



今日是二十四节气中的冬至节气。在民间，素来有“冬至大如年”的说法，一方面是有庆贺冬至的习俗，需要进补，因而有俗语称“今年冬令补，明年可打虎”；另一方面也提示进入了数九寒天，天气寒冷，阳气伏藏，需要收藏阳气，御寒保暖。本期《健康周刊》特别策划“冬至养生”，提醒大众此时应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。

# 暖洋洋过冬 养生边炉走起

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

古时有“冬至一阳生”的讲法，从冬至这天开始，白天一点点变长，阳气也慢慢开始回升。关于冬至，有个说法是“冬至大如年”。过冬吃什么，打边炉是老广们的不二选择。广州中医药大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍，不同的养生锅底，让你过个暖洋洋的冬天。



图/视觉中国

## 根据体质选择养生汤底

### ●温补阳气锅底

适合人群：

怕冷、手脚冰凉，疲倦乏力，容易感冒的人群。

用料：

可用黄芪或党参、淮山、枸杞子、红枣加清水或配合鸡肉来做锅底。

### ●补血养阴锅底

适合人群：

面色萎黄，嘴唇偏白，精神不振，易疲劳、头晕的人群。

用料：

淮山、玉竹、沙参、当归或川芎、枸杞子加清水或配合甲鱼、龟作为锅底。

### ●祛除痰湿锅底

适合人群：

头面部容易出油，体胖，舌苔厚腻的人群。

用料：

五指毛桃、薏米、白扁豆、赤小豆、淮山加清水或配合老鸭或水鸭作为锅底。

### ●健运脾胃锅底

适合人群：

容易胃痛，少食生果即腹痛胀肚的人群。

用料：

粥作为汤底加上少量胡椒、生姜，配合鱼肉来打火锅。

## 打边炉这些细节要注意

郑艳华提醒，火锅虽好吃，但顿顿吃，天天吃，恐怕身体也受不了。火锅之后的饮食，最好清淡一些，多吃粗粮、豆类、蔬菜。如果出现口苦、咽痛、便秘、长痘等，可以冲泡金银花、菊花、绿茶等。同时，她特别提醒以下两点要注意——

### 一、注意食材组成的嘌呤含量

动物内脏和各类海鲜都是火锅的必涮食物，总有人在吃完火锅后痛风发作。郑艳华介绍，火锅的嘌呤含量主要取决于配菜和锅底，因此不同食材组成的火锅嘌呤含量不同。

常见配菜中，海鲜和动物内脏属于嘌呤含量非常高的肉类食物，诸如毛肚、鹅肠、鸭血、猪脑、牛脊髓以及海贝、火腿、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼子等，均

### 二、注意火锅别吃太急。

一般来说，口腔、食道黏膜只能耐受50℃~60℃，但刚从火锅里捞出来的食物，往往温度过高。如果同时配上辛辣的锅底或调料，不但容易被食物烫伤口腔、食道以及胃黏膜，还容易引起口腔溃疡、咽喉疼痛。

因此，最好将食物先放在小碟里，放凉一点再吃。如果素有便秘、口舌容易生疮的人，还应该少吃辛辣的东西。

# 孩子秋冬萝卜吃得好，不劳医生开药方！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 朱锦妍

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“萝卜进城，医生关门”，这些民间谚语想必很多宝妈都听过。冬季天气转冷后，宝宝胃口大增，广州中医药大学第三附属医院儿科主任，主任中医师陈文利提醒，宝宝适当多吃些萝卜，可消滞、清内热、少生病。

### 冬吃萝卜好在哪儿？

“冬吃萝卜”里一般指的是白萝卜，白萝卜偏凉是没错的，提倡冬吃萝卜也是有道理的。

陈文利介绍，在中医名著《伤寒论》中，说秋冬天气转冷，阳气开始收敛，皮肤也处于收缩状态，能很好地保护藏在体内的阳气，人体是处于一个外

冷内热的状态下。当温热的食物吃多了以后，本来就内热的脾胃也会不断地增加热。孩子天生脾常不足，消化功能不如大人，吃多点就容易积食。中医则认为萝卜热量少水分多，有很强的行气功能，能通脏腑之气，所以对于腹胀、食积也有缓解作用。

积食就会产生内热，所以很多孩子会出现口干口臭、便秘、咽痛、鼻炎等。这个时候适当地吃些“凉”的食物来清热，再好不过了。

另外，孩子脏腑娇嫩，很容易被秋燥所伤，所以一到秋冬感冒咳嗽的孩子就非常多。当孩子出现恶寒发热、咳嗽、口干舌燥、舌苔发黄、痰液黏稠的时候，可以

给孩子熬白萝卜水或萝卜汤，效果相当不错。

### 脾胃虚寒如何吃萝卜？

可白萝卜虽好，却还有很多不适合，例如寒咳、脾胃虚寒和气虚的大人和孩子。这些人该吃什么，该怎么吃呢？

陈文利介绍，白萝卜虽然性凉，但煮熟以后就会变得比较平和，不至于太寒凉。

如果宝宝脾胃虚寒得厉害，还可以选择吃青皮萝卜、红皮萝卜或胡萝卜。青皮萝卜对于理肺、胃气有很好的作用，红皮萝卜和胡萝卜性质比较温和，脾胃虚寒、气虚的宝宝和大人都可以吃。

