

冬吃四道调养药膳 滋肝补肾 强筋壮骨

饮食调养是大雪时节养生的重要一项，此时阴虚之人与阳虚之人的饮食是有区别的。

阴虚之人精、血、津液亏耗，口腔咽喉干燥，口唇皴裂，皮肤干燥，毛发干枯。饮食上宜防爆护阴，滋肾润肺，可食用柔软甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、莲子、银耳、白菜、莲藕、香蕉、雪梨等，忌食燥热食品，如辣椒、胡椒、茴香等，以免化热伤阴。

阳虚之人面色苍白、神疲乏力、怕冷，应食用温热、熟软的食物，如豆类、大枣、芹菜、栗子、鸡肉、狗肉、桃、椰子等，忌食黏干硬生冷的食物。下面食疗药膳供参考。

1、黄鳝面。用黄鳝 100 克，面条 400 克，葱段、生姜末、蒜瓣、干辣椒、味精、精盐、白糖、酱油、豆油各适量；做法是先把黄鳝放入开水锅中，加入精盐，烫至黄鳝嘴张开后，捞出。再把黄鳝用竹片划成鳝鱼丝，放入筛子里，用开水冲淋 1 次，沥干。然后把锅中放豆油烧至七成热，下入鳝鱼丝炸 1 分钟左右，取出沥油。把锅中余油倒出，再把鳝鱼丝放回锅中，加入葱段、生姜末、

拍松的蒜瓣、切碎的辣椒、白糖、味精、精盐、酱油和适量的水，烩好。最后用另一个锅加适量水烧开，下入面条煮熟，捞出，分别盛入碗中，把烩好的鳝鱼丝浇在每碗面条上，拌匀，即可食用；此款的功效是滋肝补肾，益气养血。

2、羊肉羹。用羊肉 200 克，葱、蒜、生姜片、味精、精盐、麻油、湿淀粉各适量；做法是先把羊肉放入热水中烫片刻，捞出，洗净，切成薄片。再把蒜剥去外皮，洗净，切成细粒。然后把葱洗净，切成细末，备用。最后把锅中油烧热，用生姜片爆炒羊肉片，加水适量，煮沸后加入蒜粒、葱末、味精、精盐及麻油调味，并用湿淀粉勾芡，即可食用；此款的功效是温中补虚，养阳益气。

3、牛肉粳米粥。用鲜牛肉 50 克，粳米 100 克，精盐、五香粉各适量；做法是先把鲜牛肉清洗干净，切成肉丁，备用。再把粳米淘洗干净，与牛肉丁一同入锅，加水适量，先用旺火烧开，后用小火熬煮，直至肉烂粥熟。最后加入精盐、五香



粉调味，即可食用；此款的功效是补益中气，强筋壮骨。

4、栗子猪腰粥。用栗子 30 克，猪腰 1 个，粳米 100 克，羊骨汤 100 毫升，精盐适量；做法是先把猪腰洗净，剖开去筋膜、腺腺，切成细粒。再把粳米淘洗干净，与猪腰

粒一同入锅，倒入羊骨汤，加水适量，用小火煮沸半小时。然后把栗子去壳，切片，捣成碎末，加入锅中，仍用小火熬煮成粥。最后加精盐调味，即可食用；此款的功效是健脾养肾，强腰壮骨。

新民晚报

活用药。

对于普通百姓来说，要想防治“上火”先得学些生活小窍门。每天早睡早起，收养神气，早晨空气中氧含量高，宜早起，吐故纳新，夜晚宜早睡养神。饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则，多食辛容易上火，加重肺燥；多食酸可以顾护阴津，减少津液流失，酸能收敛补肺，辛味发散泄肺。保持精神安宁，积极参加一些力所能及的社会活动，保持积极乐观向上的心态，情绪保持平静，不急不躁，心平气和。运动有节，调养气血，不宜剧烈运动，运动以有氧运动为主，运动时间以半小时为宜。适度多饮水，并食用养阴润燥的食物，以提高肺脏的抵抗力。

