

霜降时节煨一锅花生红枣炖猪蹄——

秋深藏一味 天寒宜平补

本报记者 王美华



本图由AI生成

“风卷清云尽，空天万里霜。”10月23日，当太阳到达黄经210度，我们迎来二十四节气中的第十八个节气——霜降。此时节，秋高气肃，露结成霜，枫炉经霜而赤，菊蕊凌寒独芳；草木黄落，柿红点点悬于疏枝；晚稻归仓，麦种入土，秋耕农事正忙。绚烂将尽，万物收藏，一岁丰稔，静待新阳。

食愈
24
节气

露凝成霜，秋去冬来

“气肃而凝，露结为霜矣。”霜降是秋季的最后一个节气，也是秋冬之交的过渡节点。此时，我国自北向南，气温进一步下降，昼夜温差拉大，地表水汽遇冷凝华成霜。霜降一到，意味着暑气彻底退场、天地间阴气渐凝，冬日的门槛已近在眼前。

秋霜遍落之时，古人写下万千秋意。刘禹锡贬谪朗州，写出“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄”，霜染层林，叶色交叠，秋山明净斑斓，清朗里自有一份不肯消沉的意气；杜牧“霜叶红于二月花”，写尽经霜枫林的明艳动人，枫林不因寒凉失色，反倒迸发出“不输春花”的绚烂；苏轼重阳登楼，咏“霜降水痕收，浅碧鳞鳞远洲”，秋水回落，沙洲显露，天地渐归疏淡；白居易“霜降水返壑，风落木归山”，霜降已至，流水归壑，落叶归山，尘世的喧嚣缓缓落幕，万物各返其根……在诗人那里，秋霜既是节候的转折，也是心境的刻度。

“霜降见霜，米谷满仓”，霜降也是一个收获的节气。此时，北方大部分地区的秋收已近尾声，成熟的庄稼要赶在霜冻来临前及时收割，还没播完冬小麦的地区要抢抓农时播种；南方正值“三秋”大忙时节，单季晚稻正在收割，早茬油菜须抓紧栽下……南北农事交错，秋的终点与冬的起点在田垄间无声交接。

俗话说“霜打的蔬菜分外甜”，萝卜经霜后，辛辣减轻、回甘渐生。秋冬进补容易食欲痰多，萝卜可消补搭配，防止进补壅滞生热，民间因此有“霜打萝卜赛羊肉”之说。大白菜、菠菜、小油菜经霜后口感柔嫩，下锅也更易酥烂。柿子也是如此，未经霜时又硬又涩，经霜后软甜红澄，涩味褪去，果肉蜜甜，正是最佳采收期。民间因此形成霜降摘柿、食柿的习俗，并留

下“霜降吃了柿，寒冬不流涕”的老话。

首都医科大学附属北京中医医院康复医学科主任医师田伟表示，霜降时节自然界万物收敛，天地气机由“收”向“藏”过渡，养生不能单用寒凉润燥，也不能大热峻补，宜温润润燥、健脾固阳。经霜的柿子、萝卜等清甜温润，正可滋肺脾之阴而润燥，帮助抵御冬日寒冷干燥。

霜降平补，温润适度

“民间素来重视霜降时节的调养，有‘补冬不如补霜降’之说。”田伟强调，霜降食养，贵在温润、平补、适度，既要补益气血、为寒冬积蓄能量，又不滋腻碍胃、助湿生痰；既要润秋燥，又不能寒凉伤阳。此时，不妨试试一道养生菜肴——花生红枣炖猪蹄。猪蹄富含胶原蛋白，能补血润肤、强健筋骨；红花花生养血健脾，红枣补中益气，三味搭配，平补气血，润而不腻。

据介绍，花生性平味甘，入脾、肺经，能健脾胃、补益气血；煮食偏于润养，炒食则偏温燥。花生红衣在临床上常用于血小板减少、血虚出血等情况。红枣味甘性温，归脾、胃、心经，能补中益气、养血安神，常用于脾胃虚弱、气血不足所致的食少乏力、面色不华。猪蹄性平味甘咸，能补虚弱、填肾精、润肌肤。三味经文火慢炖，共同起到健脾和胃以生气血、滋肾填精以固根本的作用。其中，红枣能助脾胃运化，帮助消化吸收猪蹄的胶质营养，减轻猪蹄滋腻碍胃的弊端，同时与猪蹄协同养血；花生健脾助运，辅助红枣增强脾胃运化，化解猪蹄油脂的厚重，又能润肺生津，与猪蹄的滋肾润肤相配，从内而外滋养皮肤；花生红衣可收敛养血，与猪蹄、红枣相配，进一步加强养血之功。

