



●黄业芳

千里冰封，万里雪飘，大地呈现出一片银妆素裹的迷人景色。一年一度的冬季又来到了。此时，寒风凛冽，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，好一个养精蓄锐、进补强身的季节。值此大好时光，如何更好地进补强身呢？中医学上说：“春夏养阳，秋冬养阴。”这是天人相应的进补大法。就是说在春夏季节，气温上升，阳气逐渐旺盛的时候，我们的养生与进补就应顺应季节的变化，宜侧重于养阳分。秋冬季节，气候寒冷，外界阴分逐渐占主导地位，人体适应外界变化，阴也相对增加，有利于阴分吸收，此时，补阴养阴就可达事半功倍的效果，因此养生应侧重于养阴分，以养阴来达到健身强体的目的。药补不如食补，如何进行养阴食补呢？下面举一些具体例子供大家参考。

冬虫草炖野鸭

每次选用野鸭一只(约500克，没有野鸭可用老鸭代替)。去毛及内脏，洗净，再将冬虫草10~15克，洗净，放入鸭腹内，以竹签缝好切口，放入炖盅内加入适量清水，以中火隔水炖2小时，然后调味食用。本汤具有清补心肺、补肾益精、和胃消食的功效，对肾阴亏虚、精力不足的人士尤为适宜。

花胶猪瘦肉羹

取花胶(无则取吻胶代替)150克，用清水浸泡至软，再用热的姜葱水浸泡去味，切细条放入压力煲内，加进适量清水，以中火煲至糊状，再放进猪瘦肉丝100克，搅混煮熟，调味食用。本羹具有滋阴补肾、养颜美肤作用。尤适宜于女士食用。

《家庭医生》有奖卫生知识测验 (124) 抽奖揭晓

正确答案:1.③ 2.③ 3.① 4.③ 5.③

抽奖结果:一等奖杨祥华(山东)等20名;二等奖王惠芸(安徽)等50名;三等奖余洪斌(上海)等200名。一等奖:奖金50元及纪念品;二等奖:奖金20元及纪念品;三等奖:纪念品。

淮山圆肉炖水鱼

取河南淮山25克，桂圆肉15克，野生水鱼1只(约250~500克)。先用热水烫水鱼，让其排出尿及粪便，及至死亡，然后剖开去内脏，洗净。把淮山、圆肉洗净与水鱼一起同放炖盅内，加适量清水及生姜1片。以中火隔水炖熟，调味食用。本品具有养脾阴、滋肾阴、补心长智作用。为男女老少均宜之补品。

党参圆肉炖老猫肉

取党参30克，桂圆肉15克，老猫肉250克。先将党参洗去泥沙，切段，老猫肉切件。3种食品共入炖盅内，加适量清水，以中火隔水炖熟，调味食用。本品具有健脾益阴、长智安神的作用。对儿童老人尤为适宜。

龙虎凤汤

取活“过山峰”(蛇)1条(约1000~1500克)。宰杀去头、皮及内脏，洗净切件待用。老猫1只(约1000~1500克)。宰杀后，去毛、头及内脏，洗净切件。老母鸡一只(约500~1000克)。宰杀后，去毛及内脏，洗净切件。再取桂圆肉25克，枸杞子25克，北芪30克，生姜3片。以上7种食品放入瓦煲内，用中火煲2小时，再用慢火煲1~2小时。调味后分次饮用。此汤具有阴阳并补、肝脾肾并调、祛风活血、强身健骨之效。尤适宜于中老年人士。

塘虱鱼煲乌豆

取本地塘虱鱼200~250克，干好乌豆100克，干陈皮少许。先将塘虱鱼宰杀去内脏，洗净，并洗净乌豆。然后将3种食品共放瓦煲内，用中火煲1~2小时，然后调味饮用。本汤具有滋阴补肾、缩小便作用。对肾虚尿多者尤为适宜。

蛤蚧黄精煲鸡汤

取大蛤蚧一对，黄精20克，党参30克，淮山25克，桂圆肉15克，母鸡肉(去皮)100~150克。先将蛤蚧的鳞片及头去除(鲜者宰杀去内脏)，然后将以上各种食品一同放入瓦煲内用中火煲1~2小时，调味饮用。本汤具有补肾阴、纳肺气的作用。对肺肾二虚的老年人及慢性气管炎者尤为适宜。(编辑:丘彩霞 美编:薛继业) ⑧49