

冬令进补 调养好时机

春生、夏长、秋收、冬藏。冬季是养藏的季节，自古以来是人们最重视的进补时令。俗话说，“三九补一冬，来年无病痛”，“冬季进补，春季打虎；冬季不补，春季受苦。”意思是说，冬季是四季之中人体进补的最好时节，人们应该利用这个好时节来补益身体。冬季饮食养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，敛阳护阴。在饮食调配上，要适当增加一些厚味之品，不可过食生冷之品。

文：香港中医学会 陈飞松 图：网上图片

冬季是四季中最寒冷的季节，通过饮食调养可起到保温、御寒和防燥的作用。冬季是饮食补养的最好季节，民间有“冬季进补，开春打虎”的谚语，尤其是冬至后进补最好。

因为冬至是冬三月气候转变的分界线，从冬至之后阴气开始消退，阳气逐渐回升，在闭藏中含有活泼的生机。此时进补，药力易于蕴藏而发挥效能，是虚弱之体调养的最好时机。

天气寒冷多食粥

民间有冬至吃“赤豆粥”，腊月初八吃“腊八粥”的习惯，提倡晨起服热粥，晚餐节食，以养胃气，常吃此类粥有增加热量和营养的功能。腊八粥香甜可口，在严冬之际，喝一碗热腊八粥，可暖身祛寒，补而不腻，是冬季的进补佳品。另外，还有补阳祛寒的羊肉粥，养心除烦作用的小麦粥，益精养阴的芝麻粥，消食化痰的萝卜粥，养阴固精的胡桃粥，健脾养胃的茯苓粥，益气养阴的红枣粥等都适宜在冬季食用，不仅热气腾腾，暖身充饥，而且营养美味，一举两得。

■冬季宜热食，冬季晨起宜服热粥温补阳气尤以羊肉粥为好。



■白茯苓粥



■腊八粥



冬季饮食多温补

冬季注意饮食养生，是进补的最佳选择。

冬季多寒，宜食温性食物。元代营养学家忽思慧，在《饮膳正要》中指出，“冬气寒，宜食以热性治其寒”，主张进热食，并给予温补阳气类膳食，但不可过于温燥，服用次数及进补量宜自制，尤其是煎、烤、炸等燥热食品应当少吃，勿多食葱，以免使内伏的阳气郁而化热。可适当选用羊肉、韭菜、桂圆、木耳、栗子、核桃、甲鱼等食物。



■煎、烤、炸等燥热食品应当少吃。

冬季进补的常用处方

苡蓉羊肉粥

《本草纲目》

肉苡蓉 30g，精羊肉 100g，梗米 100 个，细盐、葱白、姜末、胡椒粉各适量。将肉苡蓉微火煮 30 分钟，去渣留汁备用。羊肉洗净后细切，梗米淘洗干净，羊肉和梗米同时放入锅中，加水适量，兑入肉苡蓉药汁，熬煮至粥熟时，加入葱白。姜末、胡椒粉和盐等调料，再煮二沸即成。每日一剂，分两次于空腹时食用。5 至 7 天

为一疗程。

此粥补肾助阳，填精壮骨，健脾养胃，润肠通便。可用于男性性功能低下，慢性前列腺疾病，小儿遗尿，小儿支气管哮喘，老年性痴呆，妇女不孕症等证属肾阳虚弱，对老年性便秘伴有腰膝冷痛或阳痿，遗尿，尿频者尤为适宜。亦可用于慢性病患者康复及中老年男性之日常保健。苡蓉羊肉粥性属



■苡蓉羊肉粥

温热，宜于冬季食用，夏季不宜。另外，糖尿病和大便溏稀，性功能亢进者亦不宜食用。

龟羊汤

《家庭药膳手册》

羊肉、龟肉各 500 克，党参、枸杞子、制附子各 10 个，当归 6g，生姜 6g，细盐、葱白、胡椒粉、冰糖、味精、料酒、食用油（原方用熟猪油，）各适量。龟、羊肉各洗净，先将龟肉置沸水中稍烫，加入羊肉和适量冷水，煮沸两分钟，去掉腥味，捞出，用清水洗净，并切成小方块，制作时，将炒菜锅放在旺火上，加入食用油，食用油加热后，下龟肉、羊肉煸炒，烹入料

