



冬至进补：

当归生姜羊肉汤

唐旭东



俗话说“冬至大如年”，冬至是二十四气中的大节气，冬至也很特殊，《汉书》有云：“冬至阳气起，君道长，故贺”，意思是说冬至之日，阴极之至，阳气初生，阴气由盛而衰，阳气渐渐生发，自此每天白昼越来越长，象征着越来越好，值得庆贺。因此，在汉代人们过“冬至节”来庆祝新的一年到来，就好比十二时辰中的子时一样，代表着阳气逐渐生发，是一个崭新的开始。同时，冬至是阴气最盛之时，也是寒气最盛之时。冬至后进入“三九天”，因气温较低，人体阳气虽生，但阳气在此时仍比较微弱，阳气敛藏于体内，毛孔闭塞，气血不畅，如果不及时养护人体阳气，就可能让外邪乘虚而入，导致百病缠身。

俗话说，“万病寒为先，十病九寒”。寒乃冬季之主气，在“三九”天，若寒冷太过，会伤人致病。中医认为，寒为阴邪，易伤阳气，寒性收引凝滞。首先，寒邪伤人，就是说人体在这个季节感受寒邪，或脾胃虚寒之人，容易出现脘腹冷痛、恶心呕吐、腹泻、恶寒怕冷、精神困倦等症状。其次，寒性收引凝滞，寒邪侵犯人体，可以使皮肤、毛孔、血脉收缩拘挛，导致气血流通减缓，经络阻滞。人体气血津液之所以畅行不息，全赖一身阳气的温煦推动。一旦阴寒之邪侵犯，阳气受损，失其温煦，人体经脉气血运行不畅，甚至凝滞不通，不通则痛。寒邪侵犯不同部位，可出现不同部位的疼痛。如寒邪阻滞人体肌肤经络，出现怕冷、皮疹、脱屑、关节疼痛等症状，侵犯胃肠容易导致腹部隐痛或剧烈疼痛，女同志容易出现痛经、月经不规律。正如《素问·痹论》曰：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”

临床中也发现，冬至前后，心脑血管、呼吸道、关节及胃肠疾病患者增多。一些中老年人，存在动脉硬化、血管狭窄的问题，受冷空气刺激，冠状动脉、脑血管容易收缩、痉挛，血压增高，诱发脑出血，同时寒冷会增加心脑血管负荷，使原本狭窄的血管会更加狭窄，发生供血不足，出现心肌梗死、冠脉缺血、脑血管梗死。老人

和孩子，体质相对弱，阳气不足，容易在冬季感受寒邪导致感冒诱发肺炎，尤其是存在呼吸道基础病的老人，病情容易加重，出现严重心肺疾病。胃肠道和骨关节疾病也是老年人的常见病，脾胃虚寒之人，在三九天遇到冷空气，添加衣物不及时，导致胃肠及关节疾病发作，出现剧烈疼痛。所以，在冬至前后，阴极阳生，此时人体内阳气逐渐生发，最易吸收外来的营养，从而发挥其温补、增强体质、驱寒止痛的功效。

俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，可见，冬至前后是人们开始进补的最好时间。那么，要怎么“冬补”才能更好地抵御寒冷的气候呢？今天，给大家分享一款冬季温补药方，也是一道人人人爱的药膳——当归生姜羊肉汤。此方最早记载于东汉张仲景《金匮要略》：“寒疝腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之。”

当归生姜羊肉汤药膳组成：当归90克、生姜150克、羊肉500克、精盐5克、料酒15克。做法也比较简单：将当归、生姜用清水洗净后，切成大片，羊肉剔去筋膜，放入沸水锅内焯去血水后，切