新民晚报

进宿熟之肉”。说明冬季是进补时令，但依然要避免进食大辛大热之品，以温补为佳，比如可选择植物性滋补品，如山药、黑豆等；动物性滋补品如羊肉、牛肉、虾等。此外，可适量小酌酒水,《千金方》曾载：“冬三月宜服药酒一二杯，立春则止。终身长乐，百病不生”。酒性温，味辛而苦甘，有温通血脉、宣散药力、温中祛寒、振奋阳气之效，冬令适当少量饮用滋补药酒确有裨益，饮酒后快速的血液流动还能有效冲刷血管壁，从而防止血栓形成，在一定程度上能降低胆固醇，达到保护心脏的作用。

冬令需“藏”，静谧养神

冬季养生除以护肾阳为要，还应注意闭藏。在冬季，人体新陈代谢相对缓慢，血流缓慢，韧带弹性和关节的灵活度降低，此时人应该少动多静。但并非是什么运动都不做，冬季锻炼应循序渐进，运动有度，不能骤然运动，避免大汗淋漓，锻炼后及时擦干汗液，着干燥衣物。对于中老年人来说，特别是患有呼吸道、高血压、心脑血管疾病的患者，不宜晨练，因早晨气温低，寒性收引，血管易收缩，气血运行不畅而使原有疾病复发或加重，此时，可以选择傍晚进行锻炼活动。在冬日里适当的散步、慢跑都是不错的运动选择，使身体微微有汗，气血静而不止，从而阴阳更调和。

此外，冬季养神也应着眼于“藏”。《黄帝内经》有记载：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，指在冬季要保持精神宁静、安谧，尽量控制个人精神活动，最好能做到情绪含蓄而不外露。其实际意义就在于：冬季人们要尽量隐藏思绪思维，静神少虑，喜怒不形于外，保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不因七情伤身。

中医强调“神藏于内”，尤其是在当下社会人们心绪不宁，竞争激烈的今天来说，这更加具有积极意义和重要价值。

中国中医药报

阳虚体质多喝核桃红枣茶

一进入冬季，对于阳虚体

质的人群来说，那是畏寒怕冷，手脚冰凉、关节疼痛、皮肤瘙痒、荨麻疹发作……诸多苦恼接踵而至。

广州市中医医院杂病门诊

主治中医师高三德介绍，健康就是人体处于一种阴阳平衡状态。阳气是生命活动的动力，它能帮助人体维持体温、产生能量，促进代谢废物排泄。如果身体里阳气不足，即阳虚体质，人就会畏寒怕冷，尤其是四肢、背部及腹部特别怕冷，正所谓“阳虚则外寒”也。他建议此类人群多喝核桃红枣茶，具有温补脾胃、益气健脾的功效。

核桃红枣茶

成分：核桃仁 5 个，红枣两粒，桂圆两枚，红茶 3 克。

用法：将核桃仁、红枣（掰开去核）、桂圆、红茶一起放入砂锅中，加入 3 碗水煮成两碗水，滤渣取汁。代茶温饮，每日 1 剂。

功效：温补脾胃，润燥通便，益气养血。这款养生茶还加入了桂圆和红茶，其中桂圆有补血安神的作用，红茶性温，有暖身驱寒的功效。该两味的加入，使得这款养生茶气血、阴阳同补，暖身驱寒效果更佳，非常适合阳虚体质者日常调理饮用。如果是经常手脚冰凉、怕冷的女性冬天的时候饮用这款茶，还有补血养颜的作用。

提醒：阳虚火旺体质及脾胃虚便溏者不宜饮用。 羊城晚报

冬季在空调房宜多喝绿茶

冬天干燥，加上室内暖气开

放，加重体内水分的大量丢失，令肌肤感觉干燥不适，有些人小腿还会出现脱皮现象。那么，如何补充皮肤水分？擦润肤露，多喝水有用吗？

“许多白领女士常在办公室喝咖啡、红茶，而咖啡、红茶都有利尿、排水肿作用，置身于干燥的空调房或暖气房内，咖啡、红茶一定不要多喝，每天一杯就足够。”

