

# 三菜三果三汤 助你健康过冬

11月7日，我们迎来二十四节气中的第十九个节气——立冬。立冬往往被认为是冬季的开始，立冬之后，天气渐冷，昼短夜长，自然界的阳气开始收敛沉降，此时节该如何养生？可适当多吃哪些食物？

## 吃三菜

**白萝卜。**常吃白萝卜，有利于护胃、护肺，其含有丰富的维生素C，能使皮肤细腻白净，而且它本身就属于低热量、低脂肪、高纤维的食物，容易使人产生饱腹感，所以适合想要减肥的人。为了更好地发挥白萝卜的功效，建议可以和以下这些“黄金搭档”一起食用：梨、海带、牛羊肉、鲫鱼等。

**山药。**山药既是味美可口的佳肴，又是药用价值很高的药材。现代研究表明，它具有调节免疫功能、抗衰老、降血糖等多种药理作用。对于脾胃虚弱的人来说，山药不仅是很好的补品，而且有利于增强肠胃功能。由于山药属于淀粉类蔬菜，所以食用时，要相应减少其他淀粉类食物的摄入，如馒头、面条、米饭等。

**莲藕。**中医认为，藕生食能清热润肺、凉血行瘀，熟食可健脾开胃、止泻固精、补脑。立冬时节吃莲藕，不仅能清热润燥，还能“上下通气”，是顺气佳品。需要注意的是，脾胃虚寒者不宜生食莲藕，糖尿病患者也不宜食用；煮藕时最好用砂锅，不要用铁锅。

## 吃三果

**柚子。**柚子有健脾消食、润肺止咳、下气消痰的功效，现代研究也发现，柚子肉中含有丰富的维生素C，有提高免疫力、促进消化、帮助通便的作用。柚子性寒，所以脾胃阳虚、体质偏寒人群，还是要尽量少吃。

**梨。**梨有养阴清热、生津润肺、清热降火等功效，对于秋冬季节常见的小毛病，如热病津伤烦渴、咽喉干痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘等疾患都有较好的预防效果。需要注意的是，梨性味寒凉，脾胃虚弱、易腹泻、手脚冰凉的人要少吃生梨。