成条备用。取洁净砂锅，掺入清水适量，将羊肉先下入锅内，再下当归和生姜，置大火烧沸后加盐、料酒，撇去浮沫，改用文火炖1小时，至羊肉熟烂即成，吃肉喝汤。身体虚寒较重者，可加重生姜用量；身体虚寒容易恶心者，加陈皮、砂仁；身体疼痛明显者，可加桂枝、花椒；气虚明显者，加黄芪、人参；肝肾不足，重用当归，加枸杞子、山药、黄精。中医典籍《素问·阴阳应象大论》云：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”，指的是形体虚弱者用益气药和温化助阳之法，以促进脏腑功能恢复，而精血不足者为阴精亏虚，治疗当用味厚滋养阴精之品以滋肾填精。当归生姜羊肉汤的创方原理便是来源于此，主要适用于身体虚寒形气皆不足者，或体虚感受寒邪引起的腹部、肋部疼痛，而且这种疼痛特点多为痛轻势缓，喜温喜按，常常得温痛减。后世医家将此方广泛运用于气虚寒之人，比如年老体弱、病后体虚、月经不调、痛经、月经延期、胃肠痉挛、产后体虚、贫血等，发挥温阳健脾，益气养血的功效，更将它作为冬日温补第一方。

中药学认为，当归，甘、辛、微苦温，入肝、心、脾经，具补血活

血、调经止痛、润肠通便之功。《本草正》谓“当归，其味甘而重，故专能补血，其气轻而辛，故又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气药，亦血中之圣药也。”生姜味辛，性微温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳的功效，为温中散寒止呕之要药。李时珍《本草纲目》指出：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤。”另外，“羊”通“祥”，代表“吉祥”，食用羊肉有全家吉祥如意和喜气洋洋的寓意，历来作为补阳佳品。当归养血活血以通补经脉之气血，生姜辛温发散以逐寒邪，同时振奋脾胃阳气，发挥代谢营养物质及水湿的作用，羊肉温阳养血补虚以御寒，三种食材配伍，共奏温阳散寒、养血补虚之功。

但是要注意，当归生姜羊肉汤虽好，并不是所有人都适合。热性体质的人不宜服用，热性体质的人常见发热、牙龈肿痛、咽痛、口舌生疮、口苦、大便干等症状。另外，羊肉嘌呤成分高，痛风及尿酸高的人也不宜食用。

（作者系全国政协委员，中国中医科学院学部委员）

健康潮 JIANKANGCHAO

冬日谨防中风

现在在很多地方都经历了大幅度降温，大家直呼“一夜入冬”。冬天，是血管最不喜欢的季节，也是各大医院急诊和神经内科最忙碌的时候，因为脑血管疾病进入“高发期”，而这种“断崖式”降温是脑血管病中的常见病——卒中发病的重要诱因。宁波大学附属第一医院王珊珊主任医师提醒，气温骤降，市民在添衣保暖的同时，不要忘记为“血管”加道保险。今天要和大众分享的是卒中——冬日里健康的第一杀手。

卒中，就是平时老百姓说的“中风”，现如今，每12秒钟就有1位中风新发患者，每21秒钟就有1人死于中风，而将近3/4的中风患者会遗留残疾，所以说中风已成为我国第一大致残和致死疾病，是名副其实的人类健康“第一杀手”！

如果说出现以下症状：突然出现的半身不遂、突然出现的说话不清、突然出现的行走不稳、突然出现的视物异常、突然出现的眩晕呕吐、突然出现的剧烈头痛，那就要考虑是不是中风了？

卒中，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括“脑梗死”和“脑出血”，其中脑梗死占了七八成。俗话说来讲，脑组织就是庄稼地里的庄稼，缺血性卒中就是庄稼地里的庄稼遇到了旱灾，出血性卒中就是庄稼遇到了涝灾。不论是旱灾也好，还是涝灾也好，均可导致庄稼的死亡，引起脑细胞功能的障碍。

