

延伸阅读

数九寒天
怎样调养脾胃

在中医理论中，脾在五行中属土，有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。冬至节气后，气温更低，人体阳气收敛，脾胃运化功能减弱，尤其是原本脾胃功能不好的人，容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

冬季，我国不同地区温度和湿度差异较大，调养脾胃时还应注意地域差异。在北方地区，人们可服用温运脾胃兼固表祛风药，在饮食中可加黄芪、党参、苏叶、白芷等；而在南方地区，除温运脾胃外，还可加入化湿之品，饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志与健康关系密切。中医认为，忧思伤脾，过度悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃。保持乐观的心态，避免过度思虑和情绪波动，有助于保持脾胃的健运。

注意保暖，尤其是胸部、腹部、背部和足部的保暖。有些人总觉得腹部凉，可以艾灸腹部穴位，如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部，搓热双手，以肚脐为中心，和缓、力度适中地进行顺时针按摩。经常腹胀、便秘的人可尝试此方法。 鲁艺

抓住三大重点 储备一年健康

冬至 是养生的重要节气，应顺应时令特点，遵循“冬藏”的养生之道，科学合理、适度养生。抓住冬至养生三大重点，储备一整年健康。

藏：防寒保暖，藏住阳气

冬至时节，气温骤降，寒风凛冽，人体易受寒邪侵袭，引起鼻炎、鼻窦炎、咽喉炎、咳嗽及上呼吸道感染等疾病。故防寒保暖，是冬至养生之首要。

冬季中医讲究“冬藏”，是指顺应冬季自然界闭藏的规律。那具体“藏”什么呢？

一是藏精：中医认为肾主藏精纳气，冬季注重养肾固精，可使人体精气内聚，为来年的生机勃发奠定基础。冬天人体的阳气内收，我们要减少不必要的体力消耗，储存能量。

二是藏神：冬季应宁神静志，避免情绪过激，以防阳气外泄。冬季昼短夜长，人的情绪容易低落，这时候要注重调整心态，保持内心的平静和安宁。

补：温补饮食，固肾益精

俗语说：“冬至进补，春打虎。”中医讲究保护初生的阳气，冬至前后是进补的最好时期，宜吃温性食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、核桃、黑豆、黑芝麻等，这些食物能够温补肾阳，增强体质。

此外，饮食要均衡，适量摄入蔬菜、水果，以补充维生素和矿物质，保持身体的健康状态。中医主张“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，只有做到饮食的均衡与适量，才能真正实现“冬藏”养生的目的。同时，要避免过度食用生冷、寒凉的食物，以免损伤脾胃，影响阳气的升发。

动：适度运动，养阳固本

冬至时节，虽然天气寒冷，适度的运动很有必要。如瑜伽、太极拳、八段锦等，通过这些运动，可以促进血液循环，提高身体的抵抗力。



冬至阴极阳始生 静守潜藏待春归



专家连线

起居养生：早卧晚起，必待日光

凉、面色苍白的血虚寒凝者。可加入少许白萝卜，防滋腻。

桂圆红枣茶：简单易行，补心脾、益气血。

山药鲅鱼丸汤：鲅鱼温中益气，山药健脾固肾。制成鱼丸，易于消化，适合脾胃虚弱、消化不良者进补。

饮食禁忌：忌过度食用生猛海鲜（如生蚝、刺身），其性多寒凉，易伤脾胃之阳。慎食“发物”，如无鳞鱼（鲅鱼、鱿鱼等）、蟹类，以免诱发旧疾（如皮肤过敏、痛风）。

经络保健：激发经气，扶正祛邪

·艾灸：冬至是“艾灸”最佳时节。推荐穴位：关元穴（脐下3寸）；培元固本要穴；足三里（外膝眼下3寸）；健运脾胃，扶正培元；三阴交（内踝尖上3寸）；调补肝脾肾三经气血。