“霜降平补，既要补得进去，也要防其滋腻。”田伟提醒，以下几类人群尤其适宜

食用花生红枣炖猪蹄：血虚体质、精血不足，偏虚、偏燥人群，如贫血、皮肤干燥、病后术后恢复期、中老年精血亏虚者等。要满足不同体质的需要，食材可以适当增减、调换。痰湿体质、湿热体质、血脂血糖偏高、肥胖及痛风人群需谨慎食用；猪蹄脂肪含量较高，高血脂、肥胖及痛风、高尿酸血症人群应少喝或去油后适量饮用；红枣含糖较高，糖尿病患者食用时需相应控制；花生过敏者不宜食用；痰湿重、舌苔厚的人，秋冬也不能多吃。若湿热痰湿体质想调整，可通过减枣、撇油、加陈皮化痰湿、加竹叶防止上火、加山楂降脂等方式调整配方。

久炖取味，少盐护脾

“要想充分激发这道菜的养生功效，选材地道、火候得宜十分关键。”田伟介绍，这道菜需久炖取味、保留胶质与营养，减少油腻，少盐晚放、顾护脾胃。选材上，猪蹄优先选猪手（即前蹄），肉多、筋多、胶质丰富，久炖后皮糯筋弹，能吃到饱满的胶质。花生优先选颗粒饱满、大小均匀、无霉变虫蛀的红皮花生，红衣是养血重点，不要搓掉。红枣宜选肉质厚实的干枣，建议去核，枣核偏燥热，去核可减少上火和甜腻壅滞。

预处理时，猪蹄剁块后先冷水浸泡约60分钟，中途换水，泡出部分血水；再冷水下锅，加姜片和少许料酒，大火煮沸后继续煮3—5分钟，充分撇净浮沫，捞出用温水冲洗干净。不要热水下锅，热水会让表皮蛋白瞬间凝固，血污锁在肉里，汤容易浊、易生内热；炖完后也不要冷水冲，肉遇冷收缩，肉质变硬，胶质很难炖出来。红皮花生用冷水浸泡30分钟，保留红衣，泡软后更容易在炖煮中溶出有效物质，也更利于脾胃吸收。

炖煮时以砂锅为佳，将猪蹄、花生、姜片一同放入，一次性加足量温水，中途尽量不加水；若必须补水，只能加沸水。大火烧开后立刻转最小火，盖盖慢炖2小时左右，保持微沸、微微冒泡，炖到猪蹄筋肉软糯、皮可轻轻掐动。小火慢炖能使猪蹄中的胶原蛋白充分转化为明胶，肉质软糯、筋弹胶稠，花生和红枣的味道也能更好融合。出锅前20—30分钟放入红枣，以较好保留其香甜口感。盐应在关火前10分钟少量加入，过早放盐会使肉质收紧，少盐晚放，既能入味，又能保持汤味清润。炖好后静置片刻，用勺子把表层浮油全部撇干净，这样可大幅降低油腻，减少壅滞脾胃、生痰湿的风险。

田伟提醒，这道菜重在温润滋补，烹饪时不宜多放盐或辛辣调料，出锅前调入少许细盐即可。若想省事，也可做花生红枣瘦肉汤，将瘦肉、花生、红枣同炖，温润之力相近，滋补之功稍弱。此外，他还推荐两种应季食材——白萝卜和莲藕。

白萝卜多在霜降前后大量上市，性凉味辛甘，能消食下气、化痰宽中、生津润燥。白萝卜炖汤清甜软糯，也可凉拌或清炒。需注意的是，白萝卜性偏凉，脾胃虚寒、易腹泻者不宜生食多食；服用人参等补气类中药期间不宜大量同食。

霜降前后正值北方莲藕收获季，莲藕可炖汤、清炒或蒸食，粉藕适合煲汤，脆藕适合清炒。需注意的是，生藕偏寒，脾胃虚寒者不宜多食生藕；莲藕含淀粉较多，糖尿病患者食用时需相应减少主食。



