

冬季养生中的“补”与“藏”

冬至将至，这个冬天马上就要进入一个更加寒冷的时节。冬至是北半球黑夜最长、白昼最短的一天，也是太阳开始“折返”的日子，冬至后北半球白昼开始逐渐变长，但这并不意味着天气转暖。如何顺应天时做好养生，让身体保持一个好的状态，并借力滋补为新的一年打好健康基础至关重要。

冬日养藏 需辨证论治

《黄帝内经》中讲，“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

冬三月，指的是从立冬到立春之间的这段日子，天寒地冻，需要做好保暖，以防寒邪人体伤及阳气。在作息上，应尽量做到早睡早起，最好等太阳出来了再出门。熬夜是冬季养生的大忌，中医讲“秋冬养阴”，若在本该养阴的时节伤阴精，会对身体造成较大的亏损。

北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅表示，在冬季，患有高血压、肾病等慢病的患者尤其需要注意身体健康，如高血压患者遇冷血压易波动，肾病患者在冬季易出现水肿，应增多测量指标的次数，观察身体是否出现了变化。

冬季是滋补的好时节，可通过正确的补益方法让身体养精蓄锐。但值得注意的是，对于不同体质的人来说，冬季滋补的方法也有所不同，需遵医嘱在辨证论治的基础上



图片来源于网络

选择适合的补益方法。沈毅分析，体质偏寒的人怕冷、手脚冰凉，吃冷食容易胃痛、腹泻，这一类人群应进行温补，而体质偏热的人在冷天也常手脚心出汗，也就是“虚不受补”的状态，这一类人群则需要清补。建议从食补开始进行补益，若身体亏损较大，阴阳平衡已被打破，再采用药补的方法。

提到冬季滋补，不少人尤其是女性朋友喜欢吃阿胶。阿胶具有滋阴补血的作用，古代医学著作《神农本草经》《伤寒论》中对此都有所提及。按照成分来看，阿胶分为清水胶和药胶，单一成分的驴皮阿胶叫清水胶，其中加入多种中药材的复方阿胶则为药胶。

沈毅介绍，清水胶常作为饮片加入到治疗虚证的中药汤剂中，如

出自《伤寒论》的名方黄连阿胶汤，有着安神的作用，用于治疗心烦不得卧。药胶本身就是一个复方了，可直接使用，如同仁堂的永盛合阿胶，成分中除了驴皮外还有14味中药，可组合为多个中医名方，其中包括滋阴补血的“四物汤”、补气血的“当归补血汤”、打开补益通路的“二陈汤”等。

胶类是中药里具有滋补作用的一大品类，阿胶、鹿角胶、龟甲胶、鳖甲胶、牛皮胶等都在其中。但需要注意的是，胶类按照药性也有所区分，如鹿角胶药性偏温，适用于温补，而龟甲胶和鳖甲胶药性偏寒，适用于清补，中医名方“龟鹿二仙胶”则是将龟甲胶和鹿角胶合用，有着补气血的作用。

顺应时令 滋补身体寄托情感

冬季滋补不只是一种对人体健康的促进，更是人们对养生文化的一种探寻和表达。北京民俗学会会长高巍谈到，在古代民间，一直有着“冬至大如年”的说法，可见人们对二十四节气中冬至的重视。冬至过后白昼开始变长，人们也愈发对来年充满了希望。

在冬至这天，北方有着吃饺子的习俗。相传古代名医张仲景在年老还乡时路遇流离失所的百姓，衣不蔽体，耳朵都被冻烂了，他心有不忍，搭起医棚，用羊肉、辣椒和驱寒药材制作饺子，治好了百姓们的耳朵，后来就有了“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的俗语。在民间也有在冬至吃馄饨的习俗，寓意“混沌初开”，表达一种希望。

而在南方广东、福建一带，有着冬至吃汤圆的习俗，代表着团团圆圆。相传古代有一年轻人上京赶考，日久未归，其母外出寻子，年轻人归家发现母亲不在又去寻母，将汤圆贴在树上，希望母亲看到汤圆就能回家。高巍表示，滋补文化不只是人们顺应时令通过进补强健身体，同时还是情感上的慰藉，对亲友团圆的期盼，对敬老、互助等精神的传颂。

