

# 立冬后要做这三件事 晚起、保温、吃暖

11月8日立冬,老百姓常说,“立冬宜补冬,养生补嘴空”。立冬过后,“北风吹、气温低、雪花飘”的景象就会陆续上演。要想舒服过冬,除了准备好毛衣、羽绒服等过冬必需品,饮食上多吃点啥?生活起居上,需要注意什么呢?

## 立冬后这三件事尤其重要

立冬之后,从此正式进入中医说的“封藏之季”。所谓“封藏”,既包含御寒保温之意,也包含贮备人体精气之意,下面的三点,对于冬天的养生尤其重要:

### 1.晚起

《黄帝内经》有个起床准则:“以待日光”,意思是作息要以阳光为准,早上起床,要等到太阳升起的时候。冬日晚起,不仅能预防感冒,很多疾病都是在寒冷的清晨高发,特别是心梗和脑中风这些要命的病。

冬天,非但不要早起,太阳下山后,也不要大运动量锻炼,否则会耗损本身已不强壮的阳气,犯了“冬要封藏”的大忌。

### 2.保温

日本癌症研究者发现,癌症高发的一个重要原因是,现在人的体温降低了0.5度。而体温过低就是全身能量不足的表现。这一点在中医也可解释为癌症是“阴邪”,癌症病人都怕冷。

腰以下如果受寒,血液回流心脏就会变慢,就要出现中医说的“寒凝血瘀”。特别是女性,如果腰腹部受寒,先是引起“盆腔淤血”,之后妇科疾病丛生、阳气虚弱的各种恶果接踵而来。

### 3.吃暖

冬天要吃温暖的食物,不光是指食物的温度,还有食物的属性。羊肉、胡萝卜、南瓜、小米、桂圆、橘子、桂圆、大枣、红茶,以及粮食、坚果都是温性

的。而且,最好用饴糖代替白糖,因为白糖、冰糖偏凉。体质虚寒的人,冬天适合喝红茶,最好加几勺饴糖。如果脾胃虚寒,可以再加上10克炒麦芽,经过炒制的粮食,温补的力量加大,用开水冲泡后,就是一杯泛着粮食甜香的冬日暖茶了。

## 立冬养生食谱你收好

从立冬开始,寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可以进补,不过饮食应“少咸、多苦”。下面这几道立冬养生食谱不妨试试:

### ■韭菜鸡蛋饼

【原料】韭菜40克,鸡蛋1个,面粉50克,胡萝卜30克,油、盐、鸡精、红辣椒适量。

【做法】①韭菜洗净切碎,胡萝卜切碎。②把韭菜、胡萝卜、鸡蛋放入面粉碗中,加入盐、鸡精调味。③然后加入适量清水并搅打成面糊。④平底锅加少许油烧热,舀入一勺面糊成为小圆饼,然后上面摆放两片红辣椒圈。小火慢慢加热至两面微黄,饼熟即可。

【功效】温中行气、散瘀、补肝肾、暖

### ■天麻竹荪烩乳鸽

【原料】天麻、花旗参、竹荪、乳鸽、枸杞。  
【做法】①将乳鸽宰杀洗净,放入沸水中焯过。②将乳鸽放入炖锅中,加入天麻、竹荪、花旗参和枸杞,加水、加盖,炖3小时以上即成。  
【功效】鸽子肉质温味甘,高蛋白、低脂肪,并含有18种氨基酸及多种微量元素,对于调节人体大脑神经系统、改善睡眠、增进食欲、帮助消化、激活性腺分泌和脑垂体分泌,以至全面平衡人体功能,调理并强壮身体,有着特殊的食疗效果。

### ■辛夷煮鸡蛋

【原料】辛夷10克,鸡蛋2个。  
【做法】①将辛夷放入砂锅,加清水2碗,置火上,煎取1碗;鸡蛋煮熟去壳,刺小孔数个。②将砂锅复置火上,倒入药汁煮沸,再放入鸡蛋同煮片刻即可。  
【吃法】饮汤吃蛋。上为1日量,分2次服食。  
【功效】疏风通窍。适用于慢性鼻炎、流涕等。

### ■山药玉米汤

【原料】山药200克,甜玉米1根,花生仁30克。  
【做法】①山药去皮洗净切块,玉米洗净切段,花生洗净。②玉米和花生一起入锅,加适量清水烧开,再放入山药,小火慢熬半小时左右即可。  
【功效】山药平肺、脾、肾,填精固肾,对肾虚梦遗、滑精、早泄、阳痿有较好的疗效。玉米益肺宁心、健脾开胃,再加上健脾和胃、养血的花生仁,此款汤品为冬季养肾益精、御寒保暖必备之品。

# 第一届重庆市药监系统检验机构技能大比武谢幕

11月8日,第一届重庆市药监系统检验机构技能大比武决赛在重庆市食品药品检验检测研究院举行。本次比赛由重庆市食品药品检验检测研究院、万州食品药品检验所、涪陵食品药品检验所、黔江食品药品检验所、永川食品药品检验所共同举办,选拔赛中脱颖而出的25名选手在决赛中展开了激烈角逐。

“本次大比武主要从理论知识、化学容量分析和中药鉴别等三个方面开展了同台竞技。化学容量分析项目为硝酸银滴定液的标定,通过称量、配置、滴定、记录等环节,考察参赛人员的操作规范性、检验结果准确性、实验记录完整性和规范性。”据重庆市药品监督管理局科技标准处处长黎军介绍,中药鉴别要求参赛选手在规定时间内对川牛膝、杜仲等10味中药材或中药饮片进行性状鉴别,写出品名并辨别真伪;对1味中药粉末进行显微鉴别,写出药品名并绘制显微鉴别特征图。

经过比拼,重庆市食品药品检验检测研究院徐登荣获个

人一等奖;万州食品药品检验所熊雪庆、黔江食品药品检验所唐雪梅荣获个人二等奖;重庆市食品药品检验检测研究院李超、重庆市食品药品检验检测研究院胡幸、涪陵食品药品检验所张娅娟荣获个人三等奖,涪陵食品药品检验所荣获团体一等奖;重庆市食品药品检验检测研究院荣获团体二等奖;黔江食品药品检验所荣获团体三等奖。

“药品安全关乎人民生命健康,检验检测是保障药品安全的重要手段和技术支撑,开展系统检验机构技能大比武是对药品检验检测的一次岗位练兵、集中检阅和业务交流,对于激励一线检验检测人员勤学苦练本领、比学赶超找差距、立足岗位做贡献具有十分重要的现实意义。”重庆市药监局党组成员副局长李小平在活动现场表示,希望获奖单位和选手们珍惜荣誉,戒骄戒躁,再接再厉,开拓创新,锐意进取,推动药品检验检测工作再上新台阶,为服务药品安全监管,助推医药产业发展作出新的更大的贡献。

李倩



参赛选手在比赛中

中国体育彩票排列3第23298期开奖公告  
本期开奖号码:3 6 5

中国体育彩票排列5第23298期开奖公告  
本期开奖号码:3 6 5 9 1

中国体育彩票超级大乐透第23128期开奖公告  
本期开奖号码:01 05 07 12 13 + 02 06

重庆市体育彩票管理中心  
2023年11月8日

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440

公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...  
重庆 证件遗失/报废挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标采购/各类登记

公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...  
公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...  
公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...

公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...  
公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...  
公告  
重庆庆隆建筑劳务有限公司: 2023年10月20日向本机关提出行政复议申请,本机关已依法受理。...