酒，继续煸炒至水干，然后倒入砂锅内，再加洗净的党参、当归，制附子，葱白、生姜、细盐，冰糖，加清水 1 千 250 毫升，先用旺火烧开后，改用小火慢炖至九成熟，再加入枸杞子，继续炖煮 10 分钟左右关火。捞出葱、生姜，当归，制附片，加入胡椒粉、味精汤即可，佐餐食用，每日两次。

此汤补肾壮阳，滋阴养血。阴阳两虚适宜服用。本方性偏



■龟羊汤

温，单纯阴虚者燥热者，不宜服用。阴阳两虚者可采取间断食用，一周制作一次，分两至三天服。冬令食用最佳。



星之保养

图：香港文汇报山东传真

袁咏仪山东分享保养秘笈

香港文汇报讯（记者 杨奕霞 山东报道）香港著名影星袁咏仪近日现身阿胶圣地——聊城东阿县，参加第十届冬至阿胶滋补节，并与大家分享自己对阿胶滋补之道的感受。

袁咏仪在阿胶滋补节上一登台便掀起了现场的小高潮，被主持人称赞为“真正的素颜女神”。她跟粉丝们分享自己与东阿阿胶结缘的故事：原来，高高瘦瘦的袁咏仪体寒，常常手脚冰凉。生完宝宝后，她在朋友推荐下开始服用阿胶。“我的保养秘笈就是阿胶煲汤哦。”袁咏仪笑称除了自己喝，听医生说男士服用可以抗疲劳，心疼老公的她便开始拉着张智霖一起喝，以改善他的睡眠。

■袁咏仪分享与阿胶结缘故事



■袁咏仪现身阿胶滋补节

随后，袁咏仪还在天猫直播上与网友分享很多滋补心得，并现场熬制了阿胶糕，送出豪礼。据统计，当天观看直播的人数达到 730 万人次。

吃得健康

文：雨文

矜贵养生曲奇 干粮都要健康

喜气洋洋的农历新年快将来临，香港优质曲奇品牌祝奇饼（Blesscuit Bakery）由即日起推出限量新年特别版曲奇礼盒，包括尊贵法国布列塔尼野生蓝龙虾曲奇、珍稀羊肚菌及野菌配上意大利极品白松露油曲奇，及多款滋阴补身全新口味曲奇。

“祝·万紫千红”曲奇礼盒内含 10 款口味包括：蓝龙虾、羊肚菌及野菌、金钻松露、红莓水果茶、情迷朱古力、红枣杞子、热情果芒果、鲷鱼、黑椒巴马臣芝士和芝士；而“祝·锦上添花”曲奇礼盒则含 6 款口味包括：蓝龙虾、羊肚菌及野菌、红莓水果茶、红枣杞子、姜牛油、薄荷朱古力。

为了让蓝龙虾曲奇和羊肚菌及野菌曲奇鲜味完美地提升，两款曲奇礼盒均附送蓝龙虾粉一盒。这是首创以法国布列塔尼独有的野生蓝龙虾以低温油泡制超过 70 小时，完全地把蓝龙虾的鲜味融合于提子油当中，再以独创的分子烹调技术精心研制而成的法国蓝龙虾粉，是曲奇的最新食法。



■尊贵法国布列塔尼野生蓝龙虾曲奇



■红枣杞子曲奇



■羊肚菌及野菌曲奇

医者手记

中医治疗中风后遗症的特点与优势

中风后遗症主要有偏瘫（半身不遂）、半侧肢体障碍、肢体麻木、偏盲、失语。或者交叉性瘫痪、交叉性感觉障碍、外眼肌麻痹、眼球震颤、构语困难、语言障碍、记忆力下降、口眼歪斜、吞咽困难、呛食呛水、共济失调、头晕头痛等。出现以上症状的根本原因在于脑血管内部出现血黏度高、血脂高、血压高、血糖高、血小板聚集等血液病变，和动脉粥样硬化斑块形成等血管病变，由两种病变共同作用结果形成的血栓堵塞脑动脉所致，导致脑局部的血流中断和脑组织缺血缺氧坏死。如果影响到由脑神经控制的运动神经系统，就会出现偏瘫、肢体障碍等相应的后遗症；如果影响到脑神经控制的语言中枢神经，就会导致语言障碍甚至失语等相应神经系统症状。

