

咳嗽来犯，食疗分型对症防

最近，王奶奶总是觉得咽干咽痒，有时候早上起来还会咳嗽不止，喝了水没过一会儿喉咙还是干痒难耐。究竟该如何缓解冬季干咳嗽呢？

冬季易咳需润肺

为何冬季多发咽喉不适呢？对此，医生解释，由于冬季空气干燥，容易诱发呼吸道疾病。同时，南方天气多变，容易引发感冒。另外，对于患有哮喘、慢阻肺的患者来说，冷空气刺激呼吸道更容易使疾病复发。

但无论哪种原因引起的咽干咳嗽，缓解症状当务之急就是润肺。

五类人润肺各不同

医生指出，根据体质可归纳为木、火、土、金、水五种类型来进行润肺。

一般来说，木型人皮肤偏油且易怒，适合吃排除气滞的食物。水型人体型偏胖且怕寒喜热，可食用温阳益气的食物。金型人皮肤白净易出汗，可食补肾的食物。土型人脾胃功能较好，可食温中益气的食物。火型人性情急躁，所以应多食用一些滋阴抑阳的食物。

润肺食疗助力止咳

从中医的角度讲，药补不如食补。所以，市民可试试以下的食疗方子：

木型 枸杞羊肉粥

- **食材：**枸杞子30克，羊肉100克，大米150克，葱白适量。
- **做法：**大米淘洗干净，与羊肉、枸杞子、葱白一同放入锅中，加适量清水，大火煮沸，小火煮成粥，调味即可。

水型 山药羊肉汤

- **食材：**羊肉500克，山药50克，葱白30克，姜15克。
- **做法：**羊肉焯去血水；把羊肉、山药放入砂锅内，加适量清水，大火烧沸后，放入葱白、生姜、胡椒粉、黄酒，转用小火炖至羊肉酥烂，调味即可。

金型 双耳炒肝腰

- **食材：**银耳20克，黑木耳20克，猪肝50克，猪腰50克。
- **做法：**银耳、黑木耳泡发去蒂头；猪肝、猪腰洗净切片。锅置火上，姜、葱爆香，其他食材下锅，炒熟调味即成。

土型 姜汁牛肉饭

- **食材：**鲜牛肉100克，姜汁5克，粳米500克。
- **做法：**牛肉切碎加姜汁拌匀后加酱油、花生油再拌。把粳米淘净放入锅中，加适量水焖煮，待锅中水分将干时，将牛肉倒入，约蒸15分钟即可。

火型 番茄荸荠饮

- **食材：**荸荠200克，番茄200克，白糖30克。
- **做法：**将荸荠洗净，去皮，绞取汁液；番茄洗净，切碎，绞取汁液。合并番茄、荸荠汁液，加入白糖搅匀即成。

冬季进补太油腻？清爽素食更有益

俗话说，“三九补一冬，来年无病痛”，很多市民都热衷于冬季进补。而在很多人眼里，“荤食”是冬季进补的佳品，所以人们在进补的时候更青睐于吃牛羊肉或喝鸡汤。但老年人并不适合进补太过油腻的食物，那么，究竟哪些食物适合老年人冬季进补呢？

老年人更适合素食进补

进入冬季，很多人都喜欢进补养生，然而，进补在不同年龄期有不同的要求。医生表示，对于老年人来说，随着身体代谢机能的减退，脏腑气血精神等生理机能也在逐渐衰退。所以在饮食上要忌大补及饮食大鱼大肉，以免加重肠胃负担，宜饮食多样化且偏清淡为主。所以老年人适合素食进补，素食界的“四大名补”——芋头、板栗、山药、红薯，就是不错的选择。

挑选有招，才能吃出健康

虽然芋头、板栗、山药、红薯具有极佳的食用功效，但如果食材不新鲜，也会对身体健康造成的损害。

医生提醒，在挑选芋头的时候，可以先闻一下芋头有无发霉腐烂，如果用手捏质地坚硬，则说明芋头粉性好品质佳。挑选板栗则要看表面是否呈深褐色，用手捏质地坚硬、饱满，则为好板栗。挑选山药时，如果其表面无腐烂、表皮多须毛则为佳品。挑选红薯时，若表皮较光滑、质重坚硬、无虫眼和异味则为佳品，若已经发芽，或有黑色小洞，则红薯品已变坏。

“四大名补”也要食之有道

虽然芋头、板栗、山药、红薯有健脾胃促吸收的功能，但并不是每个人都适合食用。对此，医生提醒，对于一些食积者来说要慎食，而红薯含有较高的糖分，糖尿病患者也要少吃红薯。另外，

素食进补食疗

● 芋头糯米粥

- 材料：**芋头160克、糯米100克、虾和鲜菇适量。
- 做法：**将糯米洗净，浸泡2小时；芋头剥皮切块。大米淘洗干净，将肉汤及芋头放入糯米中和大米煮开，加入泡发好的香菇丝和虾米同煮，改慢火，煮至粘稠后，洒上香菜即可。
- 功效：**宽肠胃，补虚劳。

● 板栗茯苓红枣粥

- 材料：**茯苓15克、栗子25克、大枣10个、粳米100克。
- 做法：**先将上述所有食材备好，随后加水先煮栗子、粳米、大枣；茯苓研末，待米半熟时加入搅匀，煮至栗子熟透。可加糖调味食。
- 功效：**益气健脾，适合大便溏薄、倦怠乏力的人群。

