立冬时节来一盅沙参玉竹百合炖瘦肉——

岁晚宜温养　汤清可护阴

本报记者　**王美华**

食愈24节气

“昨夜清霜冷絮裯，纷纷红叶满阶头”。11月7日，当太阳到达黄经225度，冬季的第一个节气——立冬，如约而至。此时节，天转寒凉，西风渐作北风，荷塘残叶枯立。然秋意尚未散尽，黄花带露，橙黄橘绿，霜叶缤纷，宛如画卷。自此，万物不再向外生长，而是把力气收回到根里、种子里、泥土深处，静静积蓄能量，期待下一个春天。



北风渐紧，冬藏启幕

“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”。立冬是二十四节气中第十九个节气，意味着冬季开启，四季轮回走到末尾，一年行将收官。此后，北风渐紧，水始凝冰，地始冻结，寒气一步步向深处走，万物由秋日的疏泄转向冬日的闭藏。我国南北入冬的节奏并不一致，北方多地已是草木凋零、蛰虫伏藏；而南方昼夜温差拉大，气候总体趋冷，但逢风和日丽时，仍会出现暖意融融的“小阳春”。

立冬前后，秋收的粮食已基本晾晒归仓，但农人并未真正歇下来。此时，冬灌是要紧的活计，无论冬小麦田还是秋翻地，都要趁时浇灌、蓄足底墒；深翻土地也正当时，农谚说“土地翻得深，黄土变成金”，翻上来的土经冬日风化休养，为来年积攒地力。果树冬剪、树干涂白，蔬菜防冻抗寒，一样马虎不得。冬闲人不闲，桩桩件件，都在为来年的丰收蓄力。

立冬自古是重要的岁时节日，与立春、立夏、立秋合称“四立”。古时立冬日，天子率群臣到北郊迎冬，还要赏军士、恤孤寡。汉魏以后，民间逐渐流行“贺冬”“拜冬”，人们更换新衣、往来庆贺，热闹一如年节。立冬这天，辛苦劳作一年的人们用一顿丰盛饭菜犒劳全家，这便是“立冬补冬，补嘴空”的由来。

十里不同风，百里不同俗，立冬的餐桌南北各异、各有讲究。北方人的立冬，少不了一顿饺子。“立冬不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，饺子形似耳朵，人们相信吃了它冬天耳朵不受冻；又因饺子谐音“交子”，而立冬正值秋冬之交，这“交子之时”的饺子自然不能不吃。南方人青睐热补，立冬餐桌上摆满鸡鸭鱼肉，众人围聚一堂，热热闹闹地吃一顿“迎冬宴”。在闽南和中国台湾地区，街头巷尾的姜母鸭、羊肉炉店往往座无虚席，热腾腾的补冬暖锅下肚，让人从头暖到脚。潮汕地区还有立冬吃甘蔗的习俗，“立冬食蔗齿不痛”，此时甘蔗正当季，清甜多汁，清热生津又滋补。

“各地食俗虽有差异，内核却是一致的，即顺应冬藏之势，为身体补充能量、抵御严寒。”首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师高飞提醒，冬季养生核心在一个“藏”字：一要藏阳，起居上宜早睡晚起，注意头颈、腰腹和足部的保暖，别让寒邪乘虚而入；二要藏精，饮食上可适当温补，为身体储备过冬的能量；三要防燥，秋冬之交燥气未退，北方室内供暖后燥热尤甚，每到这时节，口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤干痒的人便明显增多。传统补冬食材多偏温热，而现代人营养充足，又有暖气、空调营造的燥热环境，盲目大补容易“火上浇油”，出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘失眠等“补过了头”的表现。因此，立冬进补宜“温清并用、平补为先”，在温养的同时滋养肺胃之阴，清补结合、润物无声，这正是中医“秋冬养阴”的智慧。

清润平和，南北皆宜

“立冬时节，不妨来一盅清润平和的经典汤水——沙参玉竹百合炖瘦肉。它在岭南汤谱中是常客，也契合广东人‘宁可食无菜，不可饭无汤’的饮食习惯。”高飞说，沙参、玉竹、百合都是药食同源的滋阴佳品，与猪瘦肉同炖，汤色清亮，滋味甘润，补而不燥、滋而不腻，正合立冬“温清并用”的养生之道，南北皆宜。

“这道汤的配伍，体现了中医‘相须为用、寒温相济’的思路。”高飞介绍，如今煲汤常用的北沙参，味甘微寒，长于养阴清肺、益胃生津，对付秋冬干咳少痰、咽干口渴最为拿手。清代温病大家吴鞠通在《温病条辨》中创制的名方“沙参麦冬汤”，主治燥邪损伤肺胃阴液所致的咽干口渴、干咳少痰、低热或舌红少苔等证候，沙参正是方中的核心药物之一。玉竹味甘性微寒，能养阴润燥、生津止渴，且补而不腻、润而不寒，滋养阴液而不碍脾胃运化，是药食两用目录里的常客。沙参与玉竹相须配伍，一个养肺阴、一个滋胃阴，肺胃同治，润燥之力倍增。百合味甘微寒，既能养阴润肺止咳，又能清心安神，入冬后心烦眠差者尤为受用。猪瘦肉味甘咸性平，能滋阴润燥、补虚润肤；蜜枣一两枚，甘甜入脾、调和诸味；生姜两三片，可温中散寒、去腥提鲜，还能防滋阴药材滋腻碍胃。诸味相合，清、润、平、和，养阴而不碍阳，润燥而不助寒，恰是立冬“养藏”的理想汤品。

