



衣食住行巧养生 开启一年新生活

元旦是农历新年的开始,所谓好的开始等于成功了一半,养生保健也是如此。做好养生,能帮助大家开启一年的健康生活。愿大家在新的一年里身体健康,万事如意。

老年人应尽可能穿对襟开扣的毛线衣,纽扣也宜少些,便于穿脱。

食 两种汤品对证驱寒

俗话说“冷在三九”,而元旦正好是“三九”的“前哨站”,所以防寒保暖是这个时候进行食疗养生的关键。中医认为,气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时候最怕冷。药膳驱寒要对证,以上三类人群不妨在中医师的指导下试试以下两种汤品。

气虚一喝黄芪牛肉汤:黄芪具有补气升阳、固表止汗的功效,党参具有健脾补肺、益气养血生津的功效。牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效,适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

阳虚一喝干姜肉桂羊肉汤:干姜其实是生姜晒干或烘干后的成品。生姜偏于散寒,干姜比生姜多了温中回阳,可温暖脾阳。凡阳虚怕冷、腕腹冷痛、四肢不温者都比较适合用。肉桂是寒冷季节最为常用的调味食品,有补元阳、暖脾胃、通血脉、散寒气的功用。

住 预防冬季“空调病”

夏季容易患上“空调病”,但是在寒冷的冬季,不少经常待在暖和空调房或暖气房的上班族,也容易患上“空调病”。如果在温暖的空调间待久了,出现皮肤干燥、嘴唇上火、健忘易困等症状,要留意自己是不是有患上“空调病”的苗头了。

室内外温差大易诱发感冒、发烧和咳嗽,长期处于温暖干燥的环境中,皮肤易干燥,喉咙会干哑,嘴唇也容易上火。空调制热时,长期处于封闭的环境,就会产生头晕、健忘、反应迟钝的症状。

中医尊崇天人相应,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,可强壮骨骼。

上午6点~10点一晒脚踝:起床后,可以适当露出脚踝,对着太阳晒脚底,不但能促进血液循环,还可让踝关节动一动,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~下午4点一晒头顶: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。

下午4点~5点一晒后背: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俞穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。

行 三“关”护驾保健康

宁心安神 揉内关:内关穴位于前臂正中,腕横纹上2寸(1寸约等于大拇指一横指的长度),在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。此穴位是心脏的保健要穴,能够宁心安神,理气止痛。

按摩外关 来泄热:外关穴位于人体的前臂背侧,手腕横纹向上三指宽处,与正面内关相对,就是在手腕背横纹上2寸,尺骨与桡骨之间。主要治疗热性疾病,比如高热、感冒上火、便秘等,是小儿推拿的常用穴道。

腰不适 热敷腰阳关:腰阳关在背后正中线第4腰椎棘突下凹陷中,是治疗腰部疾病的常用穴位。 **李丹**

生活指南

一个动作 帮您“补气”

冬季运动宜静不宜动,如果此时进行跑步等挥汗如雨的运动,容易耗气伤津,推荐大家试试这个看似一动不动,却连脏腑都能锻炼到的动作:站桩。

冬季为何推荐你练习站桩

站桩是一种古老而有效的养生方法,可以帮助人体调气血、补元气、固阳气。冬季自然界阳气下降到低点,阴气升到高点,人体容易被寒邪侵犯,阳气不足,身体机能下降,容易发生疾病。如果寒邪积久不散,人体阳气就会更“受伤”,所以此时练习站桩,可以帮助人体巩固阳气,帮助提高免疫力,让你少生病。

站桩具体怎么练

调整呼吸,周身放松,下颚回收,百会向上,虚灵顶劲;屈膝松髋,左脚提起,侧方开步,脚尖先落,过渡至全脚,重心在身体中间,两脚开立与肩同宽;两手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋合抱于腹前。

站桩要因人而异,循序渐进。刚开始练习可以先从1分钟做起,练习一段时间后,可逐步增加时间,保持在3~5分钟。适应强度、负荷后,可根据自身情况需要,增加总练习时长,但以5~30分钟范围为宜,不要过度劳累。