## 萝卜药膳食疗方

### 五行萝卜汤

食材：排骨300克、山药100克切成小块、萝卜50克切小块、红枣4颗、枸杞10粒，葱姜蒜等适量。

做法：将排骨和葱姜蒜共同放入锅中加水大火炖；水开后放入红枣和枸杞，转用小火炖1小时。当用筷子可以戳进肉的时候，加山药和萝卜炖烂即可。

### 吃萝卜有这些注意事项

白萝卜和胡萝卜不要同吃：虽然胡萝卜、白萝卜对孩子都有很多好处，但是这两种萝卜一起食用会让两者营养降低。白萝卜中维生素C的含量很高，而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C



图/视觉中国

的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇，使白萝卜中的维生素C损失惨重，其营养价值自然也就大打折扣。

**不宜与酸性水果一起食用：**萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸，如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果，水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸，进而诱发甲状腺肿大。

**不宜与党参、黄芪一起食用：**萝卜有“下气”和“消滞”的作用，因此与补气类药物（如人参、党参等）同食会对药效产生一定的阻碍。



图/视觉中国

### 德叔养生药膳房 补气温阳煲

材料：

鸡半只，猪瘦肉100克，巴戟天20克，当归15克，陈皮5克，枸杞30克，生姜3-5片，精盐适量。

做法：

大米温开水浸泡半小时；锅里加水、大米，滴几滴食用油；水开后加以上食材；小火煮约30分钟，加盐调味。

功效：

补肾壮阳。

烹制方法：

诸物洗净，鸡

去除内脏，洗净后切块；瘦肉洗净切块。瘦肉与鸡分别在沸水中焯后备用；将上述食材放入锅中，加清水约2500毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

### 冬日喝到这碗粥，暖身养胃又健脾

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王雯玉

做法：将脱皮的生板栗仁5-6枚切块备用，小米和生燕麦片淘洗干净；上述材料和清水一起放入锅中，大火煮开后转小火煮30分钟，放入洗干净的枸杞再煮5分钟即可。

**专家解析：**这款粥里板栗具增强免疫力、抗氧化、健脑益智、抗老防衰的作用。燕麦含有β-葡聚糖，能够减少小肠对胆固醇的吸收，从而降低胆固醇。燕麦还含有大量膳食纤维，能延缓胃的排空，减轻饥饿感，有助于减肥。小米含有丰富蛋白质、氨基酸、微量元素，小米无论是煮饭或熬粥都容易被人体消化吸收。枸杞含有枸杞多糖，常用能够增强免疫力、抗氧化、降低血糖血脂。这款粥特别适合免疫力低下的人群食用。需要提醒的是，阴虚火旺者，肠胃湿热者慎用。

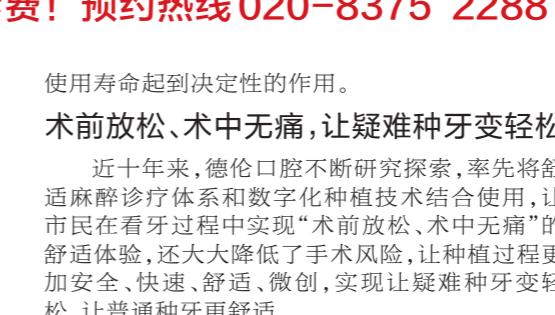
**栗子枸杞燕麦小米粥**  
功效：补肾壮腰、养胃健脾  
材料：脱皮的生板栗仁5-6枚、枸杞10克、生燕麦片30克、小米30克、清水1000毫升。

# 千颗种植体限量申领，不限户籍

“广东爱牙工程社区行”公益援助，1000颗种植体免费送，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！预约热线020-8375 2288



2021年12月21日/星期二/品牌传播中心主编/责编 张华/美编 丘淑斐/校对 赵丹丹 A15



德伦口腔“第十届口腔种植大师论坛”成功召开

## 广东爱牙工程社区行

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设，针对缺牙、无牙等口腔问题提供多方面的公益援助，帮助市民解决牙齿问题。

**高额补贴**  
**进口种植体免费送**  
(限量送出1000颗)

0元专家挂号费(每日限50名)  
0元口腔拍片检查(每日限50名)

申领热线：020-8375 2288

缺牙修复不及时，费用高，难度大

德伦口腔临床接诊数据显示：老年人口中口腔牙齿保有率低于40%，健康状况不容乐观。“在我接诊过的老人人群中，相当多是半口甚至全口缺牙，若按照传统种牙方法缺多少颗种多少颗，不仅创口大，恢复时间长，而且容易增加感染的风险”。德伦口腔专家徐世同说。

4颗种植体即可恢复半口牙

目前，老年人半口缺牙或者全口缺牙的情况较为普遍，那么这种情况的缺牙要一颗颗种植吗？专家表示，传统种植牙技术至少要植入14颗种植体才能恢复全口牙齿，而数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙只需要植入4-6颗，即可恢复半口牙。

一颗种植体最长寿命50年

很多牙齿缺失的患者都担心：种植牙耐不耐用？使用寿命是多少？关于种植牙究竟最长能使用多少年这个问题，德伦口腔专家指出，有一个已知的案例是目前种植牙最长使用寿命是50多年，所以在种牙时，选择正规的口腔医疗机构很重！正规的医院、经验丰富的专家种牙，对种植牙

使用寿命起到决定性的作用。

**术前放松、术中无痛，让疑难种牙变轻松**

近十年来，德伦口腔不断研究探索，率先将舒适麻醉诊疗体系和数字化种植技术结合使用，让市民在看牙过程中实现“术前放松、术中无痛”的舒适体验，还大大降低了手术风险，让种植过程更加快安全、快速、舒适、微创，实现让疑难种牙变轻松，让普通种牙更舒适。

文/杨广

德伦口腔“第十届口腔种植大师论坛”成功召开