湖南中医药大学第二附属医院皮肤科副主任医师李小莎认为，在暖气房或空调房内更适合饮用绿茶，多喝、常喝温水或薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，加入洋甘菊、玫瑰花、蜂蜜的花草茶，能从内润泽肌肤并促进气血循环，从内调节身体水平衡，使皮肤保持水润。

李小莎表示，在空调房要注意，每天各个时段都要有水分补充，保持均衡的饮水量，大概半小

时喝半杯水的频率比较合适，长时间干渴、一下子灌下大量水都不利于肌肤补水。

在饮食上，要多吃富含维生素 C 和维生素 E 的水果，可以滋润皮肤。维生素 C 能促进胶原蛋白合成，使皮肤水润细腻。维生素 E 是种高效抗氧化剂，能促进人体新陈代谢，改善皮肤血液循环，增强细胞活力。如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。

增加室内湿度对于皮肤保湿非常重要，暖气房、空调房需勤开窗通风，一般早晚各开窗通风一次，每次开窗时间至少要 30 分钟。也可屋内放置一盆清水，或配备加湿器，保持室内空气的湿度。

日常的护理也很重要。不宜天天洗澡，过多洗澡，会破坏保护皮肤的角质层和油脂，使皮肤更干燥、痒，也不要每次都使用沐浴露，皮肤需要自然的油脂保护。

长沙晚报

“药王”孙思邈养生的“四少诀”

心态解决问题。

少吃点，避免心气不足；随着日常的养生，提出了“善养性”“治未病”“消未患”等养生法，他一百多岁的高寿无疾而终。他在《孙思邈方书》中说过一句话：“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依次四少，神仙诀了。”寥寥数字，道出了最简单易行的养生“四少诀”。

少说话，以防损伤肺气：现代社会处处需要沟通，工作中免不了随时接打电话、汇报请示，下了班很多人也喜欢聚会聊天、唱歌卡拉 OK。然而，成天口不停说会伤气，尤其是伤肺气。正所谓“日出千言，不病自伤”，消耗肺气容易使体内元气不足，外邪乘虚而入。因此，适当放慢语速、少说些话，可保护、收敛肺气，给身体“节能”。

少思虑，避免气机郁结：当前社会节奏快、竞争压力大，不少人背负重压，心事重重，甚至吃不下、睡不着。正所谓“思则气结”“多思则神伤”，思虑过度容易导致气机郁结不行，进而引起疾病。不妨顺其自然，不要反复纠结一些小事，更不可钻牛角尖，抱着乐观的

中国中医药报

冬季是一年中最为寒冷的季节，寒冷气候考验着人体的耐受能力。中医认为，冬季是匿藏精气的时节，冬令进补以立冬后至立春前这段时间最为适宜，通过饮食、睡眠、运动、药物等手段，达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。岁暮天寒，迎来 2017 年最后一个月，全国各地纷纷降温，零度以下的气温对于北方来说已是常态。古籍早有记载，古人善于在这寒冷时节对身体进行养生防护，不仅能舒适的安度寒冬，同时也为来年创造健康的身心条件。冬季养生，重点在于“御寒”“养肾”和“闭藏”。

御寒为首，顾护足背

御寒为冬季养生第一步，寒气凝滞收引，易导致人体气机、血运不畅，而引起许多旧疾复发或加重，特别是一些严重威胁到生命的疾病，比如中风、脑溢血等。

俗话说：“风从颈后生，寒从脚底入”。御寒保暖主要从后背和足部做起。颈部以及后背是足太阳膀胱经循行部位，为人体阳中之阳。寒邪易伤阳气，通过背部入侵可引发呼吸系统和心脑血管疾病，故背部保暖尤为重要，穿保暖厚实的衣物，佩戴围巾等保暖之物，此外，还应注意冬季不宜频繁洗澡，洗澡虽能清洁皮肤，促进新陈代谢，但冬季气候寒冷，洗澡太勤，无疑增加了寒邪从颈背入侵的风险，诱发疾病的发生，所以可以适当减少洗澡频率。

脚位于人体最下部，足少阴肾经、足太阳脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集于此，但同时也是阳气最不易到达的地方，阳虚体质的人常有脚部发凉的症状，在冬季更为明显。此时可在入睡前，用 40℃～50℃ 的热水泡脚，可加速血液循环，消除疲劳，



