

大雪：進補的好時節



《月令七十二侯集解》“十一月節，大者盛也，至此而雪盛也。”(這裡十一月是指農曆)，這是古人對大雪的解釋。大雪節氣常在十二月七日前後到來，此時我國黃河流域一帶漸有積雪，北方則呈現萬里雪飄的迷人景觀。有句農諺：“大雪冬至雪花飛，搞好副業多積肥”，人們盼着在大雪節氣中看到“瑞雪兆豐年”的好兆頭，可見大雪節氣的到來，預示着來年的吉祥與否。

從中醫養生學的角度看，大雪已到了“進補”的大好時節。說到進補，很多人只是狹義地去理解，認為所謂的“補”就是吃點營養價值高的食品，用點壯陽的補藥，其實，這只是進補的一個方面，而進補則是養生學的一個分支內容。談到養生，我們首先應該知道何為養？何為生？所謂的養，即保養、調養、培養、補養、護養；所謂的生，就是生命、生存、生長之意。具體地說就是要通過養精神、調飲食、練形體、慎房事、適溫寒等綜合調養達到強身益壽的目的。在運用過程中，我們應當注意兩點：

1. 養宜適度：所謂適度，就是要恰到好處。不可太過，不可不及。若過分謹慎，則會導致調養失度，不知所措。稍有勞作則怕耗氣傷神，稍有寒暑之異便閉門不出，食之惟恐肥甘厚膩而節食少餐，如此狀態，都因養之太過而受到約束，不但有損健康，更無法“盡終天年”。

2. 養勿過偏：綜合調養要適中。有人把“補”當作養，於是飲食強調營養，食必進補，起居強調安逸，靜養惟一；此外，還以補益藥物為輔助。雖說食補、藥補、靜養都在養生範疇之中，但用之太過反而會影響健康。正如有些人食補太過則會出現營養過剩，過分靜養只逸不勞則會出現動靜失調，若藥補太過則會發生陰陽的偏盛偏衰，使機體新陳代謝產生失調而事與願違。

所以，在進行調養時應採取動靜結合、勞逸結合、補瀉結合、形神供養的方法，力求“……與羨門比壽，王喬爭年”。

大雪節氣到底該進補些什麼？我想是很多人所關心的話題。今天為大家提供的營養食譜有：

枸杞肉絲：

【配料】枸杞 20 克、瘦豬肉 100 克、青筍

20 克、油、鹽、砂糖、味精、紹酒、麻油、干澱粉、醬油適量。

【做法】枸杞子洗淨待用。瘦肉、青筍洗淨切絲，拌入少量澱粉。炒鍋燒熱用油滑鍋，再加入適量的油，將肉絲、筍絲同時下鍋翻炒，烹入紹酒，加入砂糖、醬油、食鹽、味精攪勻，放入枸杞子翻炒致熟，淋上麻油即可起鍋。

【功效】滋陰補血，滋肝補腎。

這是藥食合用，陰血雙補，明目健身的藥膳方。對於體虛乏力、貧血、神衰、性功能低下、糖尿病患者均有強身益壽之效。

火腿燒海參：

【配料】水發海參 200 克、火腿 50 克、素油、黃酒、濕澱粉、白糖、生薑、蔥白、醬油、食鹽各適量。

【做法】海參洗淨，切成條塊，放入滾水中略燙後撈出備用。火腿切片備用。炒鍋燒熱放油之後，入蔥薑略炒，再放入海參、火腿翻炒至六、七成熟，倒入黃酒、醬油、白糖、清水，小火燉煮，燒至湯汁濃稠時，濕澱粉勾芡即完成。

【功效】補血益精，養血充髓。最適宜精血虧虛，產後虛羸，陽痿遺精，虛弱勞怯，久病體虛，衰老瘦弱者。

蒜泥苧蒿：

【配料】大蒜 3 瓣，苧蒿 250 克，味精、食鹽、香油適量。

【做法】苧蒿洗淨，切一寸長段，大蒜搗爛為泥備用。鍋內放入清水煮開，苧蒿下鍋開水焯 3 分鐘撈出，將蒜泥、味精、食鹽、香油同時放入，攪拌均勻盛盤即可。

【功效】開胃健脾，降壓補腦。

木耳冬瓜三鮮湯：

【配料】冬瓜 150 克，水發木耳 150 克，海米 15 克，雞蛋 1 個，食鹽、水澱粉、味精、麻油適量。

【做法】冬瓜去皮洗淨切片。木耳、海米洗淨備用。雞蛋打勻攤成蛋皮切寬片備用。鍋內加鮮湯上火燒開，下海米、木耳煮沸 5 分鐘，再將冬瓜放入，開鍋後撒入食鹽、澱粉，起鍋前倒入蛋皮，淋上麻油幾成。

