



冬至阴极阳气始 起居护养要适度

明日冬至!从冬至起,自然气候将进入最寒冷的阶段。阴极之至,阳气始生,除了寒冷,冬至也是一年中阴阳转换的关键节气。此时养生,不仅要护阴还需养阳。

1 起居:宜赖床

冬季是闭藏的季节,自然界万事万物都处于闭藏状态,人体也不例外,要“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”。保证充足的睡眠时间,有利人体阳气潜藏、阴精蓄积。尤其是在冬至时节,要保护精气,早睡晚起,以太阳出来再起床为宜,特别是老年人和有心脑血管疾病的人群,醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。

2 衣着:薄厚适宜

冬至后,天气寒冷,需及时添衣保暖,防寒养藏以护阳。日常着装应选择绒衣、毛衣、棉服、皮衣、羽绒服等松软轻便保暖性能好的服饰。此外,冬季还应常备棉帽、棉鞋、围巾、手套等,注意保护

头、颈、手、足这些容易受寒的部位。冬季也是心脑血管疾病高发的时节,因此,冬至过后,中老年人要注意防寒保暖非常重要。不过,虽此时天气寒冷,但着衣也不宜过暖,否则汗出过多,反而不利于阳气闭藏,人更易生病。

3 饮食:多吃菜

“冬至进补,开春打虎”。整体而言,冬至饮食当以补阳、补精、补肾为主,可适当增加黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞、发菜等食物摄入。日常饮食宜多样化,注意谷、肉、果、菜的合理搭配,辨证施补,尤其应适当多吃一些具有补益津液作用的食物,如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等,以维持肾中阴阳的平衡。可以适当吃些坚果。因为种子类食物

大多有补肾益精、强体御寒的作用,而冬季对应的是肾脏,因此冬季进补适当多吃坚果,对身体很有好处。与以往大家认知不同的是,冬至时节,多吃蔬菜也是一种“补”!有研究证实,人怕冷与饮食中无机盐缺少有很大关系,而胡萝卜、百合、山芋、藕、大白菜、虾皮、海带、发菜等食物均富含无机盐,大家千万不要错过!

4 运动:不能少

冬季气候寒冷,人体汗孔闭塞,体内的热气散发不出去,就容易生内火,因此很多人会出现口腔溃疡、口唇旁起疱、长痘痘等问题,这些就是阳气郁积体内而生火的表现。所以说,天气虽然越来越冷,但运动仍要坚持。可在早上9~10点出

来运动,或者下午3~5点运动,此时户外温度相对较高,体感也较为舒适。冬至运动养生宜多做导引,或选择动静结合的运动,如八段锦、太极拳等,运动时以微汗为宜。

小贴士 艾灸发阳气

冬至是阴阳二气交接的时节,这时艾灸“神阙穴”(肚脐)是激发身体阳气上升的最佳时间。

点着艾条后,以肚脐为中心,熏灼肚脐周围,每天一次,每次15~20分钟,以皮肤温热微红为度。除了艾灸神阙穴之外,还要推荐中腕穴、关元穴、涌泉穴这三个穴位,可每日一次,每次每穴20分钟,艾灸3天休息1天,起到“滋阴、藏阳、强脾胃”的作用。 钟国

“阳过”后 牙刷毛巾需要换吗

感染期间的衣物,牙刷、毛巾等生活用品上是否还有病毒残留?是否会造成二次感染?“阳”过后家里该如何消杀?

餐具高温蒸煮 衣物正常清洗即可

“阳过”后,大可不必将家里的日用品表面擦拭消毒一遍。新冠病毒通过呼吸道传播,接触物体表面传播的可能性很小。家庭做好日常清洁就可以。对于卫生间、厨房等重点部位,可以使用含氯消毒剂擦拭,擦完之后静置半小时,再用清水擦拭。一些小范围的位置消毒可以用酒精擦拭,如手机、电脑、开关、门把手等。感染者使用过的餐具、水杯等,可以通过高温蒸煮进行消毒,衣物正常清洗、晾干即可。最重要的是要做好通风换气,建议每天通风2~3次,每次不少于30分钟。

