

# 一键入冬? 收好这份“暖心”食谱

## 健康饮食

还没来得及细品秋天的味道,一股强冷空气杀到,直接将最低气温“砍”成个位数。这种剧烈的温度波动,正悄悄给心脑血管管理雷。中医认为“寒主收引”“寒凝血瘀”,气温骤降,患心脑血管疾病风险就会上升。

俗话说药补不如食补,对于心脑血管的日常养护,巧妙运用餐桌上的“药材”,既能满足口腹之欲,又能起到平和持久的调理作用。应对降温,中医医生就来跟大家分享一些有助于维护心脑血管健康的“暖心”食谱。

**活血化瘀 血管的清道夫**

心脑血管疾病的核心病机之一便是“血瘀”,即血液运行不畅,脉络瘀阻。以下这类食材能活血、散结、通络,如同为血管做日常的“大扫除”。

**山楂——化痰消食的“红珍珠”**

山楂性微温,味酸、甘。归脾、胃、肝经。山楂不仅是消食导滞的佳品,尤其擅长消化油腻肉食之积,其活血化瘀的功效更为历代医家所推崇。《食鉴本草》指出它能“化血块,气块,活血”。现代研究表明,山楂所含的黄酮类化合物、有机酸等成分,能扩张冠状动脉,增加血流量,降低血清胆固醇及甘油三酯,对高血压、高血脂、冠心病有明确的辅助治疗作用。

**山楂茶:取干山楂片10克,决明子5克(捣碎),一同冲泡,代茶饮。此茶兼具活血、降脂、通便之效,非常适合饭后饮用。**

**山楂粥:粳米100克煮粥,待粥快熟时,加入山楂干15克或鲜山楂果5颗(去核),再煮10分钟即可。可作早餐,温和而持久。**

不过需要注意的是,山楂酸度较高,胃酸过多、胃溃疡患者慎用;孕妇不宜多食,因其有收缩子宫的作用。

**黑木耳——素中之荤的“血管卫士”**

黑木耳性平,味甘。归肺、胃、肝、大肠经。

中医认为黑木耳能补气养血、润肺止咳、活血止血。其富含的木耳多糖具有显著的抗凝血、抗血小板聚集、降低血液黏稠度、抗动脉粥样硬化的作用。它就像一位温柔的清道夫,既能疏通血管,又不会过度耗伤正气。

**凉拌木耳:泡发好的黑木耳焯水后,与蒜末、少许生抽、醋、香油凉拌。简单清爽,是佐餐佳品。**

**木耳炒山药:黑木耳与山药同炒,一黑一白,一活血一补气,是心脑血管病人理想的日**



**常小炒。**

**红枣木耳汤:黑木耳、红枣各适量,加水炖煮至软烂,加少许冰糖。此汤补血养气的功效更佳,适合兼有血虚证者。**

**大蒜——温通散结的“抗生素”**

大蒜性温,味辛。归脾、胃、肺经。

大蒜能行滞气、暖脾胃、消积积。其辛辣气味来源于大蒜素,研究表明,大蒜素能降低总胆固醇和低密度脂蛋白(“坏”胆固醇),提高高密度脂蛋白(“好”胆固醇),并能抑制血小板聚集,降低血液黏稠度。

**食用小窍门**

秋冬季节,熟吃大蒜更为温润,能减轻对胃肠的刺激。在炖肉、炒菜时加入几瓣大蒜,不仅能去腥增香,更能取其温通之性。可将大蒜捣成泥,暴露在空气中氧化片刻,待生成更多大蒜素后,用于调味。

**醋——软坚散结的“引经药”**

醋性温,味酸、苦。归肝、肾经。

醋能散瘀血、消食积、解毒。中医认为“酸入肝”,肝主疏泄,调畅气机,从而间接促进血液循环。用醋炮制食物,有软化血管、降低血压之效。

**醋泡黑豆或花生:将炒熟的黑豆或花生米浸泡于陈醋中,一周后即可食用,每日食一小勺,是民间广为流传的保健方。**

**醋熘菜品:如醋熘白菜、醋熘土豆丝等,开胃健脾,兼取醋的活血之效。**

**滋阴养血 身体的润滑剂**

秋冬燥邪当令,易耗伤人体津液,导致阴血亏虚。阴血是构成血液和滋养身体的基础物质,一旦不足,血液便会变得浓稠,运行受阻。滋阴即是增水行舟。

# 注意! 冬天不建议天天洗澡

形成了一种类似“砖墙结构”的稳固形态。这种“砖墙结构”对皮肤起到屏障保护作用,不仅承担着抵御外界病菌、抗炎等功能,还能够有效锁住水分。

冬季部分人群会因为气候变化而导致皮肤“砖墙结构”的屏障保护作用下降。中国医学科学院整形外科医院主任医师郭鑫表示,如果出现以下表现,应尽快去正规医院皮肤科就诊:出现剧烈瘙痒,影响了睡眠;出现成片的红疹、丘疹甚至有渗液,有可能是皮肤炎性的典型表现,需要用药物来控制;皮肤出现裂口出血,伴有灼痛感的,说明皮肤屏障严重受损,比如出现了皲裂,容易引发感染。