脑血管病在冬季多发，主要是因为气温和季节对我们的机体造成了一些影响。那么具体有哪些影响？应该如何应对？

第一，血压会更高。之前有人统计过，一般我们的血压会从10月份开始，慢慢升高，升高幅度在5到10毫米汞柱左右，一直持续到次年的5月左右，随着气温回升，血压才开始慢慢降低，等到七八月，就是一年中心脏最低的时候。原因是冬天气温低，为了保暖，机会使血管收缩，从而减少皮肤散热，起到保暖的作用。血管收缩，造成管腔狭窄，血管里流淌的血液，就会对血管内壁造成更大的压力，这样一来，血压就升高了，另一方面会使原来硬化的小动脉血管因承受不了强大的内压而破裂，导致脑出血的发生。还有一种情况，就是低温直接刺激肌肉，肌肉收缩，这里面的各个血管就会受到挤压，如此一来，血管受压迫，血压也会上升。

预防措施：研究表明气温降低10℃，脑血管病的发病风险增加7%，因此根据气温变化增加衣物，尤其冬室内外温差大，外出时注意做好保暖很重要；寒冷的天

气洗脸尽量不要用凉水，建议用温水；洗澡前后及洗澡时的环境和水温差别不要太大。高血压患者应强化血压监测，规律用药，如果出现血压波动大或有头晕、胸闷等不适症状，及时就医。

第二，血糖、血脂会升高。血糖血脂与脑血管疾病的发生发展也是密切相关。天冷了为了御寒，大家更愿意饮酒及摄入高热量食物，加上室外寒冷，减少了户外运动均可不知不觉升高血糖血脂。运动量少会降低胰岛素的敏感性，使得同样量的胰岛素不断升高。而过多高热量食物摄入和户外活动量明显减少，也导致血脂升高。

预防措施：保持健康的生活方式，低盐低脂、清淡饮食，减少饮酒、适度运动，避免油腻、熏烤、腌制类、胆固醇含量高的动物内脏和肥肉等食物。控制油盐糖的摄入，油不超过25g/日，盐5-6g/日，糖50g/日。定期复查血脂，尤其是低密度脂蛋白。需要注意的是，心脑血管患者冬季最好不要过早锻炼，因为在睡眠时，人体各神经系统处于抑制状态，活力不足，而晨起后立刻锻炼，会使神经兴奋性突然增高，容易诱发心脑血管疾病。

第三，情绪容易不稳定。冬季人们接触阳光的时间较少，可能会改变人体内的某些激素水平，从而情绪容易低落。从自然环境来说：冬季严寒恶劣天气会直接影响我们的情绪，让体感舒适度下降，很容易使人焦虑烦恼。我们在运动的时候，会使身体释放出内啡肽和多巴胺等化学物质，而这些物质有助于改善心情，还有助于消除疲劳，让身体和心灵都得到放松。冬天运动量的减少，让这些兴奋性递质减少，情绪也容易不稳定。由于这些因素，冬天的情绪容易变化较大，突然的情绪变化也会威胁脑血管的健康。

预防措施：尽量保持心态平和，注意休息，保证充足的睡眠。平时可以在睡前两三个小时将室内的灯都打开，使亮度接近白天自然光。如果持续一段时间天气阴沉缺少阳光，建议去日照充足的地方旅行一下，好好沐浴一下阳光。适当锻炼，中国老人有晨起运动的习惯，对于有脑血管疾病危险因素的老人，不建议让他们太早起来去运动，因为寒冷加上运动血压会更高，更容易诱发心脑血管疾病，如果非得晨起运动，建议慢走或者打太极拳就可以了。

所以，综上，冬季心血管疾病高发，也就成了意料之中的事。大家在冬季做好预防，尤其是老年人，保持健康的的生活方式，这样才能平安过冬。还有，定期进行体检是预防脑中风的重要措施。通过体检可以及早发现潜在的健康问题，并采取相应的治疗和预防措施。最后还要提醒：如果怀疑脑中风发作，一定要尽快呼叫120去附近有卒中急救条件的医院，尽早救治！

（宁波市江北区政协委员、宁波大学附属第一医院内科主任医师 王珊珊）

食话食说 SHIHUASHISHUO

藏在食物里的“抗氧化战队”

