

今天，我们迎来了冬季的第一个节气——立冬，意味着冬季自此开始。民间有“立冬补冬”的习俗，饮食上可以适当食用温补食物补益身体。冬季到来，生活起居要注意早睡早起。同时，在养生上，也应提防中风、心梗和流感等三种冬季高发“伤身”。

# 早睡早起 立冬重“养藏”

□本报记者 盛丽

## 养护阳气 少吃咸多吃苦

每逢立冬，无论南北，人们都习惯以不同的方式进补，认为只有这样，才能抵御住接下来寒冷天气的侵袭。对此，北京电力医院中医科副主任医师刘卫滨介绍，冬季，阳气收敛。身体容易产生内热，所以在食物选择上，不要盲目，应该少咸多苦。“口味比较重的食物，还是要少吃。可以多吃些苦的食物，比如苦瓜。而一些偏寒凉的水果，尽量就要少吃了。”

立冬起，北方的天气开始一天比一天寒冷。这样的气候会影响人体的内分泌系统，这时，除了注意身体保暖，在饮食上也需要注意适当给身体增加热能，补充阳气。

说到这，有不少食物可以增加人们的御寒能力。比如，羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中，富含蛋白质及脂肪，产热量多。此外，吃一些有维生素A和维生素C的食物，也可以增强耐寒能力。像动物肝脏、胡萝卜等。

## 注意作息 适当早睡早起

立冬后，除去在吃的方面有很多需要注意的地方。在日常起居上也有不少学问。“立冬后，特别是北方，早晚温差比较大。所以要注意及时增加衣物。”刘卫滨介绍，“在日常生活作息上要注意时间的把握。冬季，太阳出来的比较晚，天黑得又比较早。所以人们早上不要起得过早，尤其是一些老年人。不要一早就开始室外



活动，即使是起得比较早，也可以在家中稍作活动，待太阳出来后再到室外运动。”

刘卫滨提到：“冬季还有一些部位需要人们特殊关照，手、脚、后背不要受凉，尤其是脖子，一定要采取保暖措施。这个部位很容易受凉，受凉后颈总动脉会造成收缩，容易造成头部供血不足。”

此外，刘卫滨还介绍，冬季个人卫生也很重要。“天气寒冷，人们很容易受到流感病毒的侵袭，除去要去人多密闭的公共场所，也要勤洗手，脏手尽量不要触摸鼻子和眼睛这些部位，这些也是病菌传染的途径。”

## 立冬饺子 美食也有禁忌

提到立冬的风俗，咱北方人

最先想到的就是“吃饺子”。据了解，饺子距今已有一千八百多年的历史了。民间有这样一句俗语，“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管！”不仅表达了人们对于饺子的喜爱，也表明了“立冬”和“饺子”的渊源。

为啥可口的饺子会和立冬相遇？据了解，饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十儿是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，所以“交”子之时的饺子不能不吃。这里，给您推荐一款适合寒冷天气食用的羊肉饺子：

需要准备的材料有净羊肉、韭黄、姜末、葱末、花椒、鸡蛋。制作的时候将羊肉洗净剁成细粒；韭黄洗净切细末；花椒用开水泡成花椒水。然后羊肉末用姜末、葱末、精盐、胡椒粉、料

酒、酱油、花椒水、鸡蛋液拌匀，再加入香油、花生油拌匀，最后加入韭黄末和匀。

需要提示的是，羊肉馅饺子在吃的时候也有需要禁忌的地方。比如，不宜同时吃醋，醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，性温，与性热的羊肉不合宜；不宜与南瓜同时吃；吃完饺子不宜马上喝茶，羊肉中有丰富的蛋白质，茶叶中含有较多的鞣酸，吃完羊肉后马上饮茶，会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，容易引发便秘。

此外，饺子虽然美味，但是也要注意其中的营养搭配。比如，“酸性”的肉蛋类和精白面粉，应当与“碱性”的蔬菜原料相平衡，最好一份肉类搭配三份未挤汁的蔬菜原料，而且馅料所用肉类为九分瘦肉，不要再添加动物油和植物油。

## 立冬节气 谨防三种病

**中风** 中风是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之增高，就有发生中风的危险。因此，需要及早预防，切勿掉以轻心。预防要做好几件事：一要防寒保暖，留意天气的变化，注意添衣保暖勿受凉；二要适当补充营养，增强体质；三要控制好高血压、冠心病和糖尿病等的防治，已有此病者要遵医嘱服药，不可擅自停药。

