

新华视点

小产权房：为何禁而不止？

新华社记者 邓华宁 李舒 徐扬 孔祥鑫

查处不断 违建不停

“十一五”期间，有关部门针对小产权房发文多达14条，明确小产权房不合法，严禁建设销售，要求分类清理整顿。查处相关责任人，甚至要求拆除未销售建筑。其中建设部还特别提醒城市居民不要购买小产权房，强调不受法律保护。

据全国工商联相关调查，全国小产权房竣工建筑面积仅“十一五”期间就达2.83亿平方米。

记者在多个省份调查发现，小产权房有从东部到中西部，从城郊向偏远乡村扩散之势。

距离大连市40分钟车程的甘井子区大黑石村，依山傍海。一家名为“牡丹城”的小产权房楼盘，占地数百亩，有70多栋楼。销售部经理领着几名顾客看房。经理说：“买房一年后，就拿到一个不带国徽的绿本房产证；有几百平方米的大房型，也有22平方米的小户型，价格最低的每平方米3980元，而附近的商品房价格在每平方米1万元以上。”

在北京市昌平区郑各庄村，东西长约2公里，南北宽约1公里的范围内，一栋栋六七层高的“小产权房”密密麻麻排列着。

近年来，小产权房的品种繁多，从普通毛

作为清理小产权房的试点，北京市日前首次公布了清理出的79个在建、在售“小产权”住宅项目，让小产权房再度成为社会关注的热点。

近年来，有关部门多次发文，严禁小产权房建设与销售。然而，各地小产权房似乎仍在蔓延。是什么原因导致小产权房清理难查处难？

坏房到精装修小户型，从海景别墅到田园地产，似乎应有尽有，并不亚于正规商品房项目。

供求活跃 产销两旺

记者调查发现，我国小产权房市场早以刚需为主，近年不断有投资者介入，其市场化特征日益明显，甚至二手交易也很红火。

从购买者的成分看，他们大约来自三个方面：一是买不起正规商品房的被征地农民和城市居民，例如南京市铁心桥街道的“凤翔花园”，从2002年至今，已经开发了五期，有数千户居民。

这里的业主说：“住户七成是拆迁农民，当时这里的房价是每套12万至15万元，而拆迁补偿是每户20多万元，买下房子后只剩下几万元。这里的房子没有产权，但商品房价格要贵一倍。我们都是自住，也不需要产权证。”

27岁的大连居民刘女士告诉记者，小产

权房便宜，虽然没有产权证，但是圆了她有房一族的梦。“城里的中低收入群众、‘新市民’占了购买者很大一部分，他们买商品房有困难。”

二是退休后到农村享受田园生活的城里人。在大连大黑石村一个名为“亿盛风情西海岸”的小产权房小区，68岁的宋先生说，去年他在这里买了一套46平方米的房子。“主要是为了退休后休闲。”

三是购买别墅用来投资。一些小产权房项目打出了“不限购”，以吸引购房者。一些投资者认为，小产权房出租有一定收益，将来也会升值。

非法牟利 必须严惩

国土资源部今年3月重申，小产权房是指占用农村集体土地建设，并向农村集体组织以外的成员销售的商品住宅。如大连大黑石村“牡丹城”“蓝海之星”等项目，都是在农

地上建设，无法办理正规产权证，均属于违法违章建设。

江苏省国土厅副厅长吴震强告诉记者，有的小产权房项目违规操作，导致土地秩序混乱，以及国家税费大量流失，对于非法牟利的开发企业和乡村干部，必须绳之以法。

这位副厅长介绍，南京市郊区有一个占地900亩的小产权房项目，由于村干部与开发商暗箱操作，国家方面少收土地出让金约9亿元，但少数人获利几千万元，目前开发这个项目的村支书已被司法机关逮捕。