更多
扫码
精彩
观看

本报北京电（记者陈静文）10月20日是世界骨质疏松日，今年中国的主题是“骨肌同管，共促健康”。日前，中国健康知识传播激励计划“2026年健康骨骼科普传播大会”在京举行。专家提醒，人的骨量在30岁左右达峰，肌肉量在40岁左右达峰，此后逐年流失。应注重力量锻炼、充足日晒、均衡营养，提前储备和注重保护骨量与肌肉。

骨骼和肌肉骨肉相连、不可或缺。北京协和医院内分泌科主任夏维波解释，肌肉刺激让骨骼更强壮，骨骼也会分泌多种有效因子，对肌肉和代谢产生有益影响。“骨肌衰减不是老年病。”福州大学附属省立医院内分泌科主任医师侯建明强调，久坐不运动、盲目节食减重、很少晒太阳、吸烟酗酒、常喝碳酸饮料和浓咖啡这5类人群正在“透支”骨骼健康；45岁前早绝经、长期使用糖皮质激素、患糖尿病等慢性病及有家族骨折史的人群也需格外留意。

骨量下降方面，骨质疏松最严重的后果是脆性骨折。“发生过一次脆性骨折后，两年内是再骨折高风险期。因此，预防初次骨折十分关键。”上海交通大学第六医院骨质疏松和骨病专科主任章振林提醒，符合以下任一情况即属于极高骨折风险人群：两年内低能量外力致主要部位骨折、5年内多次脆性骨折、治疗期间再次骨折、骨密度极低、长期使用中等剂量糖皮质激素、过去一年两次及以上跌倒。建议50岁以上人群每年测一次骨密度，这是诊断骨质疏松的“金标准”。

预防骨质疏松，促进钙吸收的维生素D发挥着重要作用。内分泌代谢性疾病国家临床医学研究中心副主任谢建教授表示，我国超六成人群众维生素D缺乏。他建议通过日晒或补充剂获取，并提醒隔着玻璃晒太阳无效，应该暴露四肢等皮肤、不涂防晒霜，并且控制时长以防晒伤。

肌肉方面，肌少症的明显表现是肌力下降、肌肉量减少及肌功能下降。如何自测初筛？北京协和医院内分泌科副主任李梅教授了3个动作：用握力器测握力，女性小于18公斤、男性小于28公斤应警惕；坐量小腿围，女性小于33厘米、男性小于34厘米提示肌肉减少；双手抱肩连续起坐5次，耗时超12秒提示肌肉功能可能下降。初筛有问题人群应到医院进一步检查。

中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金主任委员孔灵芝提示，65岁及以上老年人的适宜体重指数范围比普通成年人高一些，刻意减肥形成的消瘦会损害健康，建议老年人保持一定的肌肉量。

本次活动得到湖南先施制药有限公司的公益支持。

国网冀北电力有限公司物资分公司：建设现代数智供应链 服务绿色低碳高质量发展

近年来，随着“双碳”目标深入推进、新型电力系统加快构建，电网物资供应链正从传统保障型向绿色数智型跃升。国网冀北电力有限公司物资分公司（简称“国网冀北物资公司”）坚持服务首都北京供电和京津冀协同发展，紧扣“双碳”目标，以数智化转型破题、以全链条质量管控筑基、以绿色采购赋能，走出了一条以供应链现代化服务电网高质量发展、助力经济社会绿色转型的实践路径。

“数据跑路”，让供应链运转提速增效

国网冀北物资公司围绕“业务上云”与“服务上网”两条路径，打通物资供应链数字化通道：在业务端，升级采购“云平台”，推动评审模式智能化变革；在服务端，深化“一网通办”，让数据多跑路、企业少跑腿。两条路径同步发力，让传统物资供应从“人盯流程”走向“数驱全链”。

评标环节的变化颇为直观。2026年9月，国网冀北物资公司仅用数天时间，就圆满完成多批次、数千份投标文件的接标、开标、评标工作。应用云平台、大数据、人工智能等技术，依托“云端采购+结构化评审+人工智能”模式，系统自动比对、自动校验，专家评标重复性工作大幅减少，评标效率大幅提高。过去在评标现场，成箱的纸质标书堆积如山，如今，评标基地里安静有序，屏幕上数据流转，评标效率成倍提升。

