

# “立冬萝卜赛人参”



今天，立冬。  
在67岁的崔美忠和66岁的周亚芳看来，又到了一年中“萝卜赛人参”的时节。

崔美忠在地里挖萝卜。记者 崔引 摄

## 立冬不是“冬”

昨天上午10点，阳光明媚，没有丝毫“冬”的样子。海曙区章水镇樟村村，骑着电动三轮车出门的崔美忠只穿了一件单衣，头上还是渗出薄薄一层汗。

虽然市气象台说，冷空气很快就会来，我市最高气温将重新跌至20℃甚至以下。只是，这样的冷空气仍只能用“温柔”来形容，很难跟“冬”扯上关系。

我们说的冬天，通常指的是气象学意义上的冬天，一般要求“连续五天日平均气温在10℃以下，且后续天气稳定”。因此，冬天恐怕要等到下一个节气小雪才会光顾。

崔美忠是特地去田里挖萝卜

的。立冬前后，正是萝卜上市的时候。阳光照耀下，微风轻拂中，长得高高的萝卜叶显得格外油亮。

相比北风呼啸、愁云惨淡带来的冬意，田间的这一幕才是立冬该有的样子。

在很多人的理解中，立冬，顾名思义，“自此进入冬季”。事实上，古时的立冬还有一层含义，秋季作物收晒完毕，收藏入库。

就像《月令七十二候集解》中对立冬的描述，“冬，终也，万物收藏也”。

只是，告别农耕社会，很多时候，我们不再经历农忙的辛苦，却也无法真正享受粮满仓的喜悦。

## 个不在大，有鲜则灵

抡起锄头，三下五除二，崔美忠就挖出五六个萝卜。他种了1分地的萝卜，自家吃一些，亲戚朋友分一些，基本不卖。

此时的萝卜，个头不大，但胜在“鲜度高”。正因此，民间历来有立冬吃萝卜的习惯，图的就是这一口鲜甜。

立冬吃萝卜，在民间还有另外一个重要原因，觉得它的功效“赛人

参”。《本草纲目》中，萝卜“生吃可以止咳、消胀气，熟食可以化痰、助消化”。

转眼已临近中午，萝卜装满了竹篮，崔美忠决定收工回家。

对于收获，崔美忠格外珍惜。收获的萝卜中有一个“长歪”了，从原本的椭圆形长成了人形。他嘴里抱怨着“长得不好”，依旧默默把它放到竹篮里，“这个就不送人了，拿回家自己吃”。

## “家常版”红烧萝卜

崔美忠刚进家门，就闻到灶间飘来的萝卜味道。前一天挖回来的萝卜，已经被老伴周亚芳用高压锅“压熟”了，就等着他回家，做一道火热滚烫的红烧萝卜。

热油、下萝卜、撒点盐、倒点酱油、撒点葱花……不到10分钟，一道油亮亮、香喷喷的红烧萝卜出锅了。

周亚芳做的红烧萝卜是“家常版”，清代文人袁枚在《随园食单》中推荐过“米其林版”的做法：“用熟猪油炒萝卜，加虾米煨之，以极熟为度。临起加葱花，色如琥珀。”

看到崔美忠挖来的新鲜萝卜，周亚芳取了其中一个洗净、切条，每

一刀下去，都有清脆的声响，不用看，光听都能感觉到饱满的水分。

周亚芳打算做腌萝卜：萝卜切条，用盐腌一下，早上腌，等到晚上拿出来，放点酱油、米醋、糖拌一拌，就可以吃，格外爽脆。“最好是放到冰箱里去冰一冰，更好吃”。

周亚芳说，萝卜是再家常不过的食材，吃法还有很多，除了红烧、腌制，还常常用来炖排骨汤，又或者偷懒直接上锅蒸熟，蘸着酱油吃。

记者 石承承 通讯员 史媛

## 吃膏方的季节到了 专家提醒——

### 膏方需“量身定制” 不是越贵越好

俗话说，冬令进补，来年打虎。每到冬天，吃膏方成了不少市民首选的养生方法。最近一段时间，宁波各中医医院的膏方门诊已经陆续开诊，药香氤氲的膏方承载了人们对身体保健的期许，但膏方要想达到理想的效果，其中的讲究有不少。