“这道汤性质平和，大多数人均可食用。”高飞表示，从经验看，以下几类人群尤其适宜：经常口干咽干、干咳少痰者；长期熬夜、用嗓过度的人群；皮肤干燥瘙痒者；心烦失眠、更年期潮热多汗者，喝这道汤较为适宜。

不过，也有几类人群需要留心：风寒感冒初起、咳嗽痰多清稀者，暂不宜饮用，以免滋腻碍胃；痰湿较重、舌苔厚腻、腹胀便溏者，应减少百合用量，加陈皮一瓣、茯苓10克以健脾化湿；脾胃虚寒、怕冷易泻者，可多放两片生姜，或将蜜枣换成红枣，以温运中焦。糖尿病患者建议去掉蜜枣，汤品原味清甘亦佳。若拿不准自己的体质，不妨先请中医师诊察舌脉，再决定是否及如何饮用。



立冬将至，湖北省十堰市郧阳区五峰乡东峰村百余亩金丝皇菊迎来盛花期。连片菊花竞相绽放，满目鎏金，村民抢抓晴好天气采收菊花。

叶　桓摄（人民视觉）

文火慢炖，汤清味醇

一盅沙参玉竹百合炖肉汤，润的是肺胃之阴，藏的是冬日之暖。

高飞介绍，煲这盅汤，功夫在选材，更在火候。选材上，北沙参以条细长、质坚实者为佳；玉竹宜选色黄白、半透明、有黏性者；干百合以瓣匀肉厚、色泽微黄自然者为好，若用鲜百合，兰州百合清甜粉糯，是上选；瘦肉以猪腱子肉或猪里脊为宜，滋阴而不油腻。家常煲这盅汤，例如2至3人一餐量，可取北沙参15克、玉竹15克、干百合20克（鲜百合需加至40克）、猪瘦肉250克、蜜枣1至2枚、生姜2片。药材与瘦肉可按人数大致等比例增减，蜜枣、生姜酌情调整，但药材总量仍宜轻不宜重。

预处理时，先将沙参、玉竹、干百合用清水浸泡30分钟，让干品舒展回软，有效成分更易析出；瘦肉切块后冷水下锅焯水，水沸后撇净浮沫，捞出洗净，这一步可去腥除浊，是汤色清亮的关键。随后，将所有食材放入炖盅或砂锅，加清水约1.5升，大火煮沸后转小火，慢炖1.5至2小时，出锅前加少许盐调味即可。这里有两个细节需注意：盐一定要最后放，过早放盐会使肉质收缩、鲜味难出；火一定要用文火慢炖，让药材与肉汁徐徐交融，滋阴之效才能充分释放。

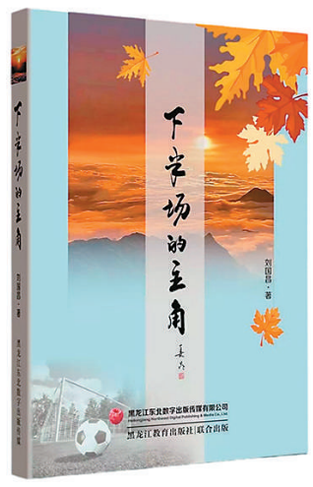
若平日忙碌，也有简易变通之法：用电炖盅或电饭煲的“煲汤”模式，睡前预约，晨起即得；时间紧张时，可将瘦肉切薄片，与泡好的药材同煮40分钟，做成快手“滚汤”；素食者去掉瘦肉，换莲藕一节、花生一把，另有一番清润甘甜；若觉燥咳明显，还可加半个雪梨同炖，润燥之力更佳。需注意的是，食养贵在平和持久，每周饮一两回，细水长流方是正道。

“顺应天时、应季而食，便是中国人写在节气里的养生浪漫。”高飞表示，立冬时节，还有几味冬藏进补的时令好物。其一是大白菜，俗话说“百菜不如白菜”，霜打后的白菜格外清甜，能清热除烦、通利肠胃；醋熘白菜宜急火快炒，出锅前沿锅边点醋，脆嫩爽口又保留营养；与豆腐同炖成汤，清简平和，最解冬日燥热。其二是白萝卜，民谚说“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜下气消食、化痰清热，切滚刀块与排骨同炖，或擦丝凉拌，都是顺气开胃的家常吃法；炖肉时放几块萝卜，还能解腻助消化。此外，新上市的板栗、山药，或炒或蒸，也有健脾益肾之效。