**冬季护肤核心:“锁水大于补水”**

专家表示,冬季护肤的核心是“锁水大于补水”。护肤品里有效的保湿成分有三类。锁水类(封闭剂):这类成分能减少水分

蒸发,适合干到脱皮的皮肤,包括凡士林(矿物油)、神经酰胺、天然植物油脂(乳木果油、橄榄油)等;补水类(吸湿剂):帮皮肤“吸水分”,包括甘油(丙三醇)、透明质酸(玻尿酸)等;舒缓类:帮皮肤“消炎”,包括泛醇(维生素B5)、甘草酸二钾等。

北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏介绍,秋冬季节每两三天洗一次澡即可。老人、小孩等特殊人群油脂分泌少,可适当延长洗浴时间间隔,每周一次也可以。洗澡用水不宜太烫,推荐使用有护肤成分的清洁剂,不建议使用强碱性的清洁剂,最好不要使用硫磺皂等。

很多人洗完擦干、吹完头发才涂保湿霜,此时皮肤已经流失了30%的水分,因此,涂保湿霜的最佳时机是“洗澡后3分钟内”。

**这些错误护肤方式你可能每天都在做**

**牛奶补钙尚需维生素D助力**

牛奶常被当作人们日常饮食补钙的食物,它确实是优质钙来源,但若把它当成预防骨质疏松的“唯一关键”营养来源,忽略其他因素,效果也会大打折扣。专家表示,即使多喝牛奶,若体内缺乏维生素D,钙也无法被有效吸收利用,相当于“白补”。

**咖啡致骨质疏松尚无定论**

咖啡因与骨骼健康的关系仍是世界各国持续研究的课题。何丽研究员表示,尚没有证据显示适量喝咖啡会直接导致骨质疏松症。但咖啡中的草酸和咖啡因的确与“钙”有一些瓜葛,草酸可能会妨碍钙的吸收,而咖啡因则会增加尿钙的流失。不过,关键在于量。

研究发现,正常人每天适量喝咖啡(比如2杯,含咖啡因200mg左右),患骨质疏松风险与不喝咖啡者无显著差异。(北京青年报)

## 健康关注

随着冬季到来,不少人的皮肤开始“闹别扭”。洗脸后脸颊紧绷得像糊了层纸,小腿一挠就掉“白屑”……有人认为是“冬天皮肤干是正常的,多涂保湿霜就可以了”,这种说法是真的吗?

**冬季皮肤出现这些情况应立即就医**

皮肤主要分为三大层,从外到内依次是:表皮、真皮和皮下组织。

表皮层从外到内又可以分为5个亚层,其中角质层是表皮的最外层,它就像家里的“外墙”,由相互交织的角质细胞组成,这些角质细胞就像一块块“砖块”紧密排列在一起,

## 健康提醒

相关资料显示,目前我国骨质疏松症患者人数约9000万,其中女性约7000万,补钙和预防骨质疏松越来越受到人们的注意。在日常生活中,不少人都听过“喝骨头汤能补钙”“多吃肉和虾皮能补钙”“咖啡导致骨质疏松”等说法。这些说法正确吗?

**骨头汤的钙浓度很低**

提到补钙,很多人认为“吃什么补什么”,因此理所当然地认为啃骨头或喝骨头汤可以

补钙。对此,何丽研究员表示,钙虽然是骨骼的主要成分,但动物骨骼中的钙很难溶解到汤里。研究发现,用纯净水熬制的骨头汤中钙浓度不超过4mg/100ml,甚至低于自来水。

若想要达到补钙目的,建议通过合理膳食或钙补充剂增加钙的摄入,优先选择天然高钙食物,如乳制品、豆制品等,多样化搭配更易达标。

**虾皮补钙效果不明显**

还有人认为多吃肉和虾皮可以补钙。虾皮虽然富含钙但吸收率不高,同时含有大量盐,无法供人大量食用,补钙效果微乎其微。况且,过量摄入盐分会加速尿钙排泄,长期高盐饮食会加剧钙流失,增加骨质疏松风险。

那么,吃肉能补钙吗?何丽研究员指出,肉类中的优质蛋白质、磷和维生素A等成分对骨骼健康有重要作用,但畜禽肉的钙含量

**食用小窍门**

一定要碾碎后食用,因为整粒的黑芝麻难以被消化吸收。可以购买黑芝麻粉,或自己将黑芝麻炒熟后研磨,每日一勺,加入牛奶、粥或酸奶中。

**海参——填精益髓的“海洋活化石”**

海参性温,味咸。归肾、肺、大肠经。

海参能补肾益精、养血润燥。它是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,富含多种微量元素和酸性粘多糖,对于精血亏虚、体质虚弱的心脑血管患者是极好的滋补品,尤其适合术后、病后恢复期食用。

