



## 寒冬日子



图/视觉中国

## 一、热红酒——直接倒入锅加热

热红酒(Glueh Wein)是从德国流传过来的一种红酒喝法,通常圣诞节时德国人全家做过后会喝这种酒。一起捧着热酒边喝边聊,从头到脚热起来,好像冬天里的一把火。

## 热红酒就是红酒加热,然后加入肉桂、丁香、柠檬、橙皮、一点点白糖,开锅即成。

热红酒口感偏甜,非常适合搭配中国冬至时节大家都爱吃的汤圆之类的甜食,这种饮法让红酒品出了中国元素。建议热红酒时,可以选择便宜些的或开瓶后喝剩下的,最好选择稍微甜口的红酒。

## 二、热黄酒——隔水烫

黄酒,可通血脉、温四肢,缓解

寒冷感。在冬季经常出现肠胃虚寒疼痛的人,每日饮用一小杯热黄酒,可散寒止痛。在冬季饮用热黄酒时,一般将黄酒隔水烫到70℃左右。黄酒在烫热过程中,其中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物,会随着温度升高而挥发掉,减轻对身体的伤害。

## 三、热白酒——烫热

冬季要把白酒烫热了再喝,因为白酒中成分比较复杂,除酒精外,还有一些危害健康的物质,比如甲醇、乙醇等。乙醇的沸点只有21℃,甲醇的沸点是64.7℃,当用沸水加热后,它们就会变成气体蒸发掉。当然,对酒加温不能太热,因为酒精的沸点是78.3℃。太热会使酒中的主要成

## 分乙醇大部分或全部挥发掉。

## 四、饮啤酒——冬季最好不喝

啤酒是一种高热量的酒精性饮料,1升啤酒的热量相当于200克面包或500克马铃薯,称为“液体面包”。冬季人们经常吃火锅和高蛋白的食物,如果再喝啤酒的话,容易使人发胖,产生“啤酒肚”,还可以诱发风痛。

## 五、药酒——因人而异喝

药酒按照其作用大体可分为治疗性药酒和滋补性药酒两类。治疗性药酒是以治疗或防治疾病为主要作用的药酒,在配方上有一定的要求。滋补性药酒虽然对某些疾病有一定的防治作用,但其主要是对人体起滋补保健作用,因此要辨证喝酒。

## 喝酒先暖酒,不伤身

酒是一把双刃剑,适量饮用可以活血化淤,通经活络,祛风湿。但若喝得不对就会适得其反。广东省中医院心血管科主任医师胡世云和你谈谈在冬季如何健康而愉快地饮酒。

## 酒可分为三大类:

## 蒸馏酒、发酵原酒和配制酒

胡世云介绍:白酒属于蒸馏酒,它是将原料经过发酵使糖变成酒精后,用蒸馏的方式得到酒液,再经过陈酿、勾兑而成的酒。啤酒、黄酒、葡萄酒等是属于发酵原酒,它是将原料经过发酵使糖变成酒精后,用压榨方法使酒液和酒糟分开而得到酒液,再经陈酿、勾兑而成的酒,营养价值高于蒸馏酒。药酒是属于配制酒,它是以食用酒精或者是蒸馏酒、发酵原酒作酒基,配以其他原料(如中药、花、果等)制成。

## 喝多少酒好呢?

专家提醒:儿童和少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25g,女性不超过15g。



香雪橘红痰咳液  
久咳·夜咳·痰多  
又止咳又化痰



滿春林  
广东省中医院副院长教授张惠德

多年腹痛腹泻,  
德叔教你祛脾胃之寒!

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

## 医案

赵先生,30岁,腹痛腹泻多年

赵先生今年30岁,正处于事业上升的黄金期,但却被身体拖了后腿。反反复复的腹痛腹泻困扰他好多年了,几年前他被诊断为慢性结肠炎,中西药吃了不少,病情却时好时坏,发作时一天拉好几次,稍微吃点凉的就会拉肚子。这段时间,天气变

## 德叔解谜 脾胃被寒凉食物打败

德叔认为赵先生的腹痛腹泻,主要是长期大量摄入过多水果、蔬菜,脾胃受凉导致。水果、蔬菜,虽有寒热温凉属性,但大部分偏寒偏凉,长期大量摄入后,会影响脾胃的正常运化,化不了水湿,水湿跑到肠中,正所谓“无湿不成泻”,所以会反复腹痛腹泻;吃进去的食物不能正常转化成气血,就会出现出汗多、疲倦乏力等一系列不适。治疗以温中醒脾,补气化湿为法,除了服用中药外,德叔还叮嘱赵先生,饮食要注意水果、蔬菜、鱼、肉、蛋类合理搭配。经过近4次中药辨证治疗,赵先生腹痛腹泻明显缓解,目前仍在门诊调治。

## Tips 对症饮用汤品是关键

现代年轻人生活节奏相对较快,因此对于汤的选择以快捷、解渴为主,很多人偏爱瓜菜汤、番茄汤、紫菜汤等。

## 预防保健 饮食不盲目,晒太阳,敷肚脐

“小寒大寒,冻成一团”,小寒来临,预示着一年中最寒冷的日子已经开始。此时极易引起慢性胃肠系统及呼吸系统等疾病复发或加重,因此尤其要注意对疾病的防护,对日常饮食生活的管理。德叔建议,像赵先生这类阳虚体质的人群可以经常晒晒太阳,尤其是背部,因为后背是多条阳经循行的地方,经常晒一晒此处,可以吸收大自然阳气助益自身阳气,改善阳气不够的状态。平时也可以灸神阙穴,将点燃艾条,置于神阙穴,离皮肤约2-3cm,烤灼约10-15分钟,有温中散寒之效。

## 德叔养生药膳房 花椒陈皮煲鲫鱼

材料:鲫鱼1条(重约500克),陈皮1/3个,花椒3克,生姜3-4片,食用油、精盐适量。

功效:温中健脾。

烹制方法:鲫鱼宰净去鳞及内脏,洗净,抹干水;在锅中油煎至微黄。将陈皮、花椒、姜片放入瓦煲内,加清水1500毫升(约6碗量),加热

至沸腾,再放入鲫鱼、生姜片,文火煲约1.5小时,调入适量精盐即可。可供2-3人食用。

阳,尤其是背部,因为后背是多条阳经循行的地方,经常晒一晒此处,可以吸收大自然阳气助益自身阳气,改善阳气不够的状态。平时也可以灸神阙穴,将点燃艾条,置于神阙穴,离皮肤约2-3cm,烤灼约10-15分钟,有温中散寒之效。

阳,尤其是背部,因为后背是多条阳经循行的地方,经常晒一晒此处,可以吸收大自然阳气助益自身阳气,改善阳气不够的状态。平时也可以灸神阙穴,将点燃艾条,置于神阙穴,