● 山药瘦肉汤

- 材料：**猪肉200克，山药200克，枸杞20克，芡实20克，沙参2条。
- 做法：**瘦肉洗净切大块；配料洗净，红枣去核；山药去皮切段；将山药、猪肉、芡实、沙参、红枣、枸杞放入砂锅里，加入适量水，烧开后转小火煲1.5小时后调味即可。
- 功效：**补肺益气，养血健体。

● 红薯鲫鱼汤

- 材料：**鲫鱼1条，红薯2个，生姜片3克，小葱适量。
- 做法：**红薯去皮切片；鲫鱼杀好，改花刀；鲫鱼下锅炸至金黄；加入适量水和姜片在锅中，大火煮沸，待汤慢慢变浓，再放入红薯，小火熬15分钟后，撒小葱，调味即可。
- 功效：**补气活血，适用于气血两虚的人群。

(晚报综合)

没暖气的时代，古人冬天靠什么取暖？宋代常用的“汤婆子”，如今仍是“取暖神器”



宋代的“汤婆子”甚至会传给几代人

建筑取暖是比较高效的取暖方式，可以在很大程度上保持室内暖和，但还需要一些灵活多样的设备来辅助取暖。常见的设备有火盆，又叫“神仙炉”，是一款具有地方特色的取暖设备。据史料记载，火盆起源于黑龙江，传到今天已经有2000年的历史了。火盆的形状以圆形为主，大小不一，直径大多五六十厘米，有的还在盆边刻上吉祥图案。一直到现在，火盆还是农村冬天常用的取暖设备。

手炉是古人用来暖手的小火炉，精巧玲珑、形状多样，里边放火炭或尚有余热的灶灰，炉外加罩。手炉甚至可放在袖子里暖手，又被称为暖手炉、火笼。明代时，手炉的样式开始变得繁多起来，也愈发小巧，可放在袖中。明朝时人们越来越懂得享受与养生，在手炉中除了放置取暖的炭灰，还会放些香薰和药材，手炉逐渐成为贵族把玩的艺术品，材料和做工也逐渐考究起来。

宋朝还有一种特殊的保暖用具，叫作“汤婆子”。“汤”，古代汉语中指滚水；“婆子”则戏指其陪伴人睡眠的功用。“汤婆子”类似于现代的热水袋，一般是由锡或者铜制成椭圆球状或南瓜状的瓶子，上方开口带有帽子，从这个口子里灌进去热水，临睡前放在被子里。“汤婆子”不容易损坏，大多数百姓家都会有，婚嫁时还会作为送礼的物件，甚至有些“汤婆子”还会传给几代人。直到清朝甚至现代，“汤婆子”还是百姓家的“取暖神器”。

带罩子的手炉就是熏炉，一般为富贵人家所有。熏炉外的笼罩叫熏笼，熏笼制作精美，有青铜鎏金的，有掐丝珐琅的。有些大的熏笼重达数百斤，一米多高。如今故宫博物院的太和殿、中和殿、保和殿、乾清宫、坤宁宫等处，都陈列有熏笼。《红楼梦》中有关于熏笼的描绘：“晴雯只在熏笼上围坐”，睡也睡在熏笼上。熏笼能坐能睡，可见有的熏笼是很大的。(摘自新华网)

将花椒捣碎和泥制成墙壁保温层

耐穿挡风的“纸裘”是贫民士子御寒首选

说起调节室内温度，现代人通常采用的设备是空调。殊不知，聪明的古人也有办法去调节室内温度。冬天古人待在屋子里时，也能享受到现代人使用暖气的幸福感。那么，是什么使得房间具有保暖功能的呢？

有一种说法是“以椒为泥涂室”。据《汉官仪》记载：“皇后称椒房，以椒涂室，主温暖除恶气也”。当时花椒已被视为一种防寒保温材料，捣碎和泥，制成墙壁保温层。椒房殿的墙壁还挂有锦绣壁毯，地上铺着厚厚的西域进贡毛毯，设火齐屏风，还用大雁羽毛做成幔帐。在这样的房间里生活，冬天自然不会感觉寒冷。

这种奢华的保暖建筑方法，也被后人效仿。据《世说新语》载，西晋全国首富石崇便“以椒为泥涂室”。

春秋时期，古人开始使用器具烧炭取暖，用具的名称叫作“燎炉”。燎炉一般附有炭箕，用来转移火种和添加木炭。等到秦朝时，在贵族以及皇宫内又出现了“壁炉”和“火墙”等用以取暖。

明清宫殿的墙壁中，砌有空心的“夹墙”，也就是俗称的“火墙”。墙下面挖有火道，添火的炭口设在殿外的廊檐底下。在炭口点火后，热气就会顺着整个夹墙瞬间提升屋内的温度。

据考证，地暖或始于魏晋时期。吉林省通化市发掘出的3座魏晋住宅遗址中，发现了火炕的遗迹。郦道元在《水经注》中也曾描述过河北的地暖。当时，观鸡寺大堂的房基是石头做的，房基内部连通，从侧面屋外点火，热气往石头房基里流，大堂里就暖和了。

明清的紫禁城采用的也是这个办法。坤宁宫东暖阁，是康熙、同治和光绪结婚的洞房。殿外廊下，设有2个一人多深的炉坑，太监在这里烧炭；坑与暖阁下的烟道相连，主烟道直径70-80厘米，再分出直径40-50厘米的分支烟道。随着炭的燃烧，火气可以传遍烟道及其上的房间。

道光皇帝有诗云：“暗热松枝地底烘”。地暖也是东暖阁、西暖阁名称的由来。养心殿三希堂，里外两间各不过4平方米，也极适于聚暖。清代还专门设立了“烧炕处”，设首领太监2名，太监25人，专管点火烧炕。