专家建议，在清理小产权房方案中，首先要建立“数据库”，完成摸底调查；其次制定“路线图”，做好分类处置方案；另外，要规划“实施表”，依法操作，公平合理。

国土资源部相关负责人告诉记者，清理小产权房还需要更具操作性的法规。比如说，除了基本农田外，农民宅基地和集体建设用地该如何区分？这就需要更清晰的法规。

北京大学教授周其仁说，禁止小产权房，需要开辟“城市反哺农村”的渠道。目前，农村土地征收为国有后，并没有把巨大的土地增值收益反哺到农村。因此，首先要在法律上为农民“还权赋能”。

专家指出，解决小产权房问题，不能忽视农村集体享有土地增值的收益问题，需要加以评估、界定，应该兼顾各方利益公平处置。

我市参加台北旅展

本报讯(记者 成燕 通讯员 陈迎军)为扩大郑州旅游在台湾地区的知名度和影响力，加强两地旅游交流与合作，近日，我市组团参加了由海峡两岸旅游交流协会和台湾观光协会联办的第七届海峡两岸台北旅展。

据了解，近年来，随着我市旅游业的快速发展和郑州至台湾直航的开通，来郑的台湾游客人数不断增长，台湾地区已成为我市重要的人境游客源地。该展会不仅是台湾地区最具代表性的国际会展，也是亚太地区规模最大的国际性专业旅展之一。本届旅展在台北世贸展览馆一馆、二馆举行，展区面积4万多平方米，设置展位1200多个，参观人数超过26万人次。

展会期间，我市集中推介了丰富多彩的旅游产品，吸引许多当地市民咨询，精彩的少林功夫表演吸引了众多观众驻足观看。市旅游局有关负责人还与台湾雄狮、山富等多家旅行社负责人进行了密切交流。不少旅行社负责人表示，今后，他们将积极加强与我市旅游企业的对接，重点包装设计适合台湾游客的中原旅游产品线路，并加大推广力度，力争组织更多台湾游客到郑州观光旅游。



11月4日，主题为“携手应对 共促发展”的2012(第十四届)中国国际矿业大会在天津开幕，来自60多个国家和地区的政府官员、专家学者和矿业企业、金融机构的代表共计6000多人参会。大会将举办主题论坛、矿业发展高层论坛，并将推出31场专题论坛和9场矿业合作项目推介会。

图均为参会人员观看展出的矿石。

新华社发

我国进口汽车市场竞争严重库存高企

据新华社北京11月4日电(记者 张毅)中国汽车流通协会常务副会长兼秘书长沈进军4日在第九届进口汽车高层论坛致辞时指出，由于国外汽车供应商对中国进口汽车市场预期过高，导致供给大于需求，今年以来国内进口汽车市场价格战此起彼伏，恶性竞争十分严重。

据海关统计，今年1-9月，进口汽车达到87.3万辆，同比增长22.6%。由于跨国汽车公司过高预期的销量目标与市场需求增幅形成较大回落，导致库存高企、价格下降、盈利下降，个别进口汽车品牌甚至出现全线亏损。部分跨国汽车公司和经销商关系紧张。

國醫大觀園

名老中医王宏坤的养胃“三件宝”——大枣花生疙瘩汤

本报记者 汪辉 通讯员 廉万营 文 丁友明 图

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

冬吃萝卜

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能解“胃中烦热”。李时珍在《本草纲目》也同样讲到萝卜有“下气、消谷和中、去邪热气”的功效。

另外，现代研究表明，萝卜还有防癌抗癌作用，其所含丰富的维生素C、胡萝卜素能阻止亚硝酸胺致癌合成的作用。但特别提醒的是，冬吃萝卜虽然有益身体，但并不适合每个人，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

名家话养生

全国名老中医王宏坤老人，虽说已是76岁高龄，但声音洪亮，步履矫健、精力充沛，每周还能坚持坐诊三天半。

“中医认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，只有脾胃功能好了，人体吸收各种营养元素的能力才跟得上，身体其他脏器才能得到营养而保持良好的状态正常工作。”说起养生，老人认为上了年纪的人脾胃功能逐渐减弱，因此悉心保养脾胃，不让脾胃因为上年纪掉链子是最关键的。