也可配合加入一些温热的药物，起到祛寒保暖，鼓舞阳气，引热下行的作用，对于下半身阳气虚，阴寒重的情况非常有益处。此外，头为诸阳之会，人体的阳经于头面部交汇，故在冬季用冷水洗面，可以促进头面的血液循环，增强机体的抗病能力。

以肾为本，食宜温补

中医认为，寒为阴邪，易伤阳气，而肾阳是人体阳气之本，对脏腑起到温煦、生化之效，若肾阳不足，就会出现精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状，所以冬季养生首要保护肾阳。

冬季补肾不是泛补、滥补，也不是一味的用名贵食材补养身体，而是根据每个人不同的体质，辨证施补，如此才能做

到有的放矢，达到事半功倍的作用。在冬季，人们往往会感到食欲旺盛，饮食中可以适当摄入高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等。经典药食汤方“当归生姜羊肉汤”正是食欲之时，能够起到温肾助阳、补气养血之效。

但是，对于患病的人来说，冬日进补需谨慎，遵医嘱择取食物，如糖尿病患者可以生晒参、人参等作为补品，而避免甘草等含糖较高的药食；有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者，就应避免吃阿胶、牛鞭等高蛋白、高脂肪、高糖分的食物。所以，本身患有疾病之人，切记进补需谨慎，不适合的进补无疑会导致加重病情、越补越糟。

《千金月令》曾有记载：“（十二月）是月可补药，不可饵大热之药，且早食，宜

环保部限制进口类可用作原料的固体废物 将削减明年废铜进口量

限制进口类可用作原料的固体废物环境管理管理规定

一、适用范围

本规定适用于列入《限制进口类可用作原料的固体废物目录》中固体废物（以下简称限制进口类固体废物）进口的环境保护管理。进口特定类别固体废物环境保护有专门规定的，从其规定。

二、申请进口限制进口类固体废物许可应当具备的条件

（一）申请进口限制进口类固体废物的企业应当为实际从事加工利用的企业（以下简称加工利用企业），且属于依法成立的具有固体废物加工利用经营范围的企业法人。

（二）具有加工利用所申请进口固体废物的场地、设施、设备及配套的污染防治设施和措施（不包括租赁、承包等项目开展生产经营的情况），并符合国家或者地方环境保护标准规范的要求。

（三）符合建设项目环境保护管理有关规定。

（四）依法依规应当取得排污许可证的，应在规定时限内申领排污许可证，并严格按证排放污染物。

（五）具有防止进口固体废物污染环境的相关制度和措施，包括建立了进口固体废物加工利用的经营情况记录制度、日常环境监测制度；设置专门部门或专人负责检查、督促、落实本单位进口固体废物的相关环境保护和污染防

治工作，相关工作人员和管理人员应当掌握国家相关政策法规、标准规范的规定；依法开展了清洁生产审核等。

（六）不得委托其他企业代理进口。

（七）申请进口限制进口类固体废物数量与加工利用能力和污染防治能力相适应；进口口岸符合就近原则和国家有关口岸管理规定。

（八）近两年内没有因以下违法行为受到行政处罚：

- 进口属于禁止进口的固体废物；
- 隐瞒有关情况或者提供虚假材料申请固体废物进口许可证；
- 以欺骗或者其他不正当手段获取固体废物进口许可证；
- 转让固体废物进口许可证。

（九）近一年内没有因以下违法行为受到行政处罚：

- 依法依规应当取得但未取得排污许可证或未按排污许可证规定排放污染物；
- 超过污染物排放标准或者重点污染物排放总量控制指标排放污染物；
- 所加工利用的进口固体废物不符合进口可用作原料的固体废物环境保护控制标准；
- 生产过程产生的固体废物以及进口固体废物中的夹杂物未进行无害化利用或者处置；
- 环境监测或者进口固体废物经营情况未按规定向环境保护部门报告，或者在报告时弄虚作假；

