

【热点话题】男人冬天吃什么好呢？羊肉是冬天不能少的进补食物之一，而男人多吃羊肉还有意想不到的好处。在羊肉的众多吃法里羊肉汤是最具有营养价值的食用方法。在这里,为大家介绍一下羊肉汤的家常做法,快来学两招吧。

男人冬天进补多喝羊肉汤



男人冬天吃羊肉的好处

- 补血。**冬天的时候多吃可以促进血液循环,加速新陈代谢。
- 补气。**气不通不畅者,多吃羊肉可以补气,健身。
- 暖身。**冬天多吃羊肉可以抵御寒冷,让我们整个身体暖和起来,比其它的补品来得实际。
- 暖胃。**羊肉性温,冬天多吃可以起到暖胃的作用,让胃的运动更合理。
- 健脾。**脾虚者,饮食不好,而羊肉可健脾,吃后可调理,饮食会好转。
- 理气。**气不顺者,如经常咳嗽之人,因为体内害气重,所以多吃可以让气顺畅,心情舒畅。
- 补肾。**据《本草纲目》记载,羊肉有补中气,益肾气的作用。它也是历来,

民间冬季进补的重要食材之一。

当归生姜羊肉汤

- 组方:**当归 10 克、生姜 30 克、羊肉 250 克。水煎取汁,羊肉炖烂,汤内同服。
- 功效:**温肝补血、散寒暖肾。
- 主治:**体虚畏冷,少神、哈欠连连,或寒疝腹痛,或妇女产后血虚之体。有资料报道,尚能治疗某些男性不育症。

五子衍宗羊肉汤

- 组方:**枸杞子 15 克、菟丝子 15 克、五味子 10 克、覆盆子 15 克、车前子 10 克、羊肉 250 克。
- 功效:**填精补髓,疏利肾气。
- 主治:**肾虚遗精、阳痿早泄、小便余沥不尽,久不生育等症。

巴戟二仙羊肉汤

- 组方:**巴戟天 15 克、仙灵脾 15 克、仙茅 15 克、羊肉 250 克。
- 功效:**补肾壮阳。
- 主治:**肾虚阴囊潮湿、阳事不举或举而不坚,或梦遗等。

羊肉不能和哪些食物同吃？

- 忌同时吃南瓜。**以防发生黄疸和脚气病。
- 忌与醋同吃。**许多人吃羊肉时喜欢配食醋作为调味品,吃起来更加爽口,其实是不合理的。因为羊肉性热,

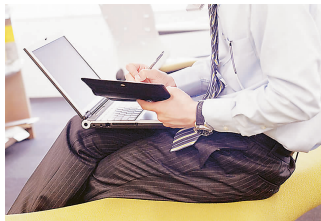
- 功能是益气补虚;而醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸,性温,宜与寒性食物搭配,与热性的羊肉不适宜。
- 忌马上饮茶。**因为羊肉中含有丰富的蛋白质,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃完羊肉后马上饮茶,会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质,容易引便秘。
- 肝炎病人忌吃。**羊肉甘温大热,过多食用会促使一些病灶发展,加重病情。另外,蛋白质和脂肪大量摄入后,因肝脏有病不能全部有效地完成氧化、分解、吸收等代谢功能,而加重肝脏负担,可导致发病。

【养生新知】

越来越多人知道久坐危害大,那运动总行了吧?加拿大渥太华大学心脏研究所的一项研究显示,对久坐族而言,不管平常是否坚持锻炼,久坐对他们健康的危害一样大。

研究人员征募 278 名冠心病患者为志愿者,他们都是心脏病康复项目的参与者,学会了如何每天进行 24 分钟适度至剧烈运动来强身健体。研究人员让志愿者佩戴活动监视器,以监测一天的活动和安静时长。结果显示,志愿者每天清醒时或坐或卧保持安静的时间平均达到 8 小时。研究人员发现,无论志愿者从事运动多长时间,静坐时长与高身高体重指数(BMI)和低健康水平存在直接关联。

英国《每日邮报》6 日援引研究负责人斯蒂芬妮·普林斯的话报道:“它们是线性关系,患者静坐的时间越短,他们的健康标记越好。”即便研究人员综合考虑了志愿者的年龄、性别和运动水平,这种关联仍然存在。



康恩贝高山铁皮枫斗直销惠民

12月19日、20日(周六周日) 上海岐顺大药房



- 1、12月19日、20日(周六、周日),每天上午9点、下午5点,到场的前100名本报读者,凭本人身份证参加惠民活动:买100克高山铁皮枫斗,送30克鲜铁皮石斛。
- 2、所有到现场的本报读者,都能免费品尝现榨高山铁皮石斛鲜汁1杯。
- 3、市场价25元/克的一级高山铁皮枫斗,本报读者可以享受高山铁皮基地直供价9元/克,市场价3元/克的鲜铁皮石斛,本报读者可以享受高山铁皮基地直供价0.8元/克。
- 4、活动咨询及预订电话: (免费送货上门,支持货到付款)。
- 5、活动地点: 浦东三林路200号 上海岐顺大药房
地址:三林路200号(近长清路)
交通:地铁11号线(三林路)、地铁8号线(凌兆路)
公交576、632、627、810、84路

高山铁皮枫斗大幅降价2天,原价25元/克,基地直供价9元/克!
鲜铁皮石斛原价3元/克,基地直供价0.8元/克!
惠民:买高山铁皮枫斗100克,送鲜铁皮石斛30克!
免费品尝高山铁皮石斛鲜汁,现场烘焙、免费磨粉
订购及咨询电话:68370316(凭有效身份证购买) 线上订购享受同等优惠



云南普洱:铁皮石斛原本的家

康恩贝翻阅大量的古献资料,研究铁皮的生长习性,在全国范围内寻觅铁皮原产地,进行实地考察、检测、试种,多年努力后,终于在云南普洱1280米的高山上,找到适宜大规模培植铁皮石斛的原产地。

云南是高原山区省份,平均海拔1500米左右,普洱山地呈梯状,由北自南倾斜,亚洲带湿润气候,气温较高,雨量充足,是地球上北回归线沙漠带少有的一片绿洲。

这里是植物的王国,是物种基因库,大自然恩赐得天独厚,共发现几十种石斛,这里是野生铁皮石斛原本的家,还出产普洱茶、小种咖啡等,是举世闻名的诗意茶城,天然氧吧,绿海明珠,长寿之乡,实乃石斛之安家福地。