中风后遗症是临床常见病，随着现代医学的不断进步，脑血管疾病抢救成功率的不断提高，中风后遗症患者也不断增多，治疗难度也越来越大。西医对于中风急性期的治疗有一定优势，但对康复期和后遗症期的治疗效果则差强人意。中医学之中药、针灸、推拿疗法，对此则具有独特的优势。

本病症的病理基础是大脑组织的损害，其损害面积的大小、部位的差异，病程的长短均与日后的康复有很大的影响。损害面积越大，时间越长，康复预后也就越差。本病的中医康复治疗应以促进大脑组织损害的康复为第一目的。立法应遵循醒脑开窍为主，疏通经络、调和气血为辅的治疗法则。中医认为中风后遗症主要是由于中风之后气虚血瘀，脉络瘀阻，风痰阻络，或肝肾二亏，精血不足，筋骨失养所致。

根据临床实践，我们认为补阳还五汤仍是本病首选的中药方剂，葛根、石菖蒲对脑血管的供血功能有很好的调节作用，是醒脑开窍的重要药物，可常用且剂量宜稍大；再者黄芪、党参可益气养血、周行全身，亦应多用，并以大剂量为佳。每剂以黄芪 100～120 克，党参 30～60 克为宜；水蛭是中医常用的活血化淤药物。水

蛭素是从医用水蛭唾液腺分离纯化的一种单链环肽分泌物，是作用很强的凝血酶特异性抑制剂，具有抑制动脉内膜增厚，使管腔直径扩大的作用。水蛭素还具有抗血栓形成，抑制血小板聚集，降低红细胞压积，降低血浆纤维蛋白原含量，改善血液流变性。水蛭素可抑制血脂上升和脂质在组织中的沉积，具有明显的抗动脉粥样硬化形成的效果。

大量的科学实验证明“水蛭素”不仅对人体表层血液形成的瘀积性塞有特异的溶化分解作用，经胃肠道服用其制品，也可以以单分子的形式吸收并形成一定的对瘀积性塞有特异溶化分解作用的血药浓度，更为特别的是，由于“水蛭素”的分子量较小，它能够透过人体的血脑屏障，所以对于一般药物难以达到的脑部血管的瘀血性塞也有着特异的溶化分解作用，这无疑给脑中风后遗症者的治疗与康复带来了希望。

风池、风府穴是本病症针灸治疗的主要穴位。风池为足少阳胆经穴，风府为督脉经穴，两穴均位于颈部，从解剖学分析，两穴均处于脑后颈部之枕骨大孔、延髓中极表处。此二穴能使针刺感通过枕骨大孔、延髓中枢到达颅内，直接起到改善脑组织功能的作用。且针刺此二穴时，还应掌握一定的针刺手法及适当的深度，方能发挥最好的治疗作用。此外，推拿疗法能通过手法的作用以舒筋通络、活血化淤，并能保护关节功能，防止患侧肌肉的萎缩，亦是本病康复较为有效的治疗方法。其推拿要点手法以揉捏、扣拍、点按为主，并应掌握轻松柔和、舒适透热为度，切忌暴力损伤肌肉。

本病患者在临证治疗的同时，家庭保健也是非常重要的环节。可以说中风所致的瘫痪、失语、生活不能自理是最令老年患者担心的，年轻一些的患者则往往对此症有绝望的心理，因此通过家庭保健的心理康复，饮食调理，语言训练及主动运动等环节，常能最大限度地保证患者获得良好的治疗效果重返社会。文：郭岳峰 香港仲景堂中医综合诊疗中心主任中医师