**甘蔗。**甘蔗味甘性寒，是很好的泻火食品，有清热润燥的作用。甘蔗清凉爽口，含有丰富的糖分、水分和对人体新陈代谢有益的维生素等营养物质，能帮助浇灭冬季人体内的燥火。

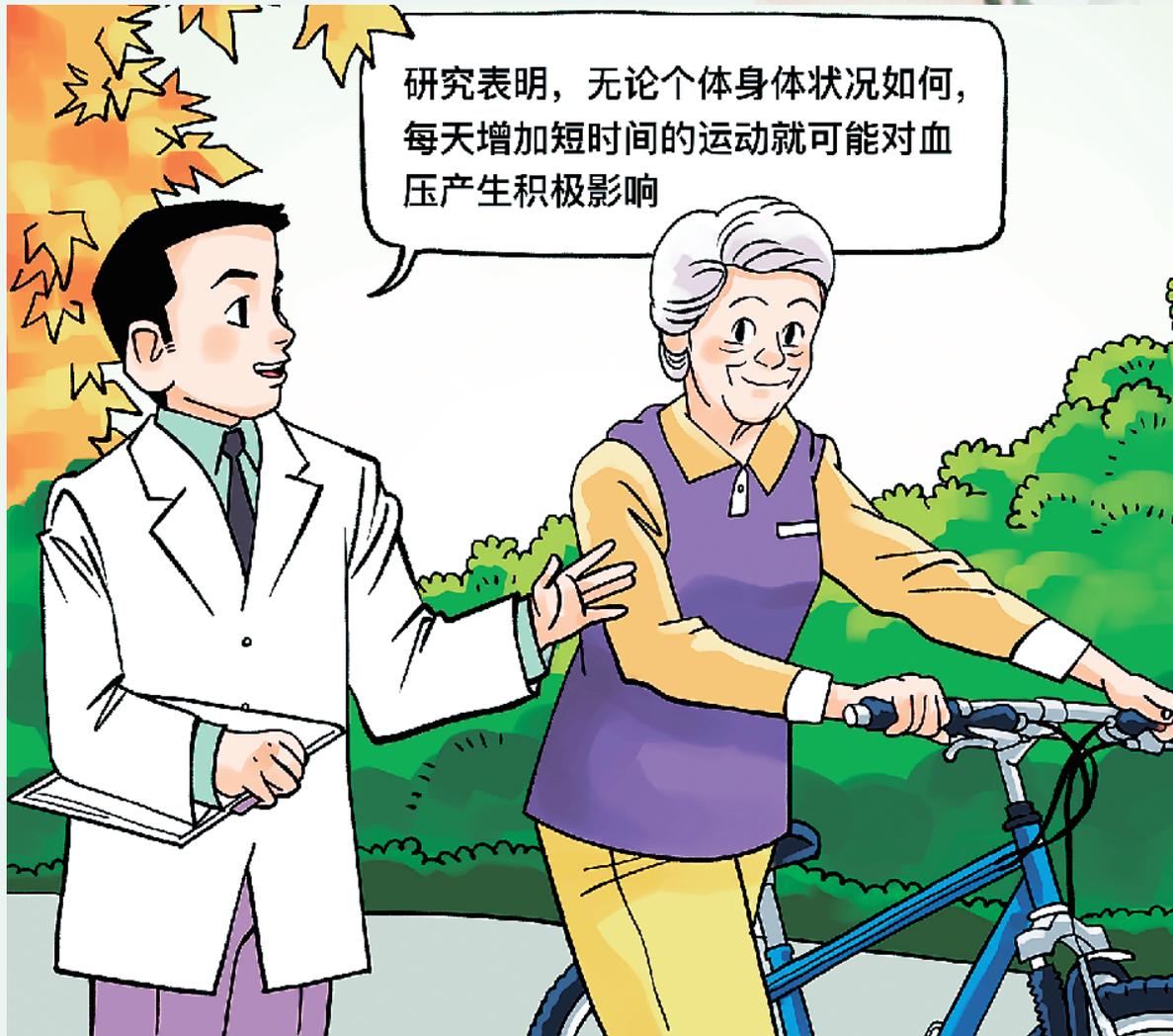
## 喝三汤

**当归麦冬羊肉汤。**羊肉50克，当归5克，麦冬5克，红枣2颗，生姜2片。上述材料洗净，羊肉切块焯水，红枣去核，一同放入炖盅，加水适量，隔水炖2.5小时，加适量盐调味即可。此汤有补益气血、扶正固本的功效。

**胡椒核桃炖鸡汤。**乌鸡(去皮)50克，瘦肉25克，胡椒粒5克，核桃仁2颗，生姜2片。上述材料洗净，乌鸡切块焯水，瘦肉切块，胡椒粒拍碎，一同放入炖盅，加水适量，隔水炖2小时，加适量盐调味即可。此汤有补肾健脑、温补暖胃功效。

**灵芝安神汤。**猪心50克，灵芝5克，大枣2颗，桂圆肉5克，生姜2片。上述材料洗净，猪心剖开切块焯水，一同放入炖盅，加水适量，隔水炖2小时，加适量盐调味即可。此汤有补气血、养心安神功效。

立冬时节寒冷干燥，饮食应以保温御寒、滋补、防燥为主，养生重点在于藏养温补、御寒保暖。应尽量做到每日早睡早起，保证充足的睡眠时间，多晒太阳，同时不要剧烈运动、过度出汗，以保藏阳气。 (据《武汉晚报》)



## 少量锻炼 有助降血压

由澳大利亚悉尼大学和英国伦敦大学学院研究人员领衔开展的一项新研究显示，每天仅增加少量体育锻炼，如跑步、骑车或爬楼梯等，就可能有助降低血压。相关论文已发表在美国心脏协会主办的《循环》杂志上。

新华社发 德德德 作

## 遗失声明

●鹿邑县王皮溜镇腾小庄教会不慎将宗教活动场所登记证副本丢失，统一社会信用代码：71411628MCU325858P，声明作废。

2024年11月15日

●鹿邑县试量镇双庙教会不慎将宗教活动场所登记证正本、副本丢失，统一社会信用代码：71411628MCU326607B，声明作废。

2024年11月15日

●鹿邑县郑集乡展老家教会不慎将宗教活动场所登记证副本丢失，统一社会信用代码：71411628MCU326965C，声明作废。

2024年11月15日

●鹿邑县城关镇文化路教会不慎将宗教活动场所登记证正本、副本丢失，统一社会信用代码：71411628MCU325145M，声明作废。

2024年11月15日

●鹿邑县涡北镇孙营教会不慎将宗教活动场所登记证副本丢失，统一社会信用代码：71411628MCU328645P，声明作废。

2024年11月15日

●鹿邑县唐集乡套犁王教会不慎将宗教活动场所登记证副本丢失，统一社会信用代码：71411628MCU3266749，声明作废。

2024年11月15日

●周口市城乡一体化示范区小万寨教会不慎将宗教活动场所登记证副本丢失，统一社会信用代码：71411698MCU230795A，声明作废。

2024年11月15日

●周口市城乡一体化示范区上楼教会不慎将宗教活动场所登记证副本丢失，统一社会信用代码：71411698MCU3618599，声明作废。

2024年11月15日

●商水县老城南街基督教会不慎将宗教活动场所登记证正本丢失，统一社会信用代码：71411623MCU310736M，声明作废。

2024年11月15日