痊愈后再接触 同一病毒有抗体

当新冠病毒痊愈后,不必更换生活用品。因为新冠病毒在物体表面的存活时间最长也不超过10天;其次,即使再次感染了人体,那也不会怎么样,因为在感染后,人体针对相应的毒株、相应变体会产生特异性的抗体,当人体再次接触一模一样的病毒时,身体内存在的免疫细胞可以迅速产生抗体,清除病毒。尤其在感染后的3~6个月,体内抗体都维持在一个很高的水平,对于小幅度的病毒变异都有交叉保护作用。“阳过”后,各类家庭个人生活用品比如毛巾、牙刷等不需要因为曾经感染时使用过而更换,做好日常清洁后可放心使用。 郜阳

三九补一冬 来年无病痛

“夏养三伏、冬补三九”。“三九天”即将到来,此时行天灸疗法,能温阳益气,健脾补肾,起到通经活络止痛的作用。

把阳气“锁进”身体 天灸属于中医当中常用的一种药物贴穴治疗,与三伏天灸相比,三九天灸偏向于温补,更注重帮助体内元阳蓄积,实际上就是增强人体的体质。

天灸时间别贪“长” 在贴敷穴位之后,皮肤可能会出现发热感、灼痛感,甚至起泡,这是因为所敷贴的多为辛香刺激的药物,因此要遵医嘱把握好贴敷时间,不能让药膏停留过久。同时,天灸时注意保

护好创面,避免抓破,糖尿病患者尤其要注意。

戒食促化脓食物 贴药期间,牛肉、鸭、鹅、花生及煎炸食物不可食用,禁食生冷刺激性食物,不要吃肥甘厚腻食物,禁食海鲜、虾等发物,以免影响治疗效果。

并非人人合适 严重心脑血管、肝、肾、造血系统等内脏疾病及肿瘤患者;皮肤敏感者;热性疾病者,如传染性疾病、感冒发热、急性咽喉痛、关节肿痛者;糖尿病患者和高血压患者;孕妇、肺结核患者、支气管扩张患者等均不太适合天灸。 张华

室外干燥室内热 注意防治“暖气病”

寒冬时节,有些居民家中因为有暖气供暖,温度偏高,使得部分市民出现了咽干咽痒、皮肤发干问题,甚至有些中老年人出现了头晕眼花、胸闷憋气、出汗较多、乏力不适等症。专家指出,这些症状如果排除基础疾病或器质病变,很可能是由于室内外温差较大,屋内干燥闷热导致。也就是人们常说的“暖气病”。

如何防治“暖气病”?可以调整室内温度,将室温保持在18℃至

22℃之间。避免室内外温差过大导致风寒感冒;适时开窗通风,加强空气流动;室内放置水盆,或种植些绿植,定时浇水,以保持室内湿润。同时注意自身调节。饮食方面要多喝水,多吃一些瓜果梨桃果。穿衣方面要注意增减衣物,避免外感。加强锻炼,有益于提升心肺功能,提高免疫力。 狄慧

扫码加入“健康之家”,养生延年保健康。



非常时期 要多喝水 及时补充水分子 增加抵抗能力

任钦祖研发智能小分子饮水机,不用出门,在家就能喝到健康好水



善意提醒,友情提示:出门戴口罩,在家多喝水,一定要喝优质的天然好水,小分子团,细胞容易吸收,处于饱满圆润的健康状态,防御污染。人体大部分由水份构成,所以水质时刻影响着体质。

凡打进电话的读者朋友,可享受专业师傅免费上门检测水质的五星级服务,分文不收。前50位可获赠价值199元的智能水质检测笔一支。

任钦祖用自己的名字注

册商标,拿信誉做担保,面对全国承诺:非常时期,不用囤水,不用出门打水,不用花钱订水,只需在家中安装一台健康水机,现制现喝,新鲜活水,源源不断,只需连接自来水管。可替换传统净水器。

可有效去除有害物,没有水垢,不含异味,保留矿物质,达到国家直饮水标准。似山

泉,非常甜。放开量使用,熬粥、下面条、蒸米饭、煮水饺等,用卫生、健康、良心好水。

现在打电话,可享受免费试喝,诚信体验一个月,分文不收。欢迎品尝,随便泡茶,也是家人的安全饮水选择。传承企业家精神,勇于担当,砥砺前行,为您全家人的健康饮水,保驾护航。

预约热线:8982-7338(外地读者请加区号0532)

24小时售后服务热线:131-732-11011