



小年除尘

祭灶神,吃灶糖,大扫除……今天是腊月二十三,是我国北方地区的小年。在中国的传统文化里,小年的到来预示着春节进入倒计时,采买年货、打扫房屋等全部提上日程。等待新年的同时提醒大家,小年前后的养生保健也很重要,身体好才能健康过年。

小年有“三要”

生活要干净:小年前后,人体阳气减弱,病邪容易进入人体。若此时打扫房屋,可使室内空气清洁,减少病原体数量,有益健康。

按照中医理论,人的体表有一层卫气,这层卫气对预防疾病非常关键。小年前后,人体阳气减弱,体表卫气

亏缺,且在室内温度条件下腠理舒张。此时如果体表卫生不好,病邪容易进入人体。因此,小年前后的除尘,实际上就是减少病邪的存在,给体表卫气减轻负担,所以值得大力提倡。

身体要保暖:小年前后天气寒冷,防寒保暖仍是养生第一要务。无论是家中的空调温度还是暖气温度,要尽量调得适中,室温要保证温中有寒。外出时应注意防鼻寒、防耳寒、防颈寒、防背寒以及防脚寒。做好防护,风寒就不容易入侵,身体就会得到保护,患病的几率就会降低。

心境要怡静:情志方面,入冬后应保持心情恬淡安静,这样可以使得神气内收,利于养藏。遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。

小年养生“四不要”

不要暴饮暴食:久未归

身体好才能健康过年 小年养生“三要”“四不要”

相关链接

1 枸杞鹌鹑汤

鹌鹑一只、枸杞15克、生姜、葱、精盐、味精、黄酒。

将鹌鹑宰杀后取出内脏洗净,放入开水中焯2分钟;将生姜和葱洗净,姜切片,葱切段,枸杞浸透洗净;锅内加水烧开,放入黄酒、姜片、鹌鹑煮开,捞起待用;将以上食材一起放入干净的炖锅内,加入清水炖2小时,调入盐、味精,撒入葱段即成。

本药膳食疗有助于补肝补肾、强筋健骨。鹌鹑含有多种无机盐以及卵磷脂、胡萝卜素、脑磷脂和多种人体必需氨基酸,尤其适合心脑血管病、高脂血症等慢性患者的调理。

2 桂花温胃茶

桂花6克,山楂6克,党参6克,大枣6克,陈皮3克。沸水冲泡,代茶饮。

天气寒冷时,很多人会感到胃部不适,特别是脾胃虚寒的人,可能反复出现胃胀、胃痛等毛病。此茶暖胃养胃,增进食欲,可缓解冬季胃部不适,如脾胃虚寒,胃寒胃凉,食欲不振,消化不良,脘腹胀痛。

这些“老人味”可能是疾病找上门

“老人味”是人体内脂肪酸被氧化后产生的一种叫作2-壬烯醛的物质,这种物质随着年龄增大,味道会越来越大,若空间不通风,时间越长,这种味道会越来越浓郁。

烂苹果味:警惕重度糖尿病

这种味道常见于重度糖尿病的患者,因为血糖不能被充分利用,身体会分解脂肪和蛋白质,所以就会产生一种像烂苹果一样的味道。临床上称为糖尿病酮症或者是糖尿病酮症酸中毒,出现这种情况要马上入院治疗。

氨臭味:警惕肾功能不全

这种味道常见于患有肾病或者是肾功能不全的病人。这类病人因为尿量少,身体产生的一些废物不能从尿液代谢出来,这些废物会进入人的血液当中,随着皮肤散发出来一股氨臭味。

酸臭味:警惕消化道疾病

这种味道常见于患有消化道疾病的病人,比如消化功能不全的病人,食物正常应该是往下走,但这类病人吃下的食物不往下走,反而往上反,因此会产生一种酸臭味。这种病人平时可以吃一点助消化、通便的药。

腐败味:警惕妇科病

这种味道常见于老年女性,这类患者经常会出现一些妇科病,所以身体会出现一种腐败的味道,若老年女性经常出现阴道炎等妇科疾病,要及时去妇科就诊。

王燕

练练腰背肌 预防腰椎退变

不少老人常出现间断性或反复性腰疼、腿疼等,有时候洗个菜、做个饭,腰就疼得受不了,这些多是腰椎退变的信号。专家提醒,预防腰椎退变,平时练练腰背肌。

预防腰椎老化的关键是锻炼,运动可以增强支撑脊柱椎骨的肌肉,从而减缓腰椎早衰。老人可以在家练练腰背肌,比如双手扶墙、抬头挺胸、下肢向后踢腿等。强度较大的锻炼方式有飞燕点水姿势,抬起头、颈、胸及双下肢,两臂后伸,让腹部着床,身体呈弓形,重复50遍,每日3次,运动前一定要做好热身锻炼,防止突然的肌肉收缩引起腰部肌肉拉伤。张兆慧