物资计划环节同样在悄然改变。国网冀北物资公司构建以精益、绿色、数智为特征的新型计划管理体系，2026年以来，全面梳理4788条本省公司固化ID，经冻结、修编、新编，总量压减近八成，实现从集中整治向长效运行转变。

ESC供应链运营平台则让保供能力大幅提升，例如，张家口蔚县

500千伏输变电工程项目物资保障已实现智能化转变。如今，工作人员打开平台，哪批物资到了哪一站、卡在哪个环节，实时更新、自动预警。心里有底，干得踏实。目前，国网冀北物资公司重点工程物资供应全程可视可控，为冀北电网重点工程提供坚实的物资保障。

阵地建设正在提速。国网冀北电力霸州绿色数智评标基地融合数字孪生、人工智能、物联网感知等前沿技术，以智慧管理系统实现无纸化办公，自2025年6月投运以来，已累计承接300余批次评标评审任务；2026年建设运营的国网冀北电力数智保供园区（应急基地），将显著提升保障首都供电和京津冀地区抢修抢险响应能力，为环首都电网安全稳定运行筑牢物资防线。

“一单到底”，把质量防线筑到源头

物资质量是电网安全的重要基础。国网冀北物资公司聚焦物资抽检、驻厂监造、供应商关系管理三大主业，将数智化手段融入全生命周期质量管控，从入网终端、生产源头到产业生态层层布防，让质量防线从“事后把关”前移至“源头设防”。

在检测车间，每一批物资都要接受一次全面的质量“体检”。随着数智化改造深入推进，检测全链路已实现数据可视化管控——从样品收样登记、试验检测、数据复核到最终报告出具，各环节节点信息与检测数据同步汇聚、全程留痕可查，存在缺陷的批次将第一时间反馈给生产企业进行落实整改。

监造模式之变，让质量管控突破时空限制。在河北一家变压器制造企业的生产车间，物资高级专家开展了一次不打招呼的飞行检查：直奔原材料库房，一份份核对材质证明，又守在装配线旁盯着工序参数，直到成品出厂试验全部合格才在记录本上落笔。质量关口

往前移一分，设备安全隐患就往后退一分。如今数字化监造模式下，线上实时监管、隐患实时督办，后方专家可以远程“云质控”，盲区少了，底气更足。

国网冀北物资公司健全管控机制，精准记录、严格认定、闭环处置，同时以标准化管控引导供应商优化生产工艺、落实绿色生产要求，让绿色、合规成为供应商准入的硬约束。

“绿色优先”，为产业转型注入动能

绿色，是现代供应链的鲜明底色。国网冀北物资公司以绿色采购为抓手，在招标采购中围绕“降碳、减污、扩绿”三个维度，构建绿色低碳评审细则和评标标准，将绿色制造体系认证、环境管理体系认证和绿色创新情况等纳入其中，以采购“指挥棒”引领电工装备全链条低碳发展。

绿色采购的效应立竿见影。国网冀北物资公司组织编写电容器、串联补偿装置等国网采购标准，已完稿208本专用、通用采购标准，预计将带动国网公司范围内约150亿元电网设备绿色低碳采购水平持续提升。数据显示，近3年来，中标国网冀北电力工程项目物资的供应商中，取得绿色认证的供应商占比从18.6%跃升至99.57%，供应链上下游绿色低碳转型的浪潮奔涌向前。

从一纸签章之变，到一条条之新，再到一方产业之绿，一条条绿色现代数智供应链，正源源不断地把优质电工装备送达一座座铁塔、点亮一盏盏灯火。未来，国网冀北物资公司将持续深化绿色现代数智供应链建设，在保障能源安全、服务绿色转型中展现更大作为，为经济社会高质量发展注入源源不断的绿色动能。

数据来源：国网冀北电力有限公司物资分公司



国网冀北物资公司现场服务人员在承德隆化500千伏变电站新建工程现场工作



国网冀北物资公司专员在检查气体绝缘组合电器设备产品质量



国网冀北物资公司工作人员在隆化500千伏输变电工程现场进行实物ID扫码验收工作



国网冀北电力良乡仓库工作人员在雨夜中检查库存物资



国网冀北供应链运营调控指挥中心工作通过ESC供应链运营平台监控物资保障专区