**食用小窍门**

泡发后,可用于葱烧海参,或与小米一同熬制成海参小米粥,滋养脾胃,补益肾精。

**温阳散寒 体内的“小太阳”**

在滋阴的同时,需要适当的温阳食材来充当“发动机”,推动气血在经脉中顺畅运行,从而抵御外寒,防止寒凝血瘀。

**生姜——解表散寒的“厨房良药”**

生姜性微温,味辛。归肺、脾、胃经。

生姜能解表散寒、温中止呕、温肺止咳。其辛温之性,能畅通气血,驱散寒邪。早晨阳气初生之时,服用生姜最能激发人体阳气。

**红糖姜枣茶:生姜3-5片,红枣5颗掰开,红糖适量,一同煮沸后代茶饮。是秋冬驱寒暖胃、预防感冒的经典茶饮。**

作为调味品:炒菜、炖汤时多放几片姜,不仅能去腥,更能起到温中散寒的作用。

**肉桂——引火归元的“温阳高手”**

肉桂性大热,味辛、甘。归肾、脾、心、肝经。

肉桂能补火助阳、散寒止痛、温通经脉。它是温补肾阳、引火归元的重要药材。对于肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、夜尿频多,以及寒凝经脉所致的胸痹(心绞痛)、腹痛有很好的效果。

**肉桂苹果茶:苹果切块,与肉桂棒一同煮水,酸甜中带有温暖,非常适合下午饮用。**

**肉桂粉:在炖肉、煮咖啡、烘焙或煲汤时撒上少许肉桂粉,能增添风味,更能温暖下焦,促进循环。**

**羊肉——温补气血的“血肉有情之品”**

羊肉性温,味甘。归脾、肾经。

羊肉是秋冬温补的首选肉类,能益气补虚、温中暖下。它补益的力量比植物性食材更强,能直接补充气血,温通经脉。

当归生姜羊肉汤:出自医圣张仲景的《金匮要略》,是温经散寒、活血养血的顶级药膳。取羊肉500克,当归20克,生姜30克,一同炖煮至肉烂。此汤特别适合阳虚畏寒、血虚腹痛者,但体质偏热、舌苔黄腻者不宜。

(北京青年报)

日常生活中,很多大家误以为保护或者修复皮肤的做法,实则会让皮肤屏障受损更严重。

**每天敷面膜**

郭鑫表示,每天敷面膜会导致过度的水合削弱屏障功能,每周敷两三次即可。另外,最好选择保湿修复型面膜,每次使用时间控制在15至20分钟。

**频繁使用搓澡巾或磨砂膏去角质**

郭鑫表示,频繁使用搓澡巾或磨砂膏会严重破坏皮肤屏障,一周一次或者更长时间都可以。擦身体时,建议用热毛巾轻轻擦干,不要大力来回摩擦。

**油性皮肤不需要再“抹油”**

郭鑫表示,油皮是油多不一定是水足,冬天可以选择一些清爽的保湿凝露或者乳液,维持水油平衡。(央视新闻微信公众号)

## 新知台

# 美味酸奶,如何喝得更安心?

酸奶营养又美味,可面对市面上琳琅满目的产品,您是否也有这些疑问:成年人每日适合饮用多少?哪些人适合喝酸奶?在选购时又该注意哪些方面?

(人民网)



根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》,成年人每日需摄入至少300克鲜奶当量的奶及奶制品(牛奶与酸奶可等量替换)。建议成年人酸奶奶日饮用量不超过400克,常见总量参考为一次性纸杯1杯(约200至250毫升)+1小盒酸奶(约100毫升)。

## 哪些时间段适合喝酸奶?

具体什么时候适合喝酸奶,可结合自身情况和需求适量食用。

- 一 睡前喝**

夜间人体无法从食物中补充钙,因此血钙浓度下降,喝酸奶可减少身体动用骨骼中的钙。同时,钙能够辅助人们调节神经系统,放松神经,更好地进入睡眠状态。

- 二 清晨喝**

空腹时胃酸分泌少、酸度不高,所以酸奶中的益生菌通过胃到达肠道的概率会增大。

- 三 餐前喝**

餐前半小时喝,可减轻饥饿感,减少热量摄入。

- 四 运动后喝**

酸奶中的糖会刺激胰岛素分泌增加,从而促进蛋白质合成肌肉。

## 选购酸奶应注意哪些方面?

- 一 看配料表和食品标签**

酸奶配料表首位应该是生牛乳或乳粉,这是酸奶营养价值的基准。若配料表首位是水,且产品标签未标注“发酵乳”或“风味发酵乳”,则可能属于乳酸菌饮料,该产品中的蛋白质、钙等营养成分相对较少。

- 二 看营养成分表**

食品安全国家标准要求每100克风味发酵乳中蛋白质含量最低要达到2.3克,脂肪含量最低为2.5克,在此基础上含量更高的相对更好。

- 三 结合自身需求**

要控制体重的人,可选择低糖或使用代糖的酸奶。若只想满足味蕾或放松心情,挑选喜欢的口味即可。

投稿邮箱:czrb9012@163.com