饮食调摄：温补勿燥，兼顾滋阴

当归生姜羊肉汤：此为张仲景《金匮要略》名方，温中补血、祛寒止痛。适合平素畏寒、手脚冰凉、口干舌燥、舌红少苔，这种情况下，服用秋梨膏是没有问题的。

每穴温和灸15-20分钟，以局部温热红润为度。注意防火防烫伤。

·沐足：用艾叶、花椒、生姜煮水沐足，可引火归元，温经散寒，尤其改善脚凉失眠。水温40℃左右，泡至身体微微出汗即可。

·穴位按摩：每日早晚按摩涌泉穴（足底前部凹陷处），可引火下行，助阳潜藏。

情志调养：使志若伏若匿

冬季对应肾脏，肾主志、主恐。应避免大惊、大恐、过度思虑。宜静心养神，可进行书法、阅读、聆听舒缓音乐。

冬至，是阴阳转化的关键节点，也是休养生息、积攒能量的黄金时期。愿大家都能安然度过冬至，静待一元复始，万象更新。

范晓萍 徐朋飞

“黄金运动量”更防癌

第1名：挥拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等），降低全因死亡率47%；

第2名：游泳（蛙泳、仰泳、自由泳等），降低全因死亡率28%；

第3名：室内有氧运动（有氧跳操、瑜伽、舞蹈等），降低全因死亡率27%。

冬季运动，牢记这5点

冬季运动环境特殊，做好以下几点，运动效果更好，还能远离受伤：

1. 充分热身 低温下肌肉和关节会变得僵硬，更容易受伤。冬季热身时间应比夏季更长，至少10-15分钟，直到身体微微发热、关节活动开为止。

推荐三类运动，“性价比”超高

2. 穿着讲究“三层法则” 摈弃厚重的棉袄，采用“三层穿衣法”：内层排汗、中层保暖、外层防风。

3. 呼吸采用“鼻吸口呼” 尽量避免用嘴大口呼吸冷空气，以免刺激呼吸道。可采用“鼻吸口呼”的方式，让冷空气经过鼻腔的加温和过滤后再进入肺部。

4. 顺应天气灵活调整 遇到大风、大雪、雾霾或极端低温天气，应避免户外运动，转为室内锻炼。

5. 运动结束做好“冷身” 运动结束后不要立刻停下，要进行5-10分钟的慢走、拉伸等整理活动，帮助身体平稳过渡。

任敏

寒冬六招防面瘫

进入冬季以来，昼夜温差大。专家表示，季节交替期已成为面瘫高发时段，核心是外部寒邪刺激与内部免疫力下降的双重作用。

从西医角度来看，面部神经分布表浅，对温度变化极为敏感。当气温骤降或冷风直吹面部时，面部血管会急剧收缩，导致面神经缺血、水肿，进而影响其控制面部肌肉的正常功能，引发面瘫。

值得注意的是，很多人容易将面瘫与中风混淆，延误治疗。专家解释，两者虽都可能出现口角歪斜，但中风常伴随肢体麻木无力、言语不清、头昏头痛等症状，而面瘫仅影响面部肌肉，肢体活动和语言功能通常不受影响。

染，病毒可能直接侵犯面神经，诱发炎症反应，加重面瘫症状。除了冷风直吹，熬夜劳累也是重要诱因。另外，老年人因体质虚弱、血液循环较慢，是面瘫的高危人群，需要格外注意防护。

从西医角度来看，面部神经分布表浅，对温度变化极为敏感。当气温骤降或冷风直吹面部时，面部血管会急剧收缩，导致面神经缺血、水肿，进而影响其控制面部肌肉的正常功能，引发面瘫。

值得注意的是，很多人容易将面瘫与中风混淆，延误治疗。专家解释，两者虽都可能出现口角歪斜，但中风常伴随肢体麻木无力、言语不清、头昏头痛等症状，而面瘫仅影响面部肌肉，肢体活动和语言功能通常不受影响。

专家建议，冬季预防面瘫的“六大要点”：

强保暖 外出戴口罩围巾，骑车加装防风罩。

避寒凉 不用冷水洗漱，不食冰饮，洗头后及时吹干。

护眼部 眼睑闭合不全者戴墨镜、滴眼药水，睡前戴眼罩。

调作息 避免熬夜，保证7至8小时睡眠。

淡饮食 少吃辛辣食物，多吃新鲜蔬果，补充维生素。

勤锻炼 早晚做5分钟面部操，如皱眉、鼓腮。傅容容

干咳就吃秋梨膏，靠谱吗

目前，正值呼吸系统疾病流行季节，有些人咳嗽了就吃点秋梨膏……不过，医生表示，一遇到干咳就习惯性地喝秋梨膏来润肺止咳，这种做法不完全正确。

适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主，这种咳嗽通常没有痰或者痰特别少，甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝。同时，患者还伴有五心烦

热、口干舌燥、舌红少苔，这种情况下，服用秋梨膏是没有问题的。

李洁

