



— 立冬 王少杰 刻铜 —



— 作者 刘珺 —



— 作者 刘珺 —

立冬,是冬季的起始。立,建始也;冬,终也,万物收藏也。立冬,意味着生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态。其气候也由秋季少雨干燥向阴雨寒冻的冬季气候过渡。立冬分为三候:“一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。”此节气水已经能结成冰,土地也开始冻结,三候“雉入大水为蜃”中的雉即指野鸡一类的大鸟,蜃为大蛤,立冬后,野鸡一类的大鸟便不多见了,而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

立冬吃饺子是最常见的习俗之一。饺子馅有羊肉、牛肉、海鲜、倭瓜等,摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用。在南方地区,立冬时要吃羊肉炉、姜母鸭、清炖麻油鸡、四物鸡等滋补养生的食物。

新报记者 张治

天寒色青苍 庭前木叶黄

【四时赏花】

在漫长的冬季居家空闲的时候,很多人都会想到养一些花草来打发时间,那么鹤望兰因其在冬季开花,四季常青,植株别致,又具清馨、高雅之感,不失为一种好的选择。

鹤望兰又叫天堂鸟、极乐鸟,开花后就像一只仙鹤,非常漂亮。鹤望兰一般在每年冬季开花,花期可达100天左右,每朵花可开13-15天,一朵花谢,另一朵相继而开。切花瓶插可达15-20天之久。插花多用自然式插花,将两枝鹤望兰高低搭配,在其他花配叶的衬托下,相偎相依,似一对热恋中的情侣在互诉衷肠,是室内观赏的佳品,可丛植于院角,用于庭院造景和花坛、花境的点缀。人们把美丽的鹤望兰花看作是自由和幸福的象征,走亲访友时,常赠送鹤望兰鲜花,表达良好的祝愿。

【四时本草】

立冬之后,天气也会渐渐变冷。在这个时候是很适合喝红茶的。此时天

气逐渐寒冷,身体会受到湿寒的入侵,可以为自己准备一杯红茶水,一方面起到了抵御寒冷的效果,另一方面还可以起到暖胃的效果。此外冬季人们喜欢吃火锅或者吃一些油腻的食物。红茶,可以清洗肠道的油腻,增强胃肠道的消化速度,起到保护胃的作用。红茶可以提神,其含有的咖啡碱可以刺激脑部中枢神经,缓解困倦,让人们摆脱“睡不醒的冬三月”。

值得一提的是,冬季喝红茶可以增强骨骼,因为红茶含有锰、多酚类,锰是增强骨骼必要的元素,多酚类可以活跃骨骼中的细胞,增强骨骼的强度,缓解关节疼痛。冬日暖阳下,一杯红茶温暖又舒适。

【四时养生】

很多人一到冬天就出现腰膝冷痛、夜尿频多、易感风寒等现象。中医认为,冬季主气为寒,寒与肾相应,所以冬季最易耗伤肾之阳气出现腰膝冷痛等肾阳虚症状。而肾阳虚又易累及肾阴,导致肾阴不足,出现咽干口燥、头晕耳鸣等症

状。因此,冬季养生,应以养肾为先。

饮食调摄对养肾防寒非常重要。冬天宜选食羊肉、核桃、板栗、桂圆、黑色食品如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌骨鸡等能补肾益肾的食物。若将上述食品放入粥中煮食,既可祛寒,又可补养。

适当饮用一些具有益肾扶阳作用的药酒也是冬季补肾的好方法。中华老字号京万红药业出品的益肾液,以枸杞子、菟丝子、覆盆子、车前子、五味子为原料,白酒为辅料,以酒为媒促进益肾扶阳作用的发挥。

此外,应适当增加睡眠时间,早睡早起。早睡可养人体阳气,迟起能养人体阴气,但晚起并非赖床不起,而以太阳升起的时间为度。适当运动锻炼可以振奋阳气,增强御寒能力。同时衣着厚薄要合适,以防寒保暖。



天津美术学院教授 天津市中国画学会会长 霍春阳

达仁堂

嗓子干痒痛 清咽滴丸 管用

嗓子干 嗓子痒 嗓子痛

清咽滴丸

嗓子·干·痒·痛

清咽滴丸

