

【养生有道】

冬至的饺子也与中医有关,您知道吗?

供稿:北京中医药大学美国中医中心
作者:北京中医药大学国医堂



初候,蚯蚓结 曲,温阳则伸展,冬至一阳生,但阴气亦至盛,土中的蚯蚓们蜷缩着
蚯蚓是大寒之物,寒阴则蜷

身。
二候,麋角解 鹿属阳而麋属阴,麋感阳气之后,头上的角开始脱落。
三候,水泉动 深埋于地底之水泉,由于阳气引发,开始流动。
冬至不仅仅是一个重要的节气,它更被视为中国民间的传统节日。自冬至起,我们就进入了数九寒天,要经过九九八十一天才能迎来明媚的春天。民间有流传“九九消寒歌”,形象地记录了从冬至至来年春分之间的物候变化。
一九、二九不出手
三九、四九冰上走

五九、六九沿河看柳
七九河开,八九燕来
九九加一九耕牛遍地走
自古我们就有着“冬至大如年”的说法,表明人们对冬至的重视。现在在我国南方部分沿海地区至今仍延续冬至祭祖的传统习俗;而在我国北方一些地区,每年冬至日,则有吃饺子的习俗。您知道吗?冬至的饺子也和中医颇有渊源呢!

传说医圣张仲景在长沙做官告老还乡时,正赶上那年冬天,寒风刺骨,雪花纷飞。在白河边上,他看到很多无家可归的百姓面黄肌瘦,衣不遮体,因为寒冷,把耳朵

都冻烂了,心里很难受。
于是张仲景就研制了一个可以御寒的食疗方子,即用羊肉和一些祛寒药物,包在面皮里,做成类似耳朵的形状煮熟,起名为“祛寒娇耳汤”。他让徒弟分给每个穷人一碗汤,2个“娇耳”。人们吃了“娇耳”,喝了汤,浑身发暖,两耳生热,再也没人把耳朵冻伤了。
相传,张仲景是在冬至这天向穷苦百姓施舍饺子的。经过岁月的冲刷,大家在冬至这天吃饺子的习俗就流传了下来。并且饺子的种类和形状也有了很大改进。今年冬至,您吃饺子了吗?

节气养生 小寒喝点散寒养生粥

供稿:北京中医药大学美国中医中心
作者:北京中医药大学东方医院营养科 魏幅

每年的小寒节气,代表着天气已经很冷,中国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期,“小寒”一过,就进入到“冰上走”的三九天了。这个时候寒邪当令,所以人体很容易受到外界寒邪的困扰而产生疾病。外感风寒表证会导致人体出现恶寒发热、头痛颈强、肢体酸痛等症状表现,这时临床上常用一些辛温解表的中药来缓解症状,如:生姜、葱、荆芥、防风、苏叶等。如果症状轻微,我们也可以尝试在家制作一些药食同源的食疗药膳方,来达到缓解不适症状的目的。下面就给大家介绍一些常见的散寒药膳方。

《圣济总录》生姜粥

制作方法:

先煎生姜、枇杷叶,滤去渣滓后取汁,加入粳米熬煮成粥即可。

食用方法:

空腹食用。

作用:

此生姜粥的作用是解表散寒、化痰止咳、理气和胃。和前面的生姜粥相比,这款生姜粥仍然以生姜和粳米为主要食材,但是去掉了散寒通阳的大葱,换成了具有化痰止咳作用的枇杷叶。《本草纲目》记载枇杷叶具有治肺胃之病的功效,可以下气祛痰,使呕逆、咳嗽的症状缓解。现代药理学也认为枇杷叶具有止咳的作用,同时煎剂在体外对金黄色葡萄球菌亦有抑制作用。

药膳解析:

和前面的生姜粥相比,这款生姜粥止咳的效果更为明显,对于缓解风寒咳嗽的症状,更为适合。

《饮食辨录》生姜粥

粳米	50克
生姜	5片
连须葱	数颗
米醋	适量



节气养生

立春遇上除夕,健康养生受益一整年

供稿:北京中医药大学美国中医中心
作者:北京中医药大学深圳医院治未病科



立春冬盡陽始生
乍暖還寒要留心
立春

立春是二十四节气的第一个节气,也是春天的开始,常在春节前后,春节期间少不了大鱼大肉,怎么样在立春时节吃的既健康又不长肉呢?立春如何养生

一年之计在于春,立春之日迎春已有三千多年历史,中国自官方到民间都极为重视。春是温暖,鸟语花香;春是生长,耕耘播种。

饮食:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,开春以后应多吃甘甜之味,以补益脾胃之气,如红枣、蜂蜜、山药、红薯、蘑菇、花生等;宜减咸酸,要减少鱼肉滋补,多吃蔬菜、粗粮。除此之外,豆芽、韭菜、蒜苗、洋葱、萝卜、香菜等也可常吃,意在祛散阴寒、散发五脏之气。

运动:养阳忌静宜动,应该多去户外锻炼,打打球,踢踢毽子、练练瑜伽等,不仅能怡情养性,还能使气血通畅,疏散郁滞的阳气,减少疾病的发生。但要避免运动量过大以致大汗淋漓,流汗太多会损耗心血和阳气,而且容易诱发感冒,影响健康。

起居:“立春雨水到,早起晚睡觉。”夜卧早起,有利于初生的阳气升发。风是春天的主气,此时寒气逼人,风多与寒并道而行。风大时,尽量减少外出;随气温变化添减衣物,减衣时不要减得过多;经常梳头,从上往下,每天百遍,能刺激风府穴和风池穴,通畅气血,让风邪绕道而行。

情志:春季属于五行中的木,肝属

木,木主生发,肝脏也具有这样的特征。因此,从立春开始,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,要做到心胸开阔,乐观向上,以明朗的心境迎接明媚的春光,有利于肝脏的保养。

立春应助阳生发。“打春冻人不冻水”,阳气郁积易上火,立春养阳助生发。灸贴主要穴位:风府、风池、肝俞、胆俞等,可补阳气、清热解毒。

立春养生药膳

珍珠三鲜汤

食材:鸡肉脯50克,豌豆50克,西红柿1个,鸡蛋清1个,牛奶25克,淀粉25克,料酒、食盐、高汤、麻油适量。

做法:1.鸡肉剔筋洗净剁成细泥;5克淀粉用牛奶搅拌;鸡蛋打开去黄留清;把这三样放在一个碗内,搅成鸡泥待用。2.西红柿洗净开水滚烫去皮,切成小丁;豌豆洗净备用。3.炒锅放在大火上倒入高汤,放盐、料酒烧开后,下豌豆、西红柿丁,等再次烧开后改小火,把鸡肉泥用筷子或小勺拨成珍珠大圆形小丸子,下入锅内,再把火开大待汤煮沸,入水淀粉,烧开后将味精、麻油入锅即成。

功效:温中益气,补精填髓,清热除烦。

五红汤

食材:红枣、红衣花生、枸杞、红豆等比例,红糖适量。

做法:1.红豆清水浸泡4小时;2.所有食材放入砂锅中,加适量水;3.武火煮沸后,文火慢煮1小时;体寒者可加1小片生姜;出锅加适量红糖调味即可。

功效:补血祛湿,调养气色,清肠养颜。

美林贷款

Marion Mortgage LLC

诚实敬业
经验丰富
客户至上

地址:14637 Lee Highway, #103 Centreville, VA 20121

http://www.marionmortgage.com

Tel: 703-830-6680(O) 703-830-6681(O) Fax: 703-830-6682

MC-2854 NMLS ID #176854
MB 11096 www.nmlsconsumeraccess.org



Yue (Jill) Zhou
NMLS#281400
Sr. Loan Officer
571-432-5811(C)
jzhou@marionmortgage.com



Vivian Zou
NMLS #349316
loan officer
703-323-7150 (C)
Vivian@marionmortgage.com



Mark Shankle
NMLS #1047216
loan officer
703-424-0750 (C)



NMLS#177851
President
黄捷 博士
Jayie (Jenni) Rowe
571-934-8000(C)
jrowe@marionmortgage.com