

# 二十四节气养生要点

春之盎然,夏之繁盛,秋之丰硕,冬之静美,我们在节气流转中感受自然的律动,顺应四时变化而养。本期,我们带您一起了解二十四节气中的养生智慧。



## 立春

养生要点:立春是二十四节气之首,要注重养肝。  
饮食: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。

## 雨水

养生要点:乍暖还寒,寒中又挟湿。养生重点是春捂,防湿邪,调脾胃。  
饮食:多吃健脾祛湿的食材,比如山药、茯苓、莲子、小米、冬瓜、扁豆、鲫鱼等。

## 惊蛰

养生要点:惊蛰到,春雷响,万物长。养生以舒展经络、调和气血为主。  
饮食:养肝可以吃些理气的果蔬,如茴香、芹菜、香椿、萝卜、柑橘等。

## 春分

养生要点:气候温和,雨水充沛,是调整阴阳平衡的保健时机。  
饮食:可多吃些春季里的时令蔬菜,包括韭菜、春笋、香椿芽、荠菜、豆苗、菠菜等。

## 清明

养生要点:柔肝疏肝、调畅情志、健脾和中是养护重点。  
饮食:多吃柔肝养肺的食物,如荠菜、菠菜、山药等。

## 谷雨

养生要点:谷雨是春天最后一个节气,养生重在健脾除湿。  
饮食:增加利水渗湿的食物,如红豆、茯苓、冬瓜、薏米等。

## 立夏

养生要点:顺应自然,养护阳气。五脏养生重点是养“心”。  
饮食:注意保护肠胃,饮食宜清淡。

## 小满

养生要点:小满是夏季的第二个节气,要做好“防热除湿”的准备。  
饮食:以清爽清淡的素食为主,适当吃点苦味食物。

## 芒种

养生要点:芒种时节属于“长夏”范畴。祛湿防暑是关键。  
饮食:多食用新鲜的蔬菜和水果,如西瓜、黄瓜、苦瓜等,清热解暑,补充水分。

## 夏至

养生要点:真正迎来三伏天的高温酷暑。除防暑降温外,还要注意克制情绪,戒躁戒怒。  
饮食:多吃养心、护心的食物,如大枣、葡萄、蓝莓、红小豆、莲子等。

## 小暑

养生要点:养生要“静养”,如早睡早起,避免大汗淋漓。  
饮食:以清泻暑热为目的,适当吃些苦味食物。

## 大暑

养生要点:清暑益气、养阴生津,同时注意调养心神。  
饮食:吃些清心降火、养心安神的食物,如:茯苓、麦冬、菊花、金银花、莲子。

## 立秋

养生要点:避免秋燥伤肺,要注意润肺,还要防秋季腹泻来扰。  
饮食:应以清凉解暑、滋阴润燥为主,别盲目贴秋膘。

## 处暑

养生要点:炎热暑天快要结束了,晚上不宜睡得太晚,不可贪凉。  
饮食:不宜进食辛辣刺激食物,以滋润的汤品为宜。

## 白露

养生要点:晚上睡觉不宜再多露身,以免夜里的寒凉之气侵入机体诱发疾病。  
饮食:适当多吃白色食物以养肺润燥,如山药、莲藕、银耳、百合等。

## 秋分

养生要点:气候渐凉,此时应特别注意胃部保暖。  
饮食:南瓜性温味甘,能补中益气,是暖胃佳品,宜多食。

## 寒露

养生要点:夜晚温度将会降得更低,人们要特别注意保暖,别再“秋冻”了。  
饮食:燥气当令,要多食滋阴之物,包括银耳、百合、蜂蜜、莲子、花生等。

## 霜降

养生要点:已经进入深秋,要注意保暖,预防鼻炎、胃肠炎等疾病的发生。  
饮食:适合清补、平补,以保暖润燥、健脾养胃为主。

## 立冬

养生要点:立冬是一年

中寒潮最多、气温下降最快的节气,应避寒就暖。

饮食:适合吃些温补的粥类,比如莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥。

## 小雪

养生要点:每天坚持按摩太溪穴,有助于滋养肾经。  
饮食:平时不妨试着生吃萝卜熟吃梨,吃萝卜可清热生津;梨具有润肺清热、养阴生津等作用,熟吃可避免寒凉太过。

## 大雪

养生要点:做好防寒保暖工作,尤其要护好头部、胸部和脚部这三个最易受寒的部位。  
饮食:适当食用温补性食物,如羊肉、大枣、桂圆等。

## 冬至

养生要点:白天短夜晚长,应早睡晚起。冬主收藏,重在补肾。  
饮食:可适当多吃黑色的食材,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、乌鸡等。

