

请收藏,2025年养生月历来了!

新的一年,是幸福的伊始,是快乐的起点。不知你的身体准备好“辞旧迎新”了吗?此时此刻,本报送您一份最实用的2025年养生月历,快在新的一年里为自己做一份长期健康规划吧!

一月 养肾防寒巧运动

正处在一年中最冷的“三九”天,养生很重要的一点就是“养肾防寒”,要加强头部、颈部、手脚等易受凉部位的保暖。

在运动方面,建议选择一些中医养生功法,比如“八段锦”。

二月 阳气初生宜保暖

初春天气变化较大,不应当马上脱去棉衣。年轻人穿衣也要下厚上薄。

立春后阳气初生,饮食适当增加气味辛甘温性的食物,如山药、春笋、韭菜等。

三月 预防外感晒太阳

万物复苏,细菌也开始大量繁殖,要注意预防外感疾病的发生。

适当晒晒太阳,平时常揉风府穴,以提高身体抵御病邪的能力。

四月 清肝明心更安康

春天肝气生发,调畅情志,适度宣泄,有益于肝气的疏泄,气血的调畅。

饮食宜温,多吃蔬菜水果,如萝卜、白菜、山药、荠菜、韭菜等。

五月 适当出汗别贪凉

立夏后天气渐渐变得炎热,要注意清心除烦,养成急事不惊、烦事不争的心态。

夏天养生应适当出汗,不宜过度使用空调。

六月 暑湿盛行重补脾

夏季天气炎热,人体出汗量大,需及时补充钾元素,预防夏季打盹。

暑湿盛行,饮食上要常吃益气健脾的食物如山药、薏米等。

七月 消暑宁心食清淡

避暑是这个月养生的首要任务,中午前后尽量减少户外活动,避免长时间日晒。

饮食宜清淡,可用荷叶、茯苓、扁豆、薏米等熬粥,非常适合这个季节食用。

八月 增酸少辛防秋燥

立秋后应尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。

可适当多食酸味果蔬如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂来收敛肺气,以防秋燥。

九月 补肾润肺防“秋冻”

九月天气转凉,补养肾气可坚持晚上泡脚。另一方

面注意保阳气,秋冻要适度。白露时节要润肺气,以清淡且富含维生素的食物为主。

十月 滋阴润燥养脾胃

深秋已至,气温由凉爽向寒凉过渡。养生关键在于养阴和敛阳,此时应注意保暖。

饮食重在滋阴润燥,养护脾胃,可服用具有健脾和胃、清心润肺作用的山药百合粥。

十一月 “藏”好阳气宜冬补

初冬,气候干燥,可以吃一些色白的食物,比如梨、百合、荸荠、甘蔗、莲藕等。

冬季食补应选用“补而不燥”“防燥不腻”的平补之品,如茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

十二月 早睡迟起养好阴

生活起居讲究要早睡迟起,早睡以养阳气,迟起以固阴精。

中医讲“秋冬养阴”,养阴可从两方面着手:每日保证充分的饮水量;适当吃些滋阴作用的食物如藕、雪菜、梨等。

长寿素质可以练出来

机体摄取氧气的能力可反映心肺功能的强弱,肌肉耐力是一个人抵抗疲劳的关键……在一定程度上,这些硬指标堪称一个人的“长寿素质”。北京体育大学运动医学系教授陆一帆说,在不同人生阶段,这类素质指标可以练出来。

50至60岁:手捏小球估衰老

人到50岁后,机体迎来“多事之秋”,代谢水平下降,肌肉量减少,尤其是握力下降。研究显示,握力较低人群的不良心血管事件发生风险明显增加。

如果没有握力计,可手握一个有弹力的小球,手指发力把球捏到严重变形,待小球还原后算1次,左右手均能连续进行20次才算合格。自测握力的同时也是一次锻炼。

70岁:干扰试验评估认知

70岁后,机体逐渐进入不稳状态,神经元数量进一步减少,血流速度减慢,如果叠加缺乏锻炼、营养不良、社交减少等因素,老年人认知功能会严重衰退。

评估认知功能的强弱,可先记3个词语,比如皮球、国旗、树木,然后要求他们画一个完整表盘、数字,并画出指定时间的时针、分针位置,完成这项干扰测试后,让其复述此前的3个词语。如果无法完全复述,代表认知功能衰退。