冬天对体能的消耗大，食补可为人体补充能量。很多人习惯在冬天最寒冷的日子里吃涮羊肉、酱牛肉、炖牛肉等，牛羊肉中富含蛋白质和热量，能帮助人们抵御寒冷。药食同源的食补在民间也很常见，如用枸杞、百合、大枣等食材炖鸡汤、做排骨，都是很好的冬季养生食谱。

来源：北京青年报

适量吃黑巧克力 或可降低糖尿病患病风险

美国一项研究显示，每周吃不少于140克黑巧克力或与患2型糖尿病风险降低存在关联，相关研究报告发表于12月4日出版的《英国医学杂志》。

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究人员分析了三项长达二三十年的涉及饮食习惯的调查，并统计了调查对象中超过11万名巧克力爱好者食用黑巧克力和牛奶巧克力的情况。

剔除饮食和生活方式等风险因素后，研究人员发现，与很少或从不吃巧克力的人相比，每周至少吃140克任何类型巧克力的人患2型糖尿病的几率降低10%；每周至少吃140克黑巧克力的人患2型糖尿病风险降低21%。然而，长期只食用牛奶巧克力并不会显著降低患糖尿病风险，还会导致体重增加。

研究人员解释说，就糖的添加量以及脂肪和热量水平而言，黑巧克力和牛奶巧克力差别不大，关键是黑巧克力含有更多的可可，而可可含有大

量黄烷醇。先前的动物及小规模人体实验显示，黄烷醇能够改善胰岛素敏感性，减少氧化应激和炎症反应，所有这些都是糖尿病病理生理学的组成部分。

但研究人员也指出，他们的研究结果虽然显示吃黑巧克力与2型糖尿病患病风险降低之间存在关联，但不能证明二者之间存在因果关系。另外，研究具有一定局限性：参加研究的都是年纪较大的成年白种人，且巧克力的消费量相对较低。

这项研究的结果还与2023年12月一项涉及可可黄烷醇的研究相冲突，后一项研究没有发现食用可可有助于降低糖尿病患病风险。

有专家认为，不鼓励健康人群为了更好地控制血糖去食用巧克力，而可以通过其他来源，如蓝莓、黑莓等深色浆果以及石榴、苹果和茶等摄入黄烷醇。但如果是巧克力爱好者，那么每周少量吃一些黑巧克力也无妨。

来源：北京青年报

紫薯煮熟会变蓝 还能放心食用吗？

紫薯是餐桌上备受欢迎的粗粮，有消费者发现，有时候紫薯煮熟会变蓝，甚至用紫薯煮出来的粥也是蓝色的。

这是因为紫薯变质了，还是紫薯被不安全的化学成分污染了？这样的紫薯粥还能喝吗？

紫薯煮熟会变蓝是紫薯中含有的一种植物化合物——花青素在起作用，这是一种正常现象，无论是变蓝的紫薯还是紫薯粥，都可以放心食用。

花青素是一种黄酮类物质，作为水溶性色素广泛存在于植物中，水果、蔬菜、花卉的五颜六色大部分与这类色素有关。此外，一些植物体内还含有无色的原花青素，又称前花青素。它是一种多聚体，也是花青素的前体，在酸性条件下加热会生成花青素。山药、藕、芋头等部分白色食物蒸煮

后会出现变成粉色的情况，也是因为产生了有色花青素。

花青素会随着周围环境酸碱度的变化呈现出不同的颜色。当处于酸性环境（pH<7）时，花青素会呈现红色；当处于碱性环境（pH>7）时，花青素会呈现蓝色；当环境是中性（pH=7）时，花青素会呈现紫色。有些地区的自来水中含有的钙镁离子会使水呈弱碱性，所以紫薯煮粥会变蓝。另外，不少人煮粥时喜欢放点纯碱，花青素遇碱就会变蓝甚至有些发绿，这样的紫薯粥也是可以放心食用的。

如果觉得蓝色的食物影响食欲，可以在煮粥时加点柠檬汁或白醋进行中和，或者直接用纯净水煮粥，这样煮出来的粥会是正常颜色。

来源：北京青年报