## 小寒

养生要点:小寒是进补的大好时节,尤其是对肾脏的补益。  
饮食:怕冷的阳虚体质人群,可多食用羊肉、牛肉、海虾、核桃仁、韭菜等补阳的食物。

## 大寒

养生要点:大寒是一年的最后一个节气,要注意外防寒,内滋阴。  
饮食:可摄取一些脂类热性食品,例如羊肉等,并配合药膳来对身体进行适当补益。

刘威

## 健康指南

### 预防肾结石 每周运动150分钟

肾结石是尿液中的一些成分在肾脏内形成的结石,属于上尿路结石。它不仅会引发剧烈的疼痛和不适,还可能对肾脏功能乃至整体健康造成长远的损害。因此,应重视对肾结石的防治,以降低该病对健康的危害。以下是一些建议。

**调整饮食结构** 保持均衡的饮食结构,减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入,限制含草酸盐以及嘌呤高的食物,增加膳食纤维和优质蛋白的摄入。同时,保持足量饮水,这有助于稀释尿液中的盐分,减少结石的形成。

**适度运动** 适度运动可促进身体的新陈代谢和血液循环,有助于减少结石的形成和排出已有的结石。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳等。

**定期体检** 定期进行体检,有助于及早发现肾结石和其他肾脏疾病。对于高危人群,如家族中有肾结石病史的人,更应定期进行肾脏B超或CT检查。

**及时治疗** 一旦确诊为肾结石,应根据医生的建议进行及时治疗。治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石、手术取石等。治疗后,还应定期复查,以确保结石完全排出并防止复发。

张晓文

### 胃肠疾病患者 常揉腹安穴

腹安穴,顾名思义,为腹部平安之意,为治疗腹部疾病之要穴。对多种疾患导致的腹内不适有效,特别对各种胃肠系疾病之急慢性疼痛、晕车晕船之恶心呕吐、妇科之经痛等有立竿见影之效。

**定位:**患者垂臂,腋前纹头直上1寸内开1寸处,左右侧同。

**手法:**患者仰卧或半坐卧,医者以双手拇指指端置于患者双侧腹安穴上同时向脊柱(内后方向)按压,一压一放或持续按压,以患者有局部酸麻重胀感或腹内温热舒适感为佳。自我操作时可以单手按压对侧腹安穴,左右交替,手法同上。

赵峻



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



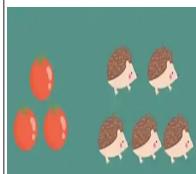
②

丈尺寸

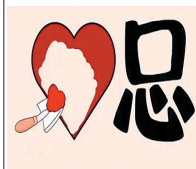
③

太平

④



⑤



⑥



答案见下  
期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“250117”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1月15日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、如影随形;  
2、委曲求全;  
3、心有余悸;  
4、行云流水;  
5、张冠李戴;  
6、足不出户。

## 睡眠时间充足固定能抗衰老

最新研究显示,睡眠模式与健康衰老息息相关,睡眠时间长期固定的模式最能抗衰老。  
研究人员从中国健康与养老追踪调查(CHARLS)数据库中筛选出3306名健康中老年人纳入研究。通过对2011年、2013年和2015年数据的分析,研究人员根据夜间睡眠与白天小睡时间,计算出所有人的日均总睡眠时长,而后划分为5种睡眠模式,即正常稳定(一直保持足够睡眠)、长期稳定(可能睡眠时长不足,但长年

不变)、睡眠时间减少(随着年龄增长,睡眠时长减少)、睡眠时间增加(随着年龄增长,睡眠时长增加)、短时间稳定(睡眠时长经常变化)。系统分析显示,在5种睡眠模式中,正常稳定组的健康衰老几率最高,长期稳定模式与其差异最小,其他三组参试者的健康衰老可能性则显著下降。

研究表明,睡眠时间增加、减少或波动大都可能影响健康衰老,保持充足且稳定规律的睡眠才是健康老龄化的重要手段。

郭兮恒

## 双腿乏力一个多月 元凶竟是脊椎内血管“短路”

上月初,曹先生感觉双腿乏力,联想到不久前“血钾轻度降低”的体检结果,便自行服药治疗“低钾血症”。一个月以来,曹先生不仅没有好转,反而逐渐丧失行走能力,且伴有大小便失禁。1月6日,意识到不对劲的曹先生在家人的陪同下到医院检查。

接诊医生完善相关检查后发现,曹先生包裹脊髓的硬脊膜“短路”了。曹先生患上的疾病叫硬脊膜动静脉瘘,是一种脊髓血管畸形。医生介绍,硬脊膜动静脉瘘是一种罕见病,可发生于脊

髓的任何节段,起病缓慢,开始常表现为单一的感觉、运动或括约肌功能障碍,如下肢不对称性烧灼感或蚁走感,间歇性跛行等,亦有以大小便及性功能障碍为首发症状,逐渐进展而伴有其他症状。病程为进行性加重,某些病例可自发或诱发而突然加重,经常容易被漏诊或误诊为腰椎间盘突出、脊髓炎、前列腺增生等疾病。确诊可选择全脊柱磁共振,但确诊本病的“金标准”就是选择性脊髓血管造影。一旦确诊,需尽早手术治疗。王恺凝