在这一阶段,可通过简单的娱乐项目训练认知,比如数独、填字游戏、象棋等。张炳钰

控血压

试试4种排盐食物

生活中想要控制血压,除了少吃盐外,也可以试试4类排盐食品。

含钾食物 钾离子与钠离子有拮抗作用,多吃含钾高的食物可以帮助身体排出多余的钠离子。推荐芹菜、菠菜、空心菜、冬瓜、山药、韭菜、地瓜叶、黑木耳、西兰花、香蕉、苹果、柑橘、香菇等。

含水溶性膳食纤维食物 推荐秋葵、南瓜、海藻、胡萝卜、花椰菜、奇异果等,能稳定血压。

含镁食物 镁能够辅助心肌收缩,降低周围血管阻力,帮助降低血压。推荐豆类、全谷类、坚果、牛奶、海带、紫菜、鳕鱼、燕麦、糙米等。

含钙类食物 缺钙会引起血管平滑肌痉挛,造成血压升高,适当补钙有利于降血压。推荐牛奶、酸奶、豆腐、芝麻、小鱼干等。日常建议用控盐勺,做到控制每餐食用盐的克数。马玲

“手够后背费劲”怎么办

日常生活中,老年人、久坐人群容易出现背手受限(手够后背费劲)。想要改善这种情况,可坚持练习3个动作。

牵拉胸肌 靠近门框站立,将左手肘抬至肩膀高度,肘关节屈曲约90度,手掌贴于门框上。右腿向前迈出并屈膝,左腿向后伸直,上半身稍向右转,至胸肌产生牵拉感。保持该姿势30秒,随后换另一侧重复该动作。

冈下肌拉伸 站立,右手臂向前伸直,随后向内收回前臂,使肘关节屈曲90度。左手抓住右手肘略上的位置,使左前臂在右前臂上方。左手肘下压右前臂,拉伸此处肌肉5至10秒。随后,右前臂向上发力,与左手肘产生对抗感,保持5至10秒后放松。

俯卧画圈 俯卧,双手向后方伸直,放在臀部两侧,掌心朝上。双臂向两侧打开再伸向头顶,轨迹形似画圆,直到双手在头顶相碰、掌心相对,随后反向画圆回到最初姿势。王琳

治便秘 别盲目吃粗纤维

一提到便秘,几乎都认为要多吃粗纤维,但并不是所有的便秘患者进食粗纤维都可以达到缓解的效果,治便秘需先分清病因。

老人的排便受食物成分、进食习惯、环境、情绪等多种因素影响,便秘也分为梗阻性便秘、痉挛性便秘和弛缓性便秘。不分清病因而仅靠增加膳食纤维一个方面的因素难以解

除便秘。

梗阻性便秘是因肠道粘连、肿瘤或粪块等阻塞肠道引起,这类便秘应治疗原发疾病,进食粗纤维并不能缓解症状。

痉挛性便秘是由于药物、调味品、吸烟过多或饮用过多的茶、咖啡和酒引起,这类便秘应避免诱发因素。

弛缓性便秘是由于摄入过少、过精,缺乏食物纤

睡不好 慎用西洋和唑仑

系列副作用。

记忆力和注意力减退 长期服用西洋和唑仑,会有导致大脑功能下降的风险,表现为记忆力减退、注意力不集中等症。

呼吸抑制 西洋和唑仑具有抑制呼吸中枢的作用。对于呼吸功能减退的老年人,特别是有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(一种鼾症)的患者,服用这类药物有可能进一步加重呼吸抑制,导

致呼吸困难、低氧血症等严重后果。

成瘾性和依赖性 长期服用西洋和唑仑还可能导致成瘾性和依赖性。一旦停药,老年人可能会出现戒断症状,如焦虑、失眠、烦躁等,甚至可能出现幻觉、妄想等精神症状。

因此,老年人在使用西洋和唑仑时,务必遵循医生的指导,不要自行增加剂量或延长用药时间,以免引发不良反应。周卫东