很多人可能不知道，一些具有抗氧化作用的物质在体内相遇以后，可以起到1+1>2的非凡功效。比如，维生素E+β-胡萝卜素+硒元素就可以强强联合，组成一个“抗氧化战队”，对防治肺癌、乳腺癌、膀胱癌以及上消化道肿瘤有一定帮助。选对食物，在体内召唤出这支“抗氧化战队”，可是比那些名贵的保健品或补品更物美价廉。

补硒选择鸡蛋。缺硒时癌症风险会增加，充足的硒元素有助增加免疫细胞的活性，有效吞噬发生基因突变的细胞，降低癌症的发生风险。不仅如此，硒还能与重金属结合，并将其排出，从而减少癌症发病风险。每人每天硒的推荐摄入量为60微克，最高摄入量为400微克。补硒，健康人群最好选择食补，过量补硒会引起中毒。一个鸡蛋的含硒量约为25微克，没有忌口疾病的一般成人每天吃1个水煮鸡蛋，就能起到很好的补硒作用。其他蛋类，比如鸭蛋、鹅蛋同样是补硒的好帮手。

补充维生素E选择坚果。恶性肿瘤侵犯人体时，维生素E有助阻止有害氧化物形成。成年人每天维生素E的推荐摄入量是14毫克，由于维生素E是脂溶性维生素，过量摄入有中毒的可能，因此不建议自行盲目补充维生素E制剂。维生素E的主要来源为植物

油，大豆油、菜籽油、芝麻油、玉米油等植物油，维生素E含量多在50-93毫克/100克。坚果类食物如核桃、葵花子、南瓜子、松子、榛子等维生素E含量也很丰富，为20-40毫克/100克左右，其中，杏仁高达114毫克/100克，核桃为43毫克/100克。一般来说，每天摄入25-30ml植物油，再加上2-3个核桃，即可满足每日维生素E需要量。

补充β胡萝卜素选择胡萝卜。β胡萝卜素具有抗氧化性，摄入适量β胡萝卜素，有助于降低肿瘤发生风险。β-胡萝卜素主要存在于橙黄色或黄色的果蔬中，比如哈密瓜、芒果等，其中，胡萝卜是一个非常不错的选择。β-胡萝卜素是一种脂溶性维生素，用正常量油炒，胡萝卜中β-胡萝卜素吸收率可达90%。炒一盘胡萝卜的用量大概为10毫升，也就是“一勺勺”足矣。此外，不一定非要用油炒，蒸胡萝卜也可以，只要同餐有肉类等富含脂肪的食物，也有助β-胡萝卜素的吸收。在量上，一天吃100克（生重）左右胡萝卜，就能很好地补充β-胡萝卜素。

另外，还可把这3种食物组合在一起吃。大家可以试试胡萝卜炒鸡蛋，炒好后加核桃碎点缀，一次补足3种营养素。提醒大家的是，营养素的补充并非多多益善，补多了还会出现不好的作用。比如，吸烟者高剂量服用β-胡萝卜素补充剂，肺癌风险会显著增加。

（北京协和医院主任医师 于康）

延伸阅读

冬令时节养生的《黄帝内经》智慧

养生保健是指通过合理饮食、科学锻炼、正确作息和良好心态等一系列方法，从而保持身体健康，延缓衰老并预防疾病的一种生活方式。早在2000多年前，《黄帝内经》中就指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能行与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这是世代医家恪守的养生法则，也是中国式养生、中国式长寿秘诀的总纲领。

随着现代生活水平的不断提高，人们对生命、健康的重视程度越来越高，那么养生保健在延长寿命、保证身体健康中的作用也就越来越重要。现在正值冬季，如何在天寒地冻的寒冷时节，做好养生保健，使每个人都有健康的身体和良好的心态尤为重要。

《史记·太史公自序》中有：“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。”春生夏长、秋收冬藏是自然界万物生长的自然规律，也是生命的自然法则。《黄帝内经》中提出“天人相应”原则，说明如果我们要想达到益寿延年、身体健康也必须顺应自然、顺应社会，否则，如果我们违背自然界的规律，必将与长寿、健康无缘。《黄帝内经·四气调神论篇》说：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳。”指出了冬季是生机潜伏