养护头脚好“冬藏”

冬季养生“藏”为先,从头到脚都需要做好养护,如叩齿、护尾、按足等。

叩齿是古人重要的养生保健方法之一,叩齿不仅能促进牙周组织的血液循环,使牙齿坚固有力,还能刺激唾液分泌,有助于促进消化和保持口腔清洁,并辅助缓解紧张情绪、放松身心。叩齿锻炼每次50—100下,每日1—2次,上下牙齿轻叩出声即可。叩齿结束后,舌在口腔内贴紧牙齿,上下左右画圈搅动,待唾液分泌后缓缓咽下。“叩齿吞津”法适用体虚疲乏、口干舌燥的老年人,或中医辨证属于肾阴亏虚证的人群。

督脉为“阳脉之海”。按摩督脉上的长强穴(位于臀部尾骨端与肛门连线的中点处),能调节全身阳经气血,治疗急性尾骨痛、腰扭伤、慢性腰背痛、脱肛或痔疮等疾病。平时腰臀和下肢怕凉明显等肾阳不足者,可于家中或车中座位上,备好温暖的坐垫,保护尾部阳气。

人体遇寒后气血凝滞会引发疼痛,特别是肢体末端血行不畅,症状尤为明显。可用温水泡脚后,进行足跟按摩和昆仑穴按压。此法具有舒筋活络的功效,可治疗腰骶部疼痛、足部疼痛等。刘伟

远离脑卒中 记住八要素

在冬季容易高发的疾病里,脑卒中是其中的一种。日前,美国心脏学会提出了“生命八要素”,包括饮食、体力活动、戒烟、睡眠健康、体重、血脂、血糖和血压。落实并坚守这八要素,相信能够帮助人们远离脑卒中。

饮食:建议多吃水果、蔬菜、坚果、豆类、全谷物、低脂乳制品。红肉、加工肉、含糖饮料少吃或不吃。高血压与盐摄入量密切相关,低盐饮食可以降低血压。

体力活动:建议成年人每周进行至少150分钟的中等强度运动或至少75分钟的高强度运动。体力活动可以增强心肺功能,也有利于控制体重和身心健康。

戒烟:特别强调戒除所有的尼古丁暴露,包括可燃香烟、电子烟和电子雾化器等。二手烟暴露同样对健康有不利影响。

睡眠健康:多项研究提示,过短或过长

的睡眠均与冠心病、脑卒中及痴呆相关。

体重:将体重指数(BMI)控制在25以下,以降低患心血管疾病和代谢综合征的风险。

血脂:多项血脂指标中,应特别关注低密度脂蛋白胆固醇。建议药物治疗结合饮食和运动来控制血脂水平。

血糖:判断糖尿病一般要查空腹血糖和餐后两小时血糖,单次血糖检测是无法排除糖尿病的。血糖指标的检测还应扩展到糖化血红蛋白,糖化血红蛋白能客观地反映糖尿病患者的血糖控制状况。

血压:正常血压一般低于130/80毫米汞柱,反复多次血压大于140/90毫米汞柱,就可以诊断为高血压。高血压是心脏病和脑卒中的主要危险因素。维持血压在健康范围内,可减轻心脏、动脉和肾脏压力。董漪

冬季关节炎易复发 学会三招有效预防

关节炎是一种中老年最常见的退行性疾病,发病因素很多,如年龄增加、肥胖、劳损等。寒冷会导致关节炎症状加剧或者反复发作。漫长冬季,关节炎患者如何应对?

适当锻炼:部分患者认为,一旦患上关节炎就要减少运动量,减少对关节的刺激。这种观点并不科学,长时间不运动会导致关节僵硬甚至出现膝周肌肉萎缩,影响运动功能。建议在天气晴朗的中午,气温相对较高,也是一天当中自然界阳气最盛的时候,进行适当锻炼,比如步行、坐卧位空蹬自行车、提脚后跟等下肢训练,增加关节肌肉力

量,改善下肢血液流动情况。

中药足浴:根据个人情况,选择一些温通经络、祛风散寒、温补肾阳功效的中药作为足浴药方,比如丹参、肉桂、伸筋草、桂枝等,煮开以后兑成适宜的水温,药浴泡脚。每天1到2次,每次15分钟左右,可起到活血祛瘀、行气温经的作用。

穴位按摩:按摩三阴交、行间、承山、足三里、委中、犊鼻等穴位,手指点按穴位后,顺时针环形柔和地按压点揉这些穴位,酸胀舒适为宜;也可以使用艾炷温灸这些穴位,起到温通经络、祛风散寒的作用。刘旭