

霜降是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始。预示着天气渐冷,水汽开始凝结成霜。民间有谚语说“补冬不如补霜降”,可见霜降进补的重要性了!不过,补——并不是大鱼大肉拼命吃,科学的养生之道,在于合理用膳。

补冬不如补霜降



气象变化

“霜降”节气特点是早晚天气较冷、中午天气则比较热,昼夜温差大,秋燥明显。就全国平均而言,霜降,是一年之中昼夜温差最大的时节。

进入霜降节气后,影响中国的冷空气活动越来越频繁,昼夜温差迅速增大。尤其在江南、华南地区,气温的起伏愈发明显;而西北、东北的部分地区早已呈现出一派“寒风落叶”的初冬景象。

霜降期间,一般从10月下旬至11月上旬,由于干冷空气逐渐一统天下,暖湿空气已被边缘化,带有夏季和初秋特征的许多天气退出,天气相对更为简单。在立冬前后,往往出现较强的大风降温天气,一些地方在较短的时间里就跨入了冬季。

养生之道

霜降时节气候渐冷。人与植物虽然同属生物,但人与植物体内流动的液体对温度的要求不同,人血见寒易凝。在这段时间人的手脚易凉,后背易冷,是气血遇寒循环不畅所致,但心里有燥热的

感觉。这是“秋行夏令”的结果。

面对这种气候,阴天时要适当地增加外衣;艳阳天适当减外衣,不要被寒气的所伤,也不要热伤风。对内要清郁热。由于现代生活的节奏过快和压力过大等

原因,导致许多人的阳气不能与自然阳气同步变化,因而秋冬之际阳气不能收藏,受到自然界燥气压迫形成体内郁火。郁火是阳气太过部分,属于体内邪气。邪气太盛进入脏腑,百病开始横生。

调养脾胃是关键

这个时节的进补养生很重要。中医强调进补前一定要调理好脾胃,只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的好东西才能真正为人体吸收和利用,否则“虚不受补”,甚至还会引发其他健康问题。因此,霜降进补,调养脾胃是关键。

中医认为,健脾最好的是山药,还有“补而不峻,防燥不腻”的芡实,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰功效的栗子,都是此时节的进补佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜常食。其次,调配一些适宜的茶饮对于调养脾胃、疏肝养阴也十分有益。

滋阴汤水最适宜

中医典籍《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》记载“圣人春夏养阳,秋冬养阴”,霜降过后即立冬,此时“补霜降”应以养阴为基本法则。养阴的内涵,一方面是指阳气内收,精气敛藏,另一方面,太阴对应肺脾,少阴对应心肾,因此秋冬时节也是调养肺脾和心肾的好时机。

医生建议,霜降后调养可食用南瓜、板栗、柿子、莲藕、山药、白萝卜等食物。

此外,秋燥偏盛,人体肺阴易受损,适合用汤水滋养。煲汤时可适当加入杏仁、川贝、白果等,用以宣降肺气,或加入沙参、石斛、麦冬、玉竹、百合等,既能滋阴润肺,还可根据体质情况灵活化解秋燥。

进补食方

【银耳板栗红枣羹】

食材:银耳25克,板栗50克,红枣20克,枸杞10克。

烹饪方法:用以上食材共煮成羹即可。



【山药炖黄牛肉】

食材:黄牛肉250克,山药250克,芹菜50克,大葱10克,生姜5克,料酒3克,盐3克。

烹饪方法:黄牛肉焯水,加盐、料酒、大葱、生姜、芹菜油爆,静置片刻加山药一起入锅炖熟即可。

【板栗老鸭汤】

食材:鸭半只,板栗250克,食盐5克,陈皮10克。

烹饪方法:陈皮洗净,老姜洗净切片,老鸭洗净,斩成大小适中的块,放入沸水中焯烫去除血沫。将老鸭、陈皮、姜片一同放入汤煲中,加入适量清水,大火煮开后转小火炖煮两个小时。最后放入板栗继续炖煮一小时,喝时根据口味加盐调味即可。



本版文字综合人民网、东营网、中国水运网等媒体报道

传统习俗

霜降,是秋天最后一个节气,人们同样非常重视,各地还有法凶、扫墓等习俗,以祈求风调雨顺,生活幸福安康。

在山东烟台等一些地方,霜降这一天人们要去西郊迎霜;在广东高明地区,霜降前有“送芋鬼”的习俗。在中国的一些地方,霜降时节要吃红柿子。在当地人看来,这样不但可以御寒保暖,同时还能补筋骨,是非常不错的霜降食品。同时,霜降时节,正是菊花盛开之际。此时,民间会举行菊花会,以表达对菊花的喜爱和崇敬。此外,民间有“补冬不如补霜降”的说法。因此,霜降时节,民间有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。

CWTF 中国水运报

奋斗

FIGHTING

一路有你

BE WITH YOU



新闻+政务



新闻+商务



新闻+服务



新闻+智库

欢迎订阅2023年

《中国水运报》+ 数字报

邮发代号: 37-45

全年定价: 300元/份

(含数字报)

全国各地邮局均可订阅。

新闻热线: 027-82767110

广告热线: 027-82763414

杂志热线: 027-82767375

《中国水运》杂志

邮发代号: 38-467

全年定价: 300元/份



扫一扫关注微博



扫一扫关注微信