

1. 白萝卜：消食解

腻。白萝卜味辛、甘，性平，入脾、胃经，具有消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒等功效。白萝卜生吃、熟吃功效各异。一般来说，生萝卜味辛发散，有散气泄气的作用，如果进补过多，出现胃胀等症状，可



魏 宇 / 绘

吃点生萝卜缓解。萝卜煮熟后辛味消散，功效偏于“补”，搭配芹菜、芫荽等食用，起到促进脾胃运化、补而不滞的作用。

2. 栗子：补肾助阳。栗子味道甜美，营养丰富，可生食或炒、蒸、煮、炖后食用。栗子性味甘温，具有养胃健脾、补肾、强筋活血等功效，适用于因肾虚所引起的腰膝酸软、腰脚不利、小便量多等症，以及因脾胃虚寒所引起的慢性腹泻及外伤骨折、瘀血肿痛、筋骨痛等症。

3. 核桃：强肾补脑。核桃有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、治虚寒喘咳等功效。而鲜核桃和干核桃，在养生功效上又略有不同。中医认为，鲜核桃未经干燥处理，润肺效果更好。干核桃则更利于补肾，肾气不足的人可多食。由于核桃含油脂较高，不宜过量进食，一天吃2~3个即可。

4. 羊肉：助阳补精血。羊肉甘热，具有补肾助阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾等作用。冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，也可用于治疗肾阳不足、脾胃虚寒所致的寒症、产后体虚等症。不过，因羊肉性温热，常吃易上火，进食时搭配一些凉性蔬菜，有清热解暑的作用。

5. 鸡肉：提升免疫力。寒冷天气，人体对热量的需求较多，喝鸡汤可起到进补、御寒的作用，还能提高机体免疫力、预防流感。鸡汤口感鲜甜，鸡肉营养丰富，具有增加食欲、健脾开胃、补气的效果。

6. 鸽肉：滋补肝肾。鸽子肉嫩味美，高蛋白、低脂肪，自古就有“一鸽胜九鸡”的美称。中医学认为，鸽肉味咸、性平，有滋阴、补肝肾、益气血、祛风解毒之功效，冬季是最适合食用鸽肉的季节。

来源：“养生中国”微信公众号

冬春季补益气血多吃这些食物