

# 立冬补一补 专家教你热乎过冬天



资料图片

## 立冬养生

### 多吃“三红”“三黑”

顾萍介绍,立冬是进入冬季后的第一个节气,是阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏的季节。“人体顺应自然界闭藏规律,阳气渐渐内敛,消耗机体储备抵御寒冷。中医认为,冬季对应脏器为肾脏,因此,立冬后的饮食养生可以概括为三点,包括养藏、补肾和防寒。”顾萍指出,所谓养藏就是少消耗多进补,不过这并不意味着立冬之日就要大补。

此时,青岛地区气候多为“寒凉”,寒冷又干燥,所以不要进食过高热量的食物来抵御寒冷,此时建议进补“三红”如牛肉,红枣,红薯这些“湿”“润”且温热的食物,仍是沿用秋季的平补。而人参等温热大补的食物,可放在三九寒冬或气温骤降时再适量食用,否则容易导致“上火”。

冬季是肾经旺盛之时,黑色食物对养肾也有非常好的作用,比如黑豆、黑枣、桑葚。《本草纲目》写道:“黑豆入肾功多,故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒。”黑枣又称为“黑仙丹”“营养仓库”,具有补肾、补血、养胃的功效;桑椹民间称“补血果”,能够补肾固精、乌须黑发、养血滋阴、润燥生津、宁心安神等。

### 防寒驱寒需要优质蛋白质

天冷时,除了加衣保暖、多喝热水,顾萍也建

议,需要吃些高热量的食物来补充人体的阳气。不过这并非盲目地“囤肉”,也非“胖人抗冻”,而应适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄入。人身体的热量主要来自食物中的产能营养素,包括蛋白质、碳水化合物(糖类)和脂类这三大类物质。这三大营养素可在体内进行生物氧化与磷酸化,释放出能量,而完成这一代谢的主要场所就是细胞中的线粒体。人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织,区别在于棕色脂肪组织中含有大量的线粒体,当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热,快速供能,有利于抗寒。此外,脂肪组织还具有缓冲和隔热功能。较厚的皮下脂肪能把热量包裹在体内,可以阻止体热散失,有助于保暖。可见棕色脂肪自带“发热器”,但我们常说的超重和肥胖,囤的几乎都是不产热的白色脂肪。

棕色脂肪的含量随着年龄的增长而逐渐减少,新生儿一般比较多,而成人体内很少。所以,小孩通常比大人怕冷,除新陈代谢旺盛和生性好动外,棕色脂肪含量相对较多也是一个原因。在食物中,羊肉、牛肉、鸡肉、虾、鸽等富含优质蛋白质和脂肪,合成肌肉、产热量多,御寒效果最好。维生素A、C可以增强人体的耐寒能力和对寒冷的适应力,维生素A主要来自于动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜,维生素C则主要来自于新鲜的蔬菜和水果。

海带、紫菜、发菜等含有丰富的碘,可以促进甲状腺素的分泌,从而增加人体基础代谢率,加速皮肤血液循环,增加人体产热,从而增强御寒能力。寒冷天气使人对体内蛋氨酸需求量加大,蛋氨酸在人体适应寒冷方面也发挥作用,坚果如板栗、芝麻、葵花子中富含蛋氨酸,可以适当食用。

此外,缺钙和缺铁的人容易怕冷,应该多食用牛奶、豆制品、贝类、虾、海带及红色肉类、动物血、猪肝等。



## 医疗快讯

### 百岁老人骨折 海慈医疗西院区精准救治

高龄,一直被视为手术的“禁区”。随着年龄增长,老年人生理机能减退,基础疾病复杂,骨折后创伤应激严重,围术期容易诱发各种并发症,导致脏器功能衰竭,增加死亡风险。近日海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)骨科团队成功为一名102岁老人实施了钢板内固定手术治疗,患者术后恢复良好,且避免了因长期卧床导致的各项并发症,改善患者晚年生活质量。

这位老人在家中不慎摔倒,疼痛不止,家人紧急送往海慈医疗西院区骨科就诊。入院后,医院立即为患者开通了“绿色通道”,协助完成常规检查。经过检查,患者诊断为右锁骨骨折。由于患者高龄体弱,合并有脑血栓、高血压及冠心病等,10年前还曾做过左髋关节手术。骨科团队第一时间组织多学科会诊,充分讨论后制定了详细周密的手术方案及应急预案,集团骨关节与创伤外科中心主任、西院区大外科兼骨科、急诊科负责人侯增涛,骨科主任王晓宁专家团队与麻醉手术科、心血管一科等多科室通力合作,克服了患者基础疾病多、多器官老化的困难,手术顺利完成,术后患者恢复良好。

