

11月7日,进入“立冬”节气,民间有谚语“立冬补冬,补嘴空”,立冬时节进补养生固然重要,但进补的同时,一些生活习惯的调整更为重要。立冬以后如何让身体也“立”起来?海都记者就冬季膳食与养生,特别是儿童防病方面,专访泉州中医学院副院长、医学博士阮传亮及泉州市儿童医院中西医结合科苏少云医生,两位医生均开出了养生良方。

## 多吃栗子 适当“睡懒觉”

阮传亮介绍,从中医养生的角度,立冬尽量早睡晚起,保证充足的睡眠,“睡懒觉”有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

同时,立冬后也是人们进补的最佳时期,但福建气候相对温和,降温并不那么明显,所以进补不宜过急,应以温和平补养阴为主。他说,立冬是吃栗子的好时节,中医认为,栗子性温味甘,归脾、肾经,具有健脾养胃的功效,对于脾胃虚弱、消化不良的人来说,适量食用栗子可以起到很好的调理作用。

栗子对于腰部和筋骨也有很好的保健作用,在日常生活中,很多人由于长期久坐、缺乏运动等原因,容易出现腰部酸痛、筋骨无力等症状,而栗子中含有丰富的钙、磷、铁等矿物质,能够强壮骨骼,增强肌肉力量。同时,栗子中的维生素C和胶原蛋白等成分,还能够促进胶原蛋白的合成,保持皮肤弹性,延缓衰老。

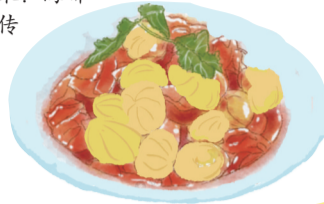
他推荐了两道比较适合福建人的膳食,分别为栗子炖鸡、山药莲子排骨汤。

## 1 栗子炖鸡

材料:鸡一只,栗子适量。

做法:将鸡肉洗净切块,栗子去皮备用,锅中加入适量的油,放入葱姜蒜爆香,然后加入鸡肉煸炒至变色,加入适量的料酒、老抽、盐、糖等调味料,翻炒均匀后加入适量的水,放入栗子,大火烧开后转小火炖煮至鸡肉和栗子熟透即可。

功效:该药膳可健脾养胃、益气补肾、壮腰强筋等,非常适合立冬时节食用。



## 2 山药莲子排骨汤

材料:山药50克、莲子20克、芡实20克、菟丝子10克、肋排1条。

做法:将排骨切块,焯水后捞出晾凉,新鲜山药去皮切块,与莲子、芡实、菟丝子、排骨一并入锅,武火烧沸,文火慢炖1~2小时,最后调味。

功效:该药膳可补气益肾,尤其适合因体虚而不耐受温补的人,特别是冬日腰膝酸软,小便频数、夜尿增多的老年人。

## 睡前温水泡脚是儿童防病良方

立冬以后,生活习惯的调整对儿童尤为重要。泉州市儿童医院中西医结合科苏少云医生提醒,这个季节,青少年及婴幼儿更要合理饮食,均衡营养,饮食温补,滋养五脏。

立冬后建议多吃根茎食物,比如萝卜,萝卜可以调肠胃、消积食、通腑气、除燥生津,增强机体免疫力。同时可适当饮用蜂蜜柚子茶、玫瑰红枣茶,其中蜂蜜柚子茶能够化痰止咳、清热祛火,

同时能润肺补虚、补中润燥;玫瑰红枣茶可疏肝解郁,温暖身体。要尽量保持皮肤湿润,预防干燥,及时补水,预防缺水。

苏少云说,孩童更要做到早睡早起,保暖防寒,做好足部保暖,预防寒气入体。平时多活动脚,以促进局部血液循环。每晚睡前可以让孩子用温水泡脚,水温以40℃~50℃为宜。

冬季是流行病的高发期,对于儿童来说,更要注

意疾病预防,要保持室内空气流通,平时可做做小儿推拿,如小儿捏脊、工字操等增强抵抗力。如果孩子患了感冒、咳嗽、腹泻,处于治疗中或者病愈期间,一定要遵循“瘥后防复”的养护原则,以“在家静养,防受寒、防积食”为要。尤其不要急着进补,让虚弱的脾胃受累造成积食,引病邪再入。此外,孩子病好后不要急着回学校或去人多的地方,以免接触到传染源而再次中招。

## 立冬过后 福州反升温 最高气温将升至29℃



7日福州阳光明媚,白云蓝天自带滤镜

海都讯(记者 吴诗榕/文 马俊杰/图) 北风潜入悄无声,未品浓秋已立冬。昨日迎来“立冬”节气,通常在这个时节,福建沿海地区有分散性小雨,夜晨气温较低,在13℃~19℃之间。

虽已立冬,但在福州,气温仍在20℃以上,一件薄外套足矣。冷空气影响下带来短暂的降

温,但昨日福州气温又开始上升。今起三天,福州市区最高气温呈稳定上升趋势,最高达29℃,总体以多云为主。下一股冷空气将在11日前后到来,大家要根据气温变化适当增减衣物。

### 福州市区今起三天天气

8日	阴	18℃~24℃
9日	多云	22℃~26℃
10日	晴转阴	21℃~29℃

## 周末去海峡奥体看演出,出行指南来了

海都讯(记者 林涓 通讯员 何嘉 陈晶晶) 11月9日,知名歌手张惠妹将在福州海峡奥林匹克体育中心体育场开演唱会,预计观演人数为4万人次。福州市交通运输部门提前部署,多举措保障活动期间市民观演出行。

活动进场期间(16:00至18:00),对途经海峡奥体建新南路、奥体路、东岭路、福湾辅路的19条线路,适当加密运营趟次。

开通2条临时地铁接驳专线。11月9日16:30至19:00,开通东岭地铁站接驳专线:由东岭地铁站A口发车直达横龙二路,上车

点在东岭地铁站A口临时上车点;下车点在横龙二路临时下车点。

11月9日22:30至22:50,开通三叉街地铁站接驳专线:由东岭福湾辅路口(北侧)发车直达三叉街地铁站D口,上车点在东岭福湾辅路口临时上车点(北侧);下车点在三叉街地铁站D口

临时下车点。

出租车方面,11月9日21:30至23:30期间,在海峡奥体周边设立巡游出租车、网约车停车区,巡游出租车上车点设在地铁东岭站A口附近,网约车停车区设在福湾路永辉超市停车场内、三十中学校(福湾路)等区域。

## “讲文明 树新风”公益广告

### 文明社会 缺您不可



中共福建省委文明办  
海峡都市报社

宣