万物蛰藏的时节，当此时节，天寒地冻，大地龟裂，同时也为我们指出了冬季养生保健的纲领。因此，我从以下四个方面说一下冬季养生的注意事项。

第一、情志。情志是指情感、情绪，是精神活动过程中感情变化的外在反映，与人的生理、病理变化有着密切的关系。中医认为是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪，故《黄帝内经》说：“百病生于气也。”又说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”如果情志活动异常，可能会导致胸闷、气短、心悸、失眠、健忘、头晕、头痛，女性出现月经不调，严重时还可能出现抑郁、焦虑、烦躁等症状，甚至可能出现猝死等更严重的情况。我们都看过三国，曹操所患的偏头痛就是心情紧张和焦虑引起的头痛。因此，在日常生活中，保持良好的心态，避免情绪过于波动，对于身体健康尤为重要。

第二、运动。运动保健是养生防病的重要方法，古人有“运动以却病，体活则病离”之说。华佗曾说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”蔡元培说：“人的健康，不但靠饮食，尤靠运动。”清代张启昌云：“不见闲人精力长，但见闲人筋骨安。”由此可见，合理的运动可以使人情绪轻松愉快，工作精力充沛，睡眠质量深

沉，餐饮食欲增强，心清气爽，神情欢愉。但是一定要注意冬季运动也要讲方法、时间。《黄帝内经》说：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳。早卧晚起，必待日光。”因为天气寒冷，时有大风大雾，所以不宜起床太早。要等日出后起床，早晚亦不适合运动锻炼，应在下午天气晴朗，有太阳时运动。另外，不宜做剧烈运动，可适当做一些低强度的有氧运动，如散步、打太极拳、八段锦等。同时，可多晒太阳，因为冬天，人处于“阴盛阳衰”的状态，故要加强背部保暖，多晒太阳，有助于阳气升发，从而达到强身健体的目的。

第三、食疗。中医学对饮食调理与健康长寿的关系有着深刻的理解，历代医家都很重视饮食调理在健康长寿中所起的作用。《管子》曰：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”说明只有保持阴阳平衡，注重调理，节制饮食，规律起居，才能做到形体健康，精神旺盛而延年益寿。中医认为，冬季与五脏中的肾对应，与五色中的黑色对应，故冬季养生应以补肾为主，多吃黑色的食物，如黑豆、黑芝麻等补肾之品。

唐代医家孙思邈说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血”“而药性刚烈，犹若御兵。”“药势有

所偏助，令人脏腑不平，易受外患”。脾胃虚弱之证可出现纳少腹胀、二便不调、面目浮肿、少气微言、肢体瘦弱、抗力差，甚则百病由生。其轻则食补即可，重则治以药方。

第四、药膳。早在几千年前的《黄帝内经·素问》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”等记载。俗话说药补不如食补，中医更是讲究药食同源。东汉医圣张仲景《伤寒杂论》里有记载“当归生姜羊肉汤”的方子。谚语有“冬令进补，来年打虎”“今冬补一冬，来年无病痛”之说。中医讲究的是“防未病”，一份上好的药膳，不仅可以养生防病，而且能够促进食欲，所以适当的饮用如流行在中原大地南召春夏的去火排毒的排骨凉茶、秋冬滋补的泉水百草羊药膳汤、驱寒的五骨汤等药膳为代表的饮食方式是南召人的一种饮食文化，另有当归生姜炖羊肉、人参炖鸡、黄芪炖乳鸽等药膳，同时用膏方调理也是一个很好的选择。

因此，如果想身体达到养生保健的最高境界，心理健康至关重要。钟南山院士曾经说过：“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”由此可见，“养心”“养性”是非常必要的，培养积极向上、乐观开朗、善良宽容的良好性格和品性，使内心平静、愉悦，减少烦恼和焦虑，是健康长寿的保障。

（河南省南阳市政协常委，南阳曙光中西医结合医院院长 齐作战）