6、存在未批先建等建设项目环境违法行为；7、其他违反环境保护法律、法规的行为。

三、申请、审批和监督管

根据《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》《固体废物进口管理办法》，进口列入《限制进口类可用作原料的固体废物目录》的固体废物实行许可管理。

（一）申请

1、申请单位应当通过全国固体废物管理信息系统（以下简称信息系统）向环境保护部提出申请，提交电子申请材料的同时需提交相同内容的纸质申请材料。申请材料包括：

（1）申请报告。申请报告应包括：拟进口固体废物的名称、数量、来源国（地区）及进口口岸，上年度及本年度已申请许可证的使用情况等。

（2）申请表。申请表通过信息系统在线填写并打印，纸质申请表与电子申请表内容必须一致。

（3）环境保护报告。

（4）符合环境保护要求的证明材料，包括省级环境保护主管部门根据县级以上地方环境保护主管部门的监督管理情况，出具的对加工利用企业监督管理情况表。

2、固体废物加工利用企业向环境保护部提出申请，由省级环境保护主管部门代收。省级环境保护主管部门在 10 个工作日内，将监督管理情况表和申请材料报送至环境保护部。监督管理情况表的纸质材料应加盖公章，监督管理情况表加盖公章的电子件应通过信息系统报送。

每年 12 月 1 日起，受理下一年度固体废物

进口申请，同时，不再受理当年固体废物进口申请。

（二）技术审查。环境保护部委托环境保护部固体废物与化学品管理技术中心（以下简称固管中心）受理申请材料并进行技术审查。固管中心收到电子申请材料与纸质申请材料后，应在 5 个工作日内开展受理工作。在 10 个工作日内，对受理的申请通过书面审查或实地核查等方式进行技术审查，并将技术审查情况予以公示，征求公众意见，公示期为 3 个工作日。对公众意见，由环境保护部组织进行核实。技术审查工作原则上以电子申请材料为准。公示期满，固管中心将技术审查情况和公示情况报送环境保护部。

（三）审批。环境保护部根据固管中心的技术审查意见，在 10 个工作日内对进口固体废物的申请进行审定。

（四）许可证的颁发。环境保护部委托固管中心将固体废物进口许可证邮寄至省级环境保护主管部门，由省级环境保护主管部门代为发放。

（五）监督管理。省级环境保护主管部门应当组织对辖区内申请进口限制进口类固体废物的加工利用企业进行现场监督检查。对检查合格的企业，省级环境保护主管部门及时出具监督管理情况表，作为审查申请单位是否有违法行为的重要依据。省级环境保护主管部门应当组织对辖区内进口限制进口类固体废物的加工利用企业，每季度至少开展一次日常现场监督检查，严控环境风险。对检查中发现企业存在环境违法行为且受到行政处罚的，应逐级上报至环境保护部，并抄送固管中心。

（六）资料保存。进口固体废物申请材料的保存期限为三年。

四、变更、遗失处理

（一）变更。固体废物进口许可证上载明的事项发生变化的，加工利用企业应当按照原申请程序和要求重新申请领取固体废物进口许可证，并交回原证。

（二）遗失。加工利用企业遗失所申领的固体废物进口许可证，应当在全国性的综合或环境类报纸上刊登作废声明，并向环境保护部、所在地省级环境保护主管部门及许可证注明的进口口岸地海关书面报告挂失作废。在必须细需要重新办理固体废物进口许可证的，加工利用企业应按原申请程序和要求重新申请固体废物进口许可证。环境保护部根据加工利用企业的遗失报告、声明作废的报样等材料，扣除已使用的数量后，注销原证并换发新证，并在新证备注栏注明原证证号和“遗失换证”字样。

五、经营情况和年度环境保护报告备案

进口限制进口类固体废物的加工利用企业应当于每季度第一个月 15 日之前将上季度进口固体废物经营情况，通过信息系统向所在地省级环境保护主管部门报告并附报表。

进口限制进口类固体废物的加工利用企业应当于每年 1 月 15 日之前将上年度企业环境保护报告，通过信息系统向所在地省级环境保护主管部门报告。省级环境保护主管部门应当将有关情况汇总后于每年 3 月 31 日前通过信息系统报环境保护部。