【功效】生津除煩，清胃滌腸，滋補強身。



科研結果聰明的孩子多為素食者

Reuters 最近刊登的一篇文章說，有研究顯示，智商高的孩子長大之後成為素食者的可能性很大。

這項研究是一家英國研究所進行的，研究對象是八千多名年齡在三十歲的男性和女性。這些人在 10 歲時參加了智商測驗，顯示的智商比一般人要高。這項科學研究的結果表明，智商越高，成年之後成為素食者的可能性越大。

一名在英國 Southampton 大學工作的傳染病專家 Dr. Catherine Gale 說：“做孩子時智商高的人，通常在 30 歲時智商仍然高。這類人比起同齡的智商低些的人更容易成為素食者。”

她還說，這項研究的結果與其它研究的結果是相似的，比如以前有研究顯示比較聰明的人通常比較注意健康的飲食方式，並且會注意鍛煉身體。

“很多研究顯示素食者得心臟病的危險比較小。因為素食者通常血壓比較低，身體內膽固醇的含量低，故而他們得心臟類疾病死亡的危險就相對低。”她補充說。

英國的這項研究中還有一個有趣的結果，智商分數每增加 15 分，成為素食者的可能性就增加 38%。研究者加入了一些外在因素（如社會階層、受教育程度等）之後，研究結果還是一樣。

在被研究的男性女性中有 33% 認為自己是素食者，不過他們平時也吃些白肉和魚類。有 4% 說自己是純素食者。只有 2.5% 是非常嚴格的素食者，這些人完全不吃任何與動物有關的食物，就連雞蛋和奶製品都不沾。

不過，聰明的孩子在 Teens 階段仍然是會反叛的。比如吸毒、性、酒後開車等等。另一項研究顯示少年反叛也不是沒有原因的。

由美國 Cornell 大學進行的這項科學研究的結果說明，少年其實通常比成年人花更多時間來考慮事情的危險性，而且他們通常過多的擔心壞的結果。但是他們之所以明知故犯是因為要得到同伴的認可。

研究顯示，少年通常將危險行動的益處—得到同伴認可或接受，看得比行動的危險結果要重。因此，研究人員說，如果在教育少年時着重教他們認識危險的思維方式，比單純跟他們講一些數據要有用。



人們常說“七年之癢”是婚姻中的一道坎兒，於是當婚後第七個年頭到來時，不少人惴惴不安起來。然而，出乎他們意料的是，還沒到 7 年，婚姻可能已經亮起了紅燈，“小癢不斷”；甚至過了所謂的“七年之癢”後，仍“癢不可支”。

美國華盛頓大學的婚姻研究大師約翰·葛特蒙博士用了 30 年，做了 30 多次對象超過 3000 人的試驗，在他的研究報告《如何處理離婚、單親、復婚問題》中表明，婚姻中有兩個容易導致離婚的危險期：婚齡平均 5.2 年時和婚齡平均 16.4 年時。

同時，中年時的性生活也變得寡然無味起

婚戀心理 婚姻的兩個“高危期”

第一個高危期：

葛特蒙博士的調查顯示，大多數人初婚時，對婚姻的滿足度都相當高，但 2 年後，當第一個孩子出生 3 個月時，滿足度會慢慢下降，到孩子 3 歲時就降到了谷底。這是因為，孩子的出現會讓夫妻倆變得手忙腳亂，壓力劇增。在這一時期，很多丈夫會覺得妻子把全部心思都放到孩子身上，不但沒顧到他的需要，還把他排除在外；而妻子發現自己必須同時照顧家里的老老小小，覺得壓力很大，於是，便出現了婚姻的第一個“高危期”。

愛情最迷人的地方之一，就是自己永遠在愛人心中佔據第一的位置，但孩子一出生，就像半路殺出個“程咬金”。對此，上海社會科學院婚姻問題研究員徐安琪說，此時，在對方心目中到底誰最重要，成了嚴峻的問題。婚姻出現問題和角色轉換有關。戀愛和婚姻不同，婚後考慮問題多，家務勞動多，雙方老人也介入了生活，日子不再是“二人世界”。