专家介绍,高龄老人手术风险高,家属往往顾虑大,而保守治疗需要长期卧床,会导致感染、褥疮等并发症。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

### 线上预约 护理服务方便快捷

日前,因髌骨骨折而在山东大学齐鲁医院(青岛)住院接受手术的牟先生在办理出院手续时被告知,需要每隔三天换一次药。护士徐晓莉向牟大叔推荐了医院的互联网+护理服务,应用安愈到家小程序即可完成下单,护士会上门提供换药服务。

山东大学齐鲁医院(青岛)自2021年4月开始推出安愈到家线下护理服务小程序,主要面向在我院诊疗后且需后续上门护理的患者,对于部分适合在家进行护理治疗或行动不便的患者来说,上门护理服务可以减少奔波,方便快捷。目前开展的线上预约护理服务类目包括:基础护理、专项护理、母婴护理、康复理疗等。

10月初,牟先生的女儿通过手机在网上下单,预约了伤口换药服务。创伤手足外科护士长宋涛在接到订单后立即与患者取得联系,因患者是在该病区进行的手术治疗,所以对患者病情比较了解,护士长很快制定了具体换药措施,并与患者确定了上门服务的时间。换药结束后,护士长还向牟先生宣教了功能锻炼的方法和预防下肢静脉血栓的措施,受到患者连连称赞。对于后续的康复,牟先生充满了信心。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 杨晓卫

## 专家教你做节气养生食谱

### 特别提醒

“立冬节气有秋收冬藏的含义,是农耕人们丰收的季节;立冬又为秋冬季节之交,故‘交’子之时饺子不能不吃。我们海港城市自然是各种海鲜水饺,其中鲜虾水饺最为推荐。”顾萍介绍,虾仁富含优质蛋白,同时脂肪含量极低,还含有抗氧化、抗衰老的虾青素,从小孩到老人,只要不过敏,都非常适合食用。此外,顾萍也向大家推荐以下几款暖冬养肾美食。

#### 山药萝卜粥

**食材:** 山药、白萝卜、大米、猪肉、芹菜、盐、胡椒粉

**做法:** 山药、白萝卜洗净削皮切小块,猪肉切丁,芹菜洗净切末,备用;大米淘洗干净,加适量水煮成粥,再放入切好的山药块、白萝卜块、猪肉丁;煮开后,转为小火,熬制山药、白萝卜、猪肉和大米软烂;加少量盐搅匀,食用前撒上胡椒粉、芹菜末即可。

**功效:** 白萝卜有“小人参”美称,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利尿、生津止渴等作用;山药则是补脾胃、生津益肺、补肾的理想食物。

#### 油菜木瓜羊肉汤

**食材:** 木瓜、羊肉、油菜、姜、高汤、盐、料酒、胡

椒粉

**做法:** 将木瓜去皮、籽,切片;羊肉切薄片后用料酒、胡椒粉腌好;生姜去皮切丝;油菜洗净。锅内下油,烧热入姜丝炆香,注入适量高汤,用中火烧开,投入木瓜、羊肉,余至八成熟,再加入油菜,调入盐,用中火煮透入味即可。

**功效:** 羊肉性味甘温,适合冬季食用,有助阳、补经血的功效;木瓜性温、味酸,入肝、脾经,清热、祛风,含有的木瓜蛋白酶有健胃消食的功效;油菜富含胡萝卜素、维生素C和钙,适合秋冬补钙御寒。

#### 核桃板栗烧乌鸡

**食材:** 乌鸡、核桃、板栗、葱姜蒜、白糖、料酒、酱油、盐、油

**做法:** 乌鸡洗净、改刀切块,备用;锅内倒油,放入鸡块炒干水分,再放葱段、姜片、蒜片、白糖、料酒、酱油翻炒均匀,加入开水,炖10分钟;放入板栗,小火慢炖15分钟,捞出葱姜蒜,加盐,大火收汁;再放入熟核桃仁,翻炒均匀;出锅后,撒上小葱花即可。

**功效:** 乌鸡具有滋阴清热、补肝益肾的功效;栗子具有养胃健脾、补肾强筋的功效;核桃富含蛋白质、维生素、微量元素等人体必需的营养素,有润肠、健脑、补肾的作用。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

立冬补冬,不补嘴空。昨日迎来立冬节气,岛城市民也明显感受到降温带来的阵阵凉意。“我要囤肉抗寒,长胖是对冬天最起码的尊重”“冬天是进补的好时候,可以大吃特吃了”……抛弃减肥大计,纷纷摩拳擦掌准备进补。不过吃什么、怎么吃,立冬进补讲究可不少,今天跟随营养学专家青岛市市立医院东院营养科主任顾萍,一起学习立冬食疗养生。