

数九寒天 早睡晚起合理进补

昨天迎来了冬至节气，从这一天起，我国开始进入“数九寒天”时节，民间俗称“进九”。冬至节气期间是一年中养生的好时节，是健康“储蓄”的最佳时段，也是一年中重要的进补时机。多穿衣服多保暖似乎已经是基操作了，在这种寒冷天气下，我们更应该注意一下健康运动和合理饮食的结合。

冬至养生三原则

养肾应少咸多苦。寒冷的天气进补，饮食应少咸多苦。从五行理论来说，咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以就应该多吃些苦味的食物，以助心阳，这样就能抗御过亢的肾水了。

养胃要少寒多温。天气寒冷，胃肠疾病易复发，冬季进补应驱寒暖胃。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在食补中采用温补类粥品进行调理，在膳食中应多吃温性、热性食物，以提高机体的耐寒能力。

养神要早睡晚起。冬季应早睡晚起，着眼于“藏”，不轻易扰动阳气，也不过度忧心操劳、躁动心神。

因天气寒冷，睡眠会受到一定影响，建议有条件最好睡个午觉，也能



生活知识

大蒜的五大功效

作为一种调味品，大蒜除了直接吃外，各种蒜的“保健食品”也相继而生，不管是中国还是外国，都有着许多传说中的药用价值。光是大蒜的刺鼻气味，就能让人产生“药”的遐想。那么吃大蒜的好处到底有哪些呢？

抗菌消炎

大蒜属于很辛辣的食物，含有天然的抗菌元素。常见的紫皮大蒜当中所含的大蒜辣素具有明显的杀菌消炎的作用，杀菌能力能达到青霉素的10%，对多种致病菌病毒产生抑制和杀灭的效果。而且能起到预防流感、预防伤口感染和驱虫的功效。

抗氧化

大蒜里的某些成分，类似维生素E与维生素C的抗氧化，可以防止衰老。同时大蒜能促进血液循环，减慢我们氧化的速度，减缓血管与皮肤老化，从而保持年轻的状态，爱美的朋友们不妨多吃一些大蒜。

据研究，大蒜之中含有一种硫化

有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

冬至饮食调养

冬至时节，天气寒冷干燥，导致鼻咽干燥、皮肤缺水，易上火，补充热性食物的同时别忘补充津液，可食用荸荠、藕、萝卜、白菜、猕猴桃、柚子、橙子等滋阴去燥的食物。

冬季适宜的水果：梨。梨是冬季水果中的首选，它含苹果酸、柠檬酸、磷、铁以及多种维生素，有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能，秋冬季服用最为合适。但是，因为梨性寒冷，脾胃虚寒，消化不良及产后血虚的人，不可多食。

冬季适宜的肉：羊肉。羊肉偏热性，冬天吃可以补肾、强身、御寒。

小贴士

防寒保暖 多晒太阳

冬至首先要注意的就是避寒邪，此时阴寒之气最重，要多穿衣，尽量减少不必要的户外活动。如果外出，应特别注意头部和足部的保暖，最好戴上帽子、口罩、手套，避免寒气入侵。“动则生阳”，阳气足，寒邪就容易排出。冬季可以选择天气晴好暖和的时候到公园慢



降低血脂和胆固醇

大蒜可以成为血管中的清道夫，它所含有的一些有效成分能够降低血脂和胆固醇。根据统计，连续吃上四个星期的大蒜，能够把人体总胆固醇的水平降低12%。坚持吃大蒜，这种降低胆固醇的效用还能够持续。大蒜还能有效地防止血栓的形成，起到降低血脂的作用。如果能够将人体血脂、胆固醇的水平控制在正常的范围内的话，就能减少心脑血管疾病的形成。