老人说，他曾经患过食管反流症，但在自己的调理下，现已基本痊愈。这主要得益于自己平时很注意养胃。

熟大枣、花生、疙瘩汤……如何养胃？老人结合自己的亲身体会，对他的养胃“三件宝”娓娓道来。

每天10个大枣

王宏坤老人说，他老家是内黄县，那里盛产红枣。他从小就喜欢吃家乡的红枣，直到现在每天还都吃10个左右。

内黄大枣跟其他地方的枣不同，枣核是扁的，个头不是很大，果肉也不是很多，当地人称这种枣为“扁核枣”，吃起来甜中带酸，别有风味。老人说，中医讲，甜入脾，酸入肝，可见吃这种枣既可健脾养胃，又可补益肝胆。煮熟的红枣味甘性温，有补中益气、养血安神的功效，适合脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人可经常食用。

冬季气温不高或秋末春初时，老人经常取一些大枣，放在锅里煮，水开了以后，将上面的一层白沫捞出，随后滤出水，再加水没过红枣，大火煮沸时小火熬。经3小时左右，红枣的皮变黑，锅底只剩下少量液体，这样枣就煮好了，不仅香甜可口，还易吸收。

每日40粒花生

花生，是王宏坤老人最爱吃的食品。一般人们喜欢吃煮花生、油炸花生或醋泡花生，而老人喜欢吃的却是水泡花生。

老人说，他一般取一碗花生，用清水冲一下除去杂质，然后再用清水泡上。约4小时后，花生就泡好了。随泡随吃，脆嫩香甜，十分爽口，比刚从农田里拔出来的新鲜花生还要好吃。每天吃40粒，泛酸、消化不良时吃点花生，可以快速有效止呕。

他建议人们常吃花生，因为花生营养丰富，其中的不饱和脂肪酸是人体必需脂肪酸，可以降低血胆固醇、甘油三酯，还能降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。此外，吃花生对血小板减少的人也有好处。

花生生吃好，但吃多了会胀肚子，特别是未经水泡的花生。不经常吃花生的人第一次吃多了可能会大便稀，因此要从少量开始，比如10粒左右，吃一段时间胃肠适应了，再逐渐加量到40粒左右。

每顿一碗疙瘩汤

王宏坤老人还最爱喝疙瘩汤、小米粥和玉米粥。

老人说，人老了，脾胃功能减弱，都喜欢吃软食、稀饭，菜一般都喜欢吃炒得熟一些软一些的，这样吃起来胃里会感到舒服。做疙瘩汤时，要把面拌成绿豆粒一样大小的细粒，做好后放置半小时再煮更筋道，也有利于消化吸收。在临床中，他经常给老年人推荐白面汤，因为其容易消化吸收，还暖胃，经常腹泻的人可以常喝。此外，感冒发烧或体质较弱的人，在恢复期喝白面汤，有利于康复。

同时，炒菜时老人还喜欢放点砂仁、白胡椒。老人说，砂仁化湿开胃、温脾止泻，可以增加食欲，帮助消化吸收。白胡椒气味芳香、性温热，具有散寒、健胃功能，感冒发烧后炒菜时多放点白胡椒粉，还有助于发汗祛邪。

冬吃萝卜

古俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不用先生开药方”，还有“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”等。可见，冬吃萝卜对养生大有裨益的观点古已有之。

萝卜，又名莱菔，消积滞，化痰热，下气，宽中，解毒。《唐本草》：“散服及炮煮服食，大下气，消谷，去痰癖；生捣汁服，主消渴。”

冬吃萝卜究竟有着什么道理呢？

眼下马上进入冬至。古有：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。古人认为，冬至是一年当中阴气最盛的时候，进入冬至就意味着进入数九寒天，此时人体外阳气盛，而体内阳气旺。张仲景《伤寒论》中有：“十一月之时，阳气在里，胃中烦热。”中医认为，进入十一月(冬至月)人们因为进补容易致“胃中烦热”。而此时大量上市的萝卜属凉性，进食正好能