

立冬 做好「五防」 「三藏」让你少生病

今年11月7日是立冬节气。万物进入休养、收藏的状态，咱们养生也应该收藏精气、养护阳气，立冬后养生记住“五防”“三藏”，建议你家中常备黄精，吃好这三种“零食”。



多食黄精

立冬养生，家中推荐常备黄精，用来喝茶、做菜，都能起到补肾益气的作用。

黄精药性甘、平，归脾经、肺经、肾经，具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的作用，可以改善疲倦乏力、腰酸等不适。

黄精在古代就有“米辅”“仙人余粮”的美称，是补肾益气的良药。《本草纲目》中记载黄精：“补诸虚，止寒热，填精髓。”

禁忌人群：易过敏人群、感冒发烧人群、脾胃湿重人群、孕妇、哺乳期女性、婴幼儿不适合使用黄精。

冬季寒冷，补肾正当时。枸杞子归肝经、肾经，立冬后吃点枸杞子能帮助补益肝肾、益精明目、养血、延缓衰老，为平补肝肾之品。

栗子：补脾健胃

栗子性平、味甘，具有补脾健胃、补肾强



03 | 立冬养生，建议你这样吃

立冬茶饮:黄精枸杞红枣饮

功效:补益肝肾、健脾安神，帮助调理脾胃、改善睡眠。

制作方法:取黄精10~20克，枸杞10~20克，去核红枣1~3枚，将上述食材洗净后一起放入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火煮30分钟即可。此为1~2个人的量。

禁忌人群:阴虚火旺，平时口干舌燥、心烦气躁、大便干结的人群不适合饮用。

立冬美食:黄精煲乌鸡

功效:芡实可以补脾益肾，乌鸡可以滋阴养血，是补虚劳、养身体的佳品。二者搭配黄精一起使用，可以肺、脾、肾气血同补，在改善乏力腰酸等症状的同时，还可以改善食欲，增强抵抗力。

吃“三零食”

枸杞子:补肾益精

筋、活血止血的功效，又被称为“肾之果”。熟食板栗能和胃健脾、缓解脾虚。

松子:润肤

冬季皮肤易干燥，容易出现皮肤瘙痒，此时吃一些松子，能润燥、养血、祛风，滋润肌肤，预防和辅助治疗皮肤干燥症。

(据CCTV生活圈)