

注意避寒邪， 重点养心

这些知识有益冬至养生

12月22日是二十四节气中的冬至时节，曾有“冬至大如年”的说法。中医认为“冬至一阳生”“阴极之至，阳气始生”；此时阳气开始逐渐萌发生长，如果注意养生有利于健康过冬，甚至能为来年春天的健康贮备能量。所以冬至就意味着冬令进补的高潮到了。此时，你知道怎么养生最好呢？



养生知识需熟记

俗话说“冬至饺子带汤，不怕身上起冻疮”。饺子最初是张仲景为治疗百姓耳朵冻伤发明的，把驱寒活血的药搅拌在肉馅里，给冻伤的百姓。中医认为“肾开窍于耳”，冬至前后常拉耳垂、提耳尖、摩耳廓，直到耳部感到发热，有利于全身保健。

冬季饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。冬季，人体阳气内敛，人体的生理活动也有所收敛。此时，肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量，所以此时养肾至关重要。饮食上就要时刻关注肾脏的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。

进补分为食补和药补两类。食补方法一般可选羊肉、鸡肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜食生冷又不宜食燥热的人，可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。药补则一定要遵医嘱，一人一法。高血压、糖尿病等慢性病患者进补需在医生指导下进行。冬令进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是打基础的意思。一般来说，可选用炖牛肉、花生仁加红糖，也可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，用以调理脾胃功能。

冬至养生中首先要注意避寒邪。我国大部分地区习惯自冬至起“数九”。所以冬至养生首先要多穿衣、避寒邪。冬至时节一定要进行适当的体育锻炼。通过合理的运动就可以帮助我们升发体内的阳气，但是过度的升发阳气就会耗散真元反而不合冬季蛰藏的养生道理了。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外，在日常饮食中，还应多吃些御寒食物。

冬至养生也要重点养心，要养生先养善良、宽厚之心，心底宽自无忧。进入冬季，有些人便会显得意志消沉，这可能是患上了“季节性情绪病”。季节性情绪病是精神抑郁症的一种，病人每每在阳光减少的冬季，对身边事物提不起兴趣，还伴有嗜睡、多吃、易怒、过敏等病症。有抑郁情绪的老人可以在冬天坚持多晒太阳，还可以每天做一些简单的瑜伽动作,尤其是静坐和冥想的练习,能让心情舒缓下来。同时注意生活起居，按时休息和睡眠，不做熬夜的“夜猫子”。

情绪低落时，不妨做做其他事情来分散注意力。尽量与人接触，这样可以将忧郁减到最低程度。还可以加入社区活动，培养一些适宜的兴趣爱好。

冬至养生食物

- 1.生姜
- 冬季天气寒冷，风寒感冒防不胜防，生姜是我国传统的驱寒良药。身体沾染寒气，喝点姜糖水，驱除体内风寒，还能温暖身体，防治冬季感冒。
- 2.燕麦
- 具有降胆固醇和降血脂的作用，这是由于燕麦中含有丰富的膳食纤维，这种可溶性的燕麦纤维，在其他谷物中找不到。
- 3.玉米
- 含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，及维生素A、B1、B2、B6、E和胡萝卜素等，还富含膳食纤维。常食玉米油，可降低胆固醇并软化血管。
- 4.银耳
- 银耳滋而不腻，为滋补良药，其富含膳食纤维，可加强胃肠蠕动，减少脂肪吸收。
- 5.汤圆
- 汤圆有着“团圆”的意思，冬至吃汤圆如今在全国都十分盛行。做汤圆常用的材料如糯米、芝麻、红豆等亦是温热性味，有较好的健脾作用。
- 6.羊肉
- 北方不少地方有冬至吃狗肉和羊肉的习俗，中医认为，羊肉、狗肉都有壮阳补体的功效。羊肉味甘性温，有补肾壮阳的作用，历来作为补阳佳品，是冬至进补的重要食物之一。
- 7.馄饨
- 老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法，冬食馄饨有利于寒冷季节热能的储蓄。
- (本报综合)

冬天泡脚，没你想的那么简单

专家提醒，饥饿饭饱不泡脚、泡脚水温不宜过高、痛经女人慎用热水泡脚

冬天，很多人都有泡脚的习惯，睡前泡泡脚全身都暖和，特别是手脚冰凉的人更容易入睡。广州市中医院杂病科主治医师高三德提醒，冬天泡脚有讲究，不能乱泡。

冬天泡脚警惕这三点

饥饿饭饱不泡脚。高三德说，泡脚和洗澡一样的道理，在吃饱喝足后泡脚并不是放松，而是对身体的残害。由于食物的消化需要一定的时间，此时如果用高温热水泡脚会影响消化。饭前泡脚其实也不可取，容易导致低血糖。所以要泡脚的话，时间最好选在饭后一个小时，而且泡脚的时间不宜过长，半小时为宜，此时才能起到血液循环、缓解压力的作用。

泡脚水温不要过高。有人认为，泡脚水温越高越好，高三德说：“这种想法是错误的。”首先，水温高容易被烫伤。从皮肤科来讲，脚是不能天天泡的。人体皮肤有一个耐受度，人体在接受外部热量时，温度控制在42℃~45℃为宜。当皮肤接触近60℃的温度持续5分钟以上，也会导致“低温烫伤”。建议体质虚的人泡10分钟，体质好的人泡15分钟即可，而且，水温最好在37℃~40℃之间。

痛经的女人慎用热水泡脚。有些女性认为，出现痛经后泡脚会让身体暖

会晒太阳， 养生效果事半功倍

冬季多晒太阳可以温煦体内阳气，驱除寒气，每天晒太阳30分钟以上，还能强壮骨骼。晒太阳有很多技巧，做对了养生效果会事半功倍。

上午6点至10点晒脚踝。此时红外线比较强，紫外线偏弱，室内温度逐渐攀升，比较温和，适合晒足部。经过一夜的休息，老人的血液循环不畅，热量不易到达脚部，可能会引起脚趾肿胀，增加冻伤几率。此时晒太阳可以适当露出脚踝，对着太阳晒晒脚底，不但能促进血液循环，让踝关节活动自如，还能令阳光直射足部穴位，促进机体代谢功能，提升内脏器官活力。

上午10点至下午4点晒头顶。这段时间阳光最猛烈，特别是中午12点至下午4点，紫外线较强，如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害。中医认为，头为诸阳之首，五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部，适合在中午晒。老人可以在午饭

后到室外散步一刻钟，脱掉帽子，让阳光温煦头顶百会穴，有助通畅百脉、调补阳气的功效。

下午4点至5点晒后背。此时紫外线中的α光束较强，是储备维生素D的最佳时间，多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳，很多经脉和穴位都在后背，傍晚晒背有助于调理脏腑气血，温煦经络。晒的时候，可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴（位置与肚脐平，脊柱旁开1.5寸），有温肾助阳的作用。

需要提醒的是，冬季阳光中的紫外线较弱，如果穿得太厚，紫外线难以透过衣服到达皮肤，起不到保健效果。晒太阳时不要捂得太严，最好选择宽松、柔软、红色的棉质衣服，因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。晒的时候不要迎风，如果风大，可以待在室内隔着玻璃晒，也有一定效果。

(据环球网)

传统美德系列

助人 为乐
人间大美

中国精神 中国文化
中国形象 中国表达

Chinese Culture
Chinese spirit

Chinese expressed
Chinese image