扫码观看更多精彩



健康书橱



《下半场的主角》：与老年朋友谈谈心

粤　章

当前，我国60岁及以上人口已超过3亿，如何让这些老年朋友更好地度过晚年，特别是在精神层面过得充实、愉悦？这是眼下人们普遍关心的一个问题。

近日，人民日报社高级编辑、人民日报海外版原副总编辑刘国昌撰写的《下半场的主角》一书，由黑龙江教育出版社出版发行。那么，这是一本怎样的书呢？笔者先睹为快，现作一简略介绍。

作者在该书前言中写道：“人步入老年，便走进人生的一个新阶段。这个新阶段被人们称为‘下半场’，老年人则是场上的主角。”

如何把“主角”演好？老年人会遇到不少过去未曾遇到过的新问题。这些问题需要他们去探索、去解决，以寻求心灵上的慰藉和妥善处理问题的方法。

梁漱溟先生曾言：“人一辈子首先要解决人和物的关系，再解决人和人的关系，最后解决人和自己内心的关系。”解决好这三个关系，不仅青壮年要面对，老年人同样不能回避。

幸福、长寿是老年人的期盼与追求，但如何获得呢？每个人有不同的回答。本书试图结合老年人的生活实际和思想实际进行探讨。作者明确指出，本书不是一般意义上谈论老年人话题，也不是从医疗角度讲保健，而是侧重从心态、心理、情怀、思想等方面进行一些探讨。

全书分六辑，第一辑“笑盈盈走进下半场”；第二辑“追求最佳生活状态”；第三辑“巧解心中结”；第四辑“思辨与哲思”；第五辑“老年生活原生态”；第六辑“养老古训、新民谣”。全书收录近百篇文章，从不同角度讲述了老年生活的方方面面。资深媒体人姜仲先生为该书作序，序言认为，该书重在复盘与叩问人生，文字较为平实，没有空泛的说教和浮华辞藻，体现出岁月沉淀的通透。

该书从破题立论入手，提出“下半场拼的是心态”“脑子不退休”“老来忙，寿命长”的鲜活观点，认为老年生活不必消沉，从容调整、积极安排，便是最好的开篇；继而深入探讨生活本真，探寻晚年最佳状态，从“六能即福”“每日一笑”“每日一思”的细碎修行，到亲近自然、品味四时风物的闲适雅致，拆解藏在三餐四季、日常市井里的微幸福，倡导看淡浮华、感知温暖，把平常日子过得丰盈温润。

品读这些篇什，只觉文字饱含哲思，也可从中领悟养心之道。尤其是作者笔下的坊间原生态，描摹老者闲步遛弯、煮茶品茗、展卷读书、习艺怡情，捕捉寻常长者的闲情逸致。这些白描场景，字字接地气、句句有温度，呈现了晚年生活的一些质朴侧面。末章辑录的“养老古训”“老年生活新民谣”，融古训智慧与当代生活于一体，可为银发岁月提供一些参考。

通读全书，深感该书有以下三个特点：

一是现实性强。老年话题是一个永恒的话题，该书所论题目多来自实际生活的所遇所见、所感所思，读来颇让人有亲近感。

二是针对性强。时下关于老年人如何养生的读物不少，但专门谈老年人心理、情怀方面的书籍较为少见。梁漱溟先生所说的“人和自己内心的关系”，是比较难解决的，老年人在这方面的问题可能更多一些，本书选题有一定针对性，围绕这个问题进行了较为详细的探讨。

三是可读性强。该书从内容上看，说百姓身边事，道百姓身边情，接地气，有人气；从行文上说，不说空话套话，力求通俗易懂，人人可看，尤其适合老年人阅读。

总之，这是一本与老年朋友谈心的书，它可以为老年读者的晚年生活提供一些参考和陪伴。

（作者为资深媒体人）

健康视线



11月3日，北京怀柔雁栖湖畔层林尽染，满目斑斓，秋色如画，吸引游人在此漫步赏秋、健身休闲。　新华社记者　**陈晔华**摄

前9个月生育津贴支出超781亿元

全面实现直发个人

本报北京电（**申奇**）近日，国家医保局介绍，今年1至9月，生育保险基金支出1010亿元，惠及3355万人次。其中，生育津贴支出781.61亿元，全面实现直发个人。

截至目前，全国生育保险参保人数达到2.6亿，23个省份216个统筹地区将灵活就业人员纳入保障，31个省份322个统筹地区实施政策范围内住院分娩个人“无自付”，所有省份均将适宜辅助生殖技术纳入支付范围，全面实现分娩镇痛纳入医保报销。

“十五五”时期，我国将持续完善生育保险制度，推动参加职工医保的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员同步参加生育保险。合理提高产前检查保障水平，指导地方探索制定涵盖胎心监测、产科超声等孕期基础检查的基本服务包，可以参照门诊慢特病待遇支付；持续完善辅助生殖技术项目医保支付管理；推动基本实现政策范围内住院分娩个人“无自付”。进一步扩大生育医疗相关费用异地直接结算范围，让生育保障更有温度、更有品质。