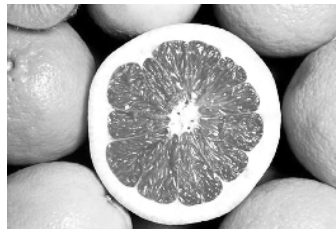
**心梗** 心肌梗塞也是冬季的高发病。当人体受冷刺激后，由于血管收缩，导致心肌缺血缺氧，容易诱发心绞痛，若措施不力，会发生心肌梗塞死亡，这不是没有先例的，不可不防。除了重视防寒保暖外，室内温度适宜控制在18℃左右，外出不宜过久，并注意防风保暖，避免风寒侵袭。平时可遵医嘱服用降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的药物，以免突发意外。

**流感** 感冒说起来不算什么大毛病，但若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。故在寒冬季节，要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力，防止流感发生。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 红心柚保健效果更强



红心柚不仅含有普通柚子中所有的营养成分，而且其所含的天然色素对人体的保健作用更强。其中的黄酮类化合物对预防心血管疾病有益处，而β胡萝卜素和番茄红素是世界上公认的强抗氧化剂，能起到提高免疫力、延缓衰老的作用。

### 常打哈欠促进血液循环



人长久地保持一种姿势，不仅会影响血液循环，还会使身体细胞呈现衰老的状态。所以，在适当的时候深深地打一个哈欠，可以促进血液回流，帮助新陈代谢，使细胞获得更多的氧气，有效地将胸中的废气吐出，增加血中氧气浓度，消除困倦感。

### 红灯

#### 大量吃红肉当心肠癌



大量摄入红肉，其中的血红素铁可促进结肠癌的发生。有大量研究证实，结肠镜检查中发现大量摄入红肉与结肠癌前病变腺瘤的发生呈正相关，且随着血清铁饱和度增加，腺瘤发生增多。男性发病率高于女性。因此，应适当少吃红肉。

#### 矮桌吃饭易发肠胃病



喜欢在矮桌前、坐在软沙发上以及蹲着吃饭的人群，是患胃肠病的高危人群。这些坐姿会造成腹部受压，影响消化道血液循环，胃肠不能正常蠕动，久之可引发胃肠道疾病。正确进餐姿势是：挺直腰背，让胃肠部不受任何压迫。

## 丰台工商 寒冬为敬老院送温暖

近日，寒流侵袭京城，凛冽的寒风让人直打冷颤，但丰台区金泰福寿敬老院内却是另一番温暖场景。丰台工商分局方庄工商所干部与辖区企业代表，携带帽子、棉袜、坐垫等冬季保暖用品，为金泰福寿敬老院的老人送去寒冬里的温暖。在敬老院内，院方负责人向前来慰问的人员介绍了敬老院的基本情况，以及老人目前的生活情况。在捐赠冬季保暖用品后，工商所干部及企业代表与老人们进行了热烈的交流，谈天说地，扯扯家常，老人们感谢社会对老年群体的关心，感谢年轻一代对前辈的牵挂。丰台工商分局方庄工商所，在扎扎实实完成本职工作的同时，不忘履行“回馈社会”的社会责任，不但让所内

广大干部及辖区企业体会到用实际行动奉献爱心回馈社会的幸福感，而且也极大地提升了工商部门在百姓心中的形象，为以后保护消费者权益工作的开展奠定了良好的群众基础。

渠忠涛



## 妊娠期贫血危害大

乏力、脸色苍白及时就医

陈女士因为怀孕足月、出现腹痛迹象到医院就诊。这位准妈妈除了脸色略差，似乎并没有什么特殊，但医生检查问诊后，才发现陈女士血红蛋白浓度值过低，被诊断为重度贫血、合并地中海贫血。确实，孕妈妈很容易发生贫血，怀孕后胎盘和胎儿的发育都需要增加血流量，怀孕后如果没有摄取足量的铁剂，极有可能发生贫血，并容易忽略掉贫血相关症状。

贫血对于准妈妈甚至宝宝都有着不可忽视的危险。贫血的准妈妈免疫力低，易发生感染。贫血严重时，还可能发生贫血性心

脏病。分娩时造成胎儿宫内缺氧，甚至发生胎儿宫内窒息。贫血的准妈妈常发生宫缩乏力、产程延长、产后出血增多等不良情况。

同时，准妈妈贫血还会影响到宝宝。胎宝宝供血供氧不足，可能发生宫内生长迟缓，使宝宝出生后体重偏低，造成先天不足，后天体弱多病。

在此提醒备孕及怀孕的准妈妈，如果常感觉疲劳，即使活动不多也感觉浑身乏力，头晕、脸色苍白、指甲变薄，且易折断、活动后呼吸困难、心悸、胸口疼痛等不适时，请及时就诊。

(刘莉)