## 吃膏方人群，50-60岁的最多

春生、夏长、秋收、冬藏，这是大自然的规律，中医学认为，人与自然界息息相应，冬季是封藏的季节，是补充和收藏营养精华、恢复健康的大好时机。

中医膏方俗称“膏滋药”，有悠久的历史。不同于其他补药、补方，膏方具有补中寓治，补治结合的特点，可提高机体的免疫力，且膏方服用方便，便于保存，所以越来越受到人们的认可和青睐。

记者从宁波市中医院了解到，

该院的膏方门诊已经开设了18年，今年的膏方门诊为期2个月，将从本月9日开始，有内科、外科（男科）、妇科、儿科、眼科、皮肤科、肛肠科等多个科室的34名专家出诊，是膏方门诊专家数最多的一年。

据统计，去年冬天，宁波市中医院共开出2200余料膏方。吃膏方的人群中，年纪最小的3岁，最大87岁，平均45.85岁，其中50-60岁的人最多。

## 膏方需“量身定制”，不是越贵越好

很多人都希望膏方最好含有名贵中药材，其实膏方不是越贵越好。浙江省名中医、宁波市中医院科教科科长王邦才介绍，适合的才是好膏方，关键在于“量身定制”，即认清体质、对症下药，药味是根据每个人的不同状况辩证选用，不建议病人一味盲目地开高价膏方。

膏方进补针对性强，一人一方，如血糖高的患者不宜大量使用冰糖等成分，血压高的患者不宜过用补益气血之剂。因此，服用膏方前，进行一些检查是很有必要的，如肾功能、血脂、血糖等。

有些人脾胃不好，能吃膏方吗？王邦才介绍，对脾胃虚弱的人来说，如果没有消化不良、饮食或湿

邪积滞的问题，是可以吃膏方的，也可以先开调理脾胃药作为“开路方”，在开膏方时要注意脾胃功能。

什么是“开路方”？膏方要想取得良好疗效，消化吸收是关键。部分人服用前需服“开路方”，调理好肠胃，药物才能吸收。有些人脾胃运化功能差，临床上常见舌苔厚腻、食欲差，此时服膏方不但起不到调理作用，反而加重脾胃负担，出现各种不适症状。因此，在此类人群正式服膏方前，一般医生会因人而异开一些健运脾胃、理气化痰的中药，改善脾胃功能。这些先膏方而行的中药，被形象地成为“开路药”。

记者 孙美星 通讯员 陈君艳

## 全城狂欢！

### 浙江龙湖携手杉井奥莱开启“龙民”造新节！

作为2020年度“龙民节”的延续，浙江龙湖携手宁波杉井奥特莱斯开启“龙民”造新节狂欢！

从11月6日起，爆品、满减、积分双倍抵兑、抽奖……你想要的福利，浙江龙湖和杉井奥莱，通通都给你！11月6日-11日百家品牌百万货品5折封顶，20台华为手机满额抽，巨型礼物随机抽取惊喜好礼！11日会员积分双倍抵兑，5000积分抵兑30元！11月7日-8日更有央视明星魔术师团队惊天魔术秀首登杉井奥莱给你超惊喜，情节真切的盗窃大戏、惊艳世人的魔术技巧、科技与光影交织，迷惑你的双眼，让所有惊奇成真！

从线上狂欢到线下齐聚，“龙民节”已不只是一场“龙民”的狂欢盛宴，更是浙江龙湖对如何营造“有生命的空间 有温度的服务”的精彩解答。今年，浙江龙湖首次携手宁波杉井奥特莱斯打造购物狂欢，实现人与空间、与服务之间更亲密的连接，让“龙民”收获欢乐，也收获对城市美好生活的希冀。

狂欢背后，龙湖的暖心陪伴不会终止。未来，浙江龙湖将继续以精诚态度付诸实际行动，秉承“与城市 共龙湖”的美好愿景，让广大“龙民”共享更多龙湖区幸福。

余涌



# 宁波海曙欧亚医院 泌尿外科专业

健康热线：0574-2785 9999

院址：海曙区解放南路8号（兴宁桥西、天元大厦对面）

(浙04)医广[2019]第11-13-0753号