防治肿瘤

知道多一点

一九：12月21日~12月29日
二九：12月30日~1月7日
三九：1月8日~1月16日

冬季适宜的菜：大白菜。百菜不如白菜。不要小看白菜，它含有大量的维生素C和纤维。

饺子暖人心 汤圆暖人胃

冬至，无论如何都离不开我们的主角——饺子和汤圆。

“饺子就酒，越喝越有。”北方的冬天尤其的寒冷，但是只要屋内张罗着做饺子，和起面，扯出一张一张饺子皮，孩子大人围坐在桌边，浓浓的香味，暖暖的家味，别提多温暖了。

不同的是，南方可能更钟情于汤圆，“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”雪白的糯米面团，包裹上芝麻或是红枣，一颗颗白白胖胖的汤圆，一口口甜糯暖胃。

晚综

教你一招

电饭煲毛栗子



寒冷的冬天，想吃一口甜？那就做一锅甜甜暖暖的栗子吧！只需要一个电饭煲就能解决。

首先，1斤板栗洗净后，给栗子开十字刀，栗子平面朝下，新手一定记得用水果刀，慢慢用力，注意刀口稍稍往外偏，小心切到手。切好的栗子放入电饭煲中，加3勺冰糖、2勺玉米油和1碗清水至栗子一半的水位。盖上电饭煲，按下煮饭键焖煮，煮约40~50分钟，根据不同电饭煲功率视情况而定，跳键后开盖翻炒收汁，盛出即可。

做电饭煲毛栗子的重点是用水果刀给栗子切十字口，还有记得用冰糖，比外面铺子加的白砂糖口味细腻得多。煮饭键一焖，栗子把甜度吸得饱足，丝丝入味。

据《银川晚报》

实用宝典

植物如何安全过冬



修剪枝叶利于保留养分 为了让植物更好地过冬，修剪枝叶十分关键。尤其像月季、茉莉这类的木本植物或植株较大的植物，在搬到室内过冬前，最好进行一次修剪，以减少冬季养分消耗。此外，由于室内温度过高，一些植物可能会出现个别叶片变黄、腐烂的情况。遇到这种问题，最佳的处理方式就是剪掉所有正在变黄或将要变黄的叶子，及时清理腐烂的叶子。

根据植物属性控制温度 冬季养护植物，先要弄清楚植物是否属于耐寒品种。像茶花、月季、铁树一类的都属于比较耐寒的植物，把它们摆放在阳台就能安然过冬。而对于芦荟、吊兰、茉莉等惧寒的植物来说，到了寒冷的季节应该及时转移到室内才更安全。此外，冬季最好把惧寒的植物从窗户旁移开，但是还要确保它能够获得足够的光照。

浇水频率时间要适宜 进入冬季，周边环境的温度越低越要减少浇水量，这个时候植物水分的蒸发量较夏季要小很多，同时一般的绿植这个时候生长得较慢，甚至有的到了休眠期还会停止生长。所以盆土要保持干燥，一旦出现过湿，很容易导致植物的根部腐烂。

给植物浇水的时间宜选在中午或是气温较高时进行，以免温度骤变冻伤植物根部。有的植物只需在盆土表面喷淋一些水就可以了。还有一点需要注意，冬季对于大多数的植物来说，需肥量都不大，最好是停止施肥。

据《今晚报》

合物，能够作用于肿瘤的发生阶段，增强人体的解毒功能，干扰致癌物的活化，防止肿瘤的形成，从而增强免疫功能。同时这种硫化化合物还能够抵抗突变，避免了正常细胞的癌化转变。大蒜中还含有锗、硒等多种元素，这些元素也能够抑制肿瘤细胞与癌细胞的生长。因此权威组织认为，大蒜是全世界最具有抗癌潜力的植物。

抗过敏作用

吃一些大蒜，对于改善身体敏感有很不错的效果。虽然很多的研究报告指出大蒜有益人体健康，但是要遵循适量的原则，过量反而伤身。有研究报告指出，长期服用大蒜会破坏红细胞造成贫血，《本草纲目》则指出久食大蒜伤肝损目，所以应适可而止。

总的来说，大蒜作为一种蔬菜或者调料都是不错的。世卫组织推荐：一般成年人每天吃2克到5克鲜大蒜（大致相当于一瓣），对于健康具有积极作用。

据《科普时报》