注意不要在过饱或空腹时练习;屈膝松髋时微蹲即可,膝盖不要超过脚尖。

柴云龙

水果煮着吃 稍减寒性不伤脾胃

冬季,呼吸道疾病高发,咳嗽的人不少。生梨性寒,煮后的梨可稍减寒性,不伤脾胃,更适合老年人、小孩食用。

另外,冬季吃多了高热量食物或煎炸辛辣食物容易上火,柚子煮熟吃有助理气化痰、润肺清肠。鲜柚子留皮,加适量的银耳、蜂蜜和清水,炖后一起食用。

值得注意的是,不是所有的水果都适合煮着吃。比如猕猴桃、草莓之类富含维生素C的水果,加热后营养和口感都会下降;橘子、香蕉等热性的水果也不适合煮着吃。 **钟国**

手脚冰凉 晒晒后背

中医认为,手脚冰凉乃阳气虚衰,不能温煦四肢末梢所致。排除疾病因素,不论天气冷热都会手脚冰凉是人体阳气虚弱或气血不足的表现。针对手脚冰凉,平时晒晒太阳就能保健。

背部是养生的关键区域。后背属阳,背部的正中为“阳脉之海”,是总督一身阳气的督脉,督脉两侧是足太阳经的循行范围,养好背部,可固护阳气,有助延年益寿。

太阳是天然的阳气源,古人将晒太阳称为“天灸”——用天赐的热量为背部施灸,能大量补充阳气,疏通背部乃至全身的经络。

晒太阳要注意方法:应在温度较高、日照较好的时间晒背,以达到温阳祛寒的作用。上午9~11点最为适宜,出门走走或趴在阳台晒背皆可,每次20分钟左右,每周1~2次为宜。不要隔着玻璃晒太阳,这样起不到应有的作用。 **郑玉**

饮食治疗和改善生活方式是血脂异常治疗的基础,以下推荐高脂血症的饮食疗法。注意三大营养素摄入比例。碳水化合物50%~60%,蛋白质10%~20%,脂肪<30%。

碳水化合物主要来源于谷类,要注意粗细搭配,适当增加粗杂粮的比例,如小米、糙米、燕麦等,限制精制糖和含糖甜食如糖果、饮料等。

增加植物性蛋白的摄入量,推荐大豆及其制品。大豆蛋白质属于优质蛋白质,与谷类搭配能提高蛋白质利

杭州53岁王阿姨食用霉变甘蔗后,起初觉得味道异常但未在意,随后出现恶心、腹泻等症状。4天后病情恶化,昏迷送医,诊断为食用霉变甘蔗中毒导致的脓毒症、感染性休克及多器官衰竭。冬季,甘蔗以其清甜的口感,和清热解毒的功效成为热销水果。然而,近期发生了多起,食用霉变甘蔗中毒的新闻,提醒我们警惕中毒风险。

甘蔗易因储存和运输条件受霉菌污染,出现“红心”,特别是节菱孢霉菌产生

血脂高了怎么吃?

用率,同时因其富含大豆皂苷等植物固醇能竞争性抑制胆固醇的吸收。此外,大豆中所含的亚油酸、磷脂均对心血管有保护作用。牛奶也是推荐食品,因其所含的钙能减少人体吸收胆固醇。

建议选择饱和脂肪酸为主的食品,如富含EPA(鱼油的主要成分)、DHA(二十二碳六烯酸)的水产品,以单不饱和脂肪酸为主的橄榄油。限量食用红肉

类食物,如猪肉、牛肉、羊肉等。应当减少饮食中胆固醇的摄入量。

保证维生素、矿物质及微量元素的摄入。保证每天摄入500克以上的蔬菜及250克左右的水果。建议摄入含硫化物丰富的食物,如洋葱、大蒜,以及多糖类食物,如香菇、木耳。

建议饮茶,茶中富含多酚类物质,可以起到抗氧化、调血脂的作用。 **王宁**

冬吃甘蔗 警惕中毒

的3-硝基丙酸毒素极危险,这是一种强烈的嗜神经毒素,中毒后最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛,随后出现头晕、头痛、抽搐等症状,严重者可发生脑缺血坏死、呼吸衰竭甚至死亡,部分中毒患者可能出现语言、运动障碍。所以,请勿食用“红心”甘蔗!

此外,甘蔗一旦被霉菌侵袭,它的每一个部位都已经被“污染”,千万不要因为肉眼看不到,就去掉红色的

部分继续吃。

分辨甘蔗是否变质有三招。“一摸”:摸甘蔗的软硬度;“二看”:看甘蔗的果肉是否新鲜;“三闻”:鉴别甘蔗有无异味。如发现甘蔗有质软、变色、酒味、长毛、内部变红等,都不可食用。此外,买来的甘蔗建议当天吃完,不要放到次日或第三天再吃。

甘蔗性味寒凉,儿童、脾胃虚寒、糖尿病患者和血糖偏高人群不宜食用。 **宗禾**