解決方法：

徐安琪說，有了孩子後，夫妻更應注意培養感情，用忍讓、耐心、包容等這些調整方法，使婚姻的激情不會過早褪色。

第二個高危期：

也是人們常說的“中年危機”。葛特蒙博

來，一些男人因此走出了“圍城”，想要找點“刺激”。

解決方法：

徐安琪說，對中年人來說，社會角色和家庭角色的衝撞對婚姻影響較大，其實影響婚姻的主要因素無非是經濟、孩子教育等。一旦出現問題，先要冷靜下來思考一下該如何解決。就像一些人認為的，“一起走過十幾年了，沒什麼過不去的坎兒。”

當然，這里所說的兩個“高危期”只是研究出來的平均時間而已。婚姻是一生的藝術，夫妻之間的理解和寬容理應是貫穿一生的課程。(王躍西)



養生發現 有益的“壞東西”

啤酒可以用來“鎮壓”心臟病，巧克力可以抑制癌症……雖然有些東西經常被貼上“不好”的標籤，但近日美國《生命科學雜誌》告訴我們，適度享受這些“壞東西”其實是不錯的事情，甚至還有益健康。

啤酒

啤酒是封殺名單上最新的一個“壞傢伙”。但實際上，啤酒的好處長期以來被其他酒類的光芒遮蔽。最新研究表明，適度飲用啤酒能夠提高心血管功能。

發脾氣

如果你是那種喜歡抑制自己情緒的人，那麼還是選擇爆發吧，不要讓自己壓抑太久。

研究表明，發脾氣對身體是有好處的，比起讓自己擔心、生悶氣，發脾氣是一種更有效的處理方法。但也要記住，怒火，像本文所列的其他消費品一樣，只有在適度的情況下才對健康有益。如果長時間陷入憤怒狀態不能自拔，你也許會受到其他一些健康問題的困擾，比如血壓升高，睡眠紊亂，甚至肺部損傷。

咖啡

毫無疑問，咖啡也是一種備受爭議的物質，但無論如何，目前比較一致的觀點會讓喜歡早上喝咖啡的人安心。因為有研究表明，咖啡是我們攝入抗氧化劑的主要來源，能夠降低糖尿病的發生風險。咖啡豆里的某些物質也被認為可以緩解肝硬化和胰腺炎發作的症狀。

陽光

陽光是人類生存的必需條件，但接受致癌劑量的照射也會殺了你。科學家研究發現，至少對患有哮喘病的人來說，接受一定劑量的紫外線照射對身體是有益的。在一些老鼠試驗中發現，陽光可以制止免疫反應，而免疫反應會引發哮喘發作。另外，人們即使不直接受陽光照射，比如在走廊的陰涼處，也會改善心情。一項最新研究發現，充足的陽光還可以趕走辦公室職員午後工作中的睡意。

大蘇

現在敢肯定的是，大蘇在醫學上是有用的！大蘇以往常被與記憶力減弱聯繫在一起，但科學家們現在戲劇性地發現：皮下注射大蘇可以延緩最嚴重的記憶力減弱病症——阿爾茨海默病(早老性痴癡)。最近，一項以老鼠為研究對象的試驗發現，大蘇具有抗炎作用，這種作用可以預防一種引起阿爾茨海默病腦組織蛋白的生成。至於病患何時才能利用大蘇作為藥物來預防記憶力減弱，專家指出，一切還要等到以人為對象的臨床研究完成後才能有定論。

紅酒

紅酒是世界上心臟最健康的人們——比如那些喜歡狂飲波爾多葡萄酒的法國人——飲食中不可缺少的部分。

長久以來，紅酒一直被認為具有有效的抗癌和保護血管的作用。一些研究證實，其中，起關鍵作用的是存在于紅葡萄皮里的一種抗氧化劑，這種抗氧化劑被稱為白藜蘆醇(resveratrol)。

最新研究發現，白藜蘆醇具有更強大的作用，能夠持續減少患牙齦疾病及阿爾茨海默病的幾率。而白葡萄酒是將紅葡萄去皮後發酵釀成的，一些研究發現，其對健康的好處就不如紅酒。

巧克力

令巧克力愛好者們感到欣喜的是：最新研究發現，巧克力中含有的抗氧化劑黃酮醇可以預防某些癌症，保持血管暢通，這些效用強大的化學物質甚至能促進腦部供血，預防痴癡。當然也要注意少吃可可粉含量最高的巧克力，因為摻雜在巧克力里的糖對健康沒什麼幫助。

性生活

科學家發現，性生活的好處遠遠不止給人帶來的瞬間快感和繁衍後代的需要。除了那些顯而易見的進化目的外，性生活還有助於人們緩解壓力，降低膽固醇，以及促進體內循環。

汪瑞龍牙醫診所



汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20 年以上牙醫臨床經驗

CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.

Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu

