

俗话说：“冬至饺子，夏至面”
明天冬至，大家别忘吃饺子

饺子怎么吃才健康



杜甫诗言：“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”《汉书》中又说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”过了冬至，白昼一天比一天长，阳气渐生，因此在我们的传统中，冬至既是一个吉日应该庆贺，又是一个提醒自己多多保养阳气以待来年的日子。所以，吃了冬至的饺子后，就要列个冬日养生的计划并好好遵守了，只有这样，我们才会有生机盎然的春天。



今天路过小区的超市，发现“冬至”促销又开始了，主打的当然还是各种各样的水饺。冬至真的就要到了，脑海中顿时呈现出这样的幸福画面：窗外飘扬的雪花，一家人围桌而坐，桌上是大盘的胖乎乎的水饺，热气腾腾，香味扑鼻，瓷白的小料碟中有红艳艳的辣椒油、黄澄澄的小磨香油、碧绿的蒜苗，白生生的香蒜……口水就要流出来了。

说起吃饺子，这里还有不少学问，所以要想吃好吃又有利于健康的饺子，不妨看看我的“独家秘笈”。这要从饺子的不同配馅来说。

白萝卜猪肉黑木耳馅

白萝卜顺气健脾、消食化痰。猪肉性平，补虚增气力，《本草纲目》言其可补肾气衰弱。黑木耳性平，可补气血、益肾、通便，现代研究发现能降低胆固醇和血黏度。这款水饺，对于平素有肾虚的人非常适合；而对于健康人来说，则符合冬季养藏补肾的养生法。另外，对有高胆固醇、高血压的患者，或是怕长胖不敢吃猪肉的人，可以吃白萝卜猪肉黑木耳馅的水饺解馋。如果家里有学生或高强度脑力劳动者，还可以在此基础上加些黑芝麻，这样既可补肾健脑，又可防油腻。

胡萝卜羊肉馅

胡萝卜性温，历来就有“小人参”之称，《本草纲目》记载可调补中焦、和肠胃、安五脏。现代研究又发现它能提供抵抗心脏病、高血压、动脉硬化的营养成分，还可以帮助肝脏代谢酒精。而羊肉补气养血，温中暖肾。这款水饺适合气血不足、腰膝酸软、尿频的老年人；对于脾胃虚冷的人，以及女孩子经寒痛经的更适合。另外，因为胡萝卜还可以软化皮肤，增强皮肤抵抗力，有美容作用，因此也是名副其实的美容抗衰老美食。

洋葱牛肉馅

“冬日抑郁”这个说法，想必大家都不陌生；另外，在冬季还有不少女性常常感觉手脚冰凉，脸上也多了些不红不肿的小痘痘。如果您有出现这些情况，可以快来试试洋葱牛肉馅水饺。因为洋葱可以健胃消食、平肝、润肠、利尿、发汗。牛肉性温，补脾胃、益气血、强筋骨，可以使人精神振奋。

莲藕板栗馅

这是一款“另类水饺”，因为馅是甜的。熟藕性温，有补心生血、滋养强壮、健运脾胃的功

效，而板栗可以健脾胃、补肝肾、强筋骨。不过需要注意的是最好先将板栗煮熟碾碎，再和碎莲藕调匀，如果喜欢甜食的人还可以加些蜂蜜或糖。

吃完水饺，喝点什么呢？如果您还是仅仅知道“原汤化原食”，只是喝上一碗飘着油花花的饺子汤，那您就OUT了。在这里，我为大家推荐一道清淡爽口的化食汤——绿玉紫晶汤，其做法：清水烧开后，加入菠菜和紫菜，略煮起锅，不需要加入盐、醋、味精等调料，只需稍加几滴小磨香油提味。在保证菠菜、紫菜新鲜本味的同时，还可以消消化腻。

体寒的人吃猪肉馅水饺后，可以吃点苹果补脾胃；有热的人吃了羊肉或牛肉馅的饺子后，可以吃点梨或柚子清清热；贪图美味不小心吃多的人，可以吃些猕猴桃或山楂糖葫芦帮助消化。但无论吃什么水果，都要在吃完水饺至少半小时后才可。不然，会引起消化不良甚至胃肠炎。

同时，需要注意的是，吃完水饺后不要大量饮茶，因为茶叶的鞣酸会与肉类蛋白质合成具有收敛作用的物质，导致肠蠕动减慢，不仅容易积食腹胀，还容易影响排便，增加了代谢的有毒物质重吸收的机会。

本文供稿：河南中医三附院 妙琪

手脚冰凉 冬季调治有妙方



天气越来越冷，体质虚弱、肺功能弱、免疫差的女性常会感到手脚冰凉，反复感冒，这是因为，女人乃气血之人，容易导致气血虚亏，全身器官气血不足而失养，从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会出现中医所讲的各种虚症，一般表现为：气虚（气短心悸、倦怠乏力、动则气促）、血虚（头昏眼花、失眠多梦、面黄肌瘦、易脱发、月经不调）、脾虚（贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏）、肺虚（易反复感冒、虚喘咳嗽、反复呼吸系统感染）。

民间有个单方，简单有效，用路党参熬制45天成膏滋状，每次两钱（10g），早上配一枚核桃，晚上配两颗红枣，根据不同的年龄阶段和虚症轻重。用一个来月，各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子是民间中医梅鹤龄老先生提供的，效果很独特，半个来月，精神、睡眠、肠胃功能、皮肤质量就会有明显改善。而且由于其健脾益肺，恢复了人体本身的气血生成机能，能明显提高免疫力，增强肺功能，停药后不会反弹。对于孕妇、男士、小孩也同样有效，10岁以下小孩用量减半。

据了解，我市紫荆山百货二楼医药部三区、商业大厦医药部专柜、金博大负一楼药品专柜、市五院对面同濟堂大药房、群众艺术馆东门泰隆大药房、东风路丰乐路世纪联华一楼医药部都能买到现成的路党参膏滋，很是方便。详情可咨询0371-65669115、65669117。

河南电力医院 (电) 烧伤科 提醒广大市民 注意冬季防火 注意安全用电

省内免费接诊疑难电烧伤病人，烧伤病人住院优惠治疗费用5%。
地址：郑州市嵩山路、汝河路交叉口西200米
咨询电话：0371-68691033

二块钱试除灰指甲

一、指甲变成白色，或变黄、变灰者。
二、指甲增厚，边缘不齐，有白色粉末者。
三、指甲发空，一侧或全部者。
以上三种人，12月21日~27日到郑州健甲堂者，均可参加“二块钱试除灰指甲”活动，只需二元钱（一次性垫巾、刀片、manipro磨具、戊二醛消毒液，成本收费）即可体验全程无痛、无菌的manipro祛除灰指甲一次。

冬季，气温低、空气干燥，灰指甲的真菌繁殖进入“休眠”期，真菌更容易被杀灭，灰指甲冬季祛除最好，还不反复。

全国连锁——“健甲堂”，采用灰指甲GDK疗法：一清：美国manipro无痛、无菌清除病甲；二透：甲情高效灭菌液每晚浸泡5分钟，深透杀菌；三净：同时治好手足癣，并每7天护理一次，一个月左右可长出新甲。

地址：1.中原路京广路口向西200米路北
2.东明路纬二路口西南角（认准健甲堂）



关于乳腺增生

“乳腺增生是女性常见、多发病之一。乳腺增生是乳腺组织的既非炎症也非肿瘤的非增生性良性增生性疾病。”郑州市管城中医院院长、乳腺病专家李显成说，乳腺增生的特点是单侧或双侧乳房疼痛并出现肿块，而且乳痛和肿块与月经周期及情绪变化密切相关。

据了解，乳腺增生的乳房肿块大小不等，形态不一，边界不清，质地不硬，活动度好。“乳腺增生通常多发于25~45岁的女性，其发病率占乳房疾病的75%。尤其是城市女性发病率高于农村女性。”郑州市第一人民医院专家还说，社会经济地位高或受教育程度高、月经初潮年龄早、初次怀孕年龄大、未哺乳或绝经期迟的女性为本病的高发人群。采取乳房钼靶X线摄片、超声波检查等可有助于乳腺增生鉴别诊断。

据乳腺病专家李显成介绍，乳腺增生病是西医的病名，在中医则属“乳癖”的范畴。西医认为乳腺增生与内分泌功能紊乱密切相关，卵巢功能失调，性激素分泌异常而导致乳腺组织

增生。中医认为该病多由情志不遂、郁怒伤肝，思虑伤脾，脾失健运，肝肾亏虚，冲任失调而致气滞痰凝淤血结聚，经脉阻塞而致乳房结块、疼痛、月经不调。

同时他认为，在治疗上，止痛与消块是治疗乳腺增生的要点。根据具体情况进行辨证施治，给予疏肝解郁、化痰散结等中药治疗，还可配合针灸、按摩。“先采用中医保守治疗。但如长期服药而肿块不消反而增大的，且质地较硬，边缘不清，疑有恶变者，应手术切除。”

另外，为避免被乳腺增生“盯”上，女性也可在日常生活中采取自我按摩保健，具体方法是：自乳头向下直按推至乳根部的期门穴36次，并于期门穴上轻揉72次；也可从膻中穴（两侧乳头连线中点）向下推至肚脐36次。

郑州第一人民医院专家还说，为预防乳腺增生，女性应注意保持心情舒畅，情绪稳定；适



当控制脂肪类食物的摄入；及时治疗月经失调等妇科疾病和其他内分泌疾病；对发病高危人群要重视定期检查。

对于已经患有乳腺增生的患者，需要注意以下几点，首先按时作息，合理安排生活。病期要注意适当休息、适当加强体育锻炼、避免过度疲劳；其次保持乳房清洁，经常用温水清洗，注意乳房肿块的变化；第三，患者宜常吃海带，有消除疼痛、缩小肿块的作用，或多吃橘子、牡蛎等行气散结之品，忌食生冷和辛辣刺激性的食物。

亚飞