



起居调养

中医强调,在寒冷的冬季,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。因此,人们应早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,从而有利于阳气潜藏,阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低极易感冒也会耗阳气。反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。所以,立冬后的起居调养切记“养藏”,适当添加衣物。

饮食调养

元代忽思慧所著的《饮膳正要》中说道:“冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”也就是说,少食生冷食物,但也不宜躁热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的

立冬将至
运动养生需适度

11月7日或8日是二十四节气中的“立冬”,我国民间也习惯以这一天作为冬天的开始。中医学认为,这一节气的到来是阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态,养精蓄锐,为来春生机勃勃发作准备。

膳食为宜,如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼等,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

另外,讲究食补的同时,还要注意因人而异,因为食有谷肉果菜之分,人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辩,中医认为,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。故“冬季进补”应根据自己的实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,一定不要盲目“进补”。

运动养生

立冬过后,天气逐渐转冷,不少人也身重脑倦,只想待在家中,不参加任何体育锻炼。事实上,这样对健康有害而无利,在立冬时节坚持体育锻炼,不仅能使人的大脑保持兴奋状态,增强中枢神经系统的体温调节功能,还能提高人的抗寒能力。因此,在冬天仍

坚持锻炼的人很少会患病。

应值得注意的是,由于气温的降低,人在立冬以后新陈代谢的速度会放缓,因此,在立冬时节锻炼不宜太激烈,以防止适得其反。健身操、太极拳或跳舞、打球等运动均是立冬锻炼的不错选择。

情志养生

在冬季,人体的代谢处于相对缓慢的时期,精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好的心态。以保护阳气,而不过度消耗阴精。遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑制心中的不良情绪,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。在起居调养上要有规律,早睡晚起,保证充足睡眠,避免过度劳累,并注意背部保暖(有利于阳气潜藏)。同时还要适度运动,如做操、散步等。(谢 茜)

名人 MingRen



梅兰芳的养生小习惯

在梅兰芳家中,曾特意请来一位专门烹制淮阳菜的厨师。淮阳菜制作精细,品种多样,口味清淡,以原汁原味为主。梅兰芳对此十分欣赏,认为淮阳菜既能保持菜肴的本色,又能保留菜肴的营养,食之不厌。

因为喜欢清淡,梅兰芳养成了“三不三怕”饮食习惯。一是坚决不喝酒,怕呛坏嗓子;二是尽量少吃动物内脏和红烧肉之类太油腻的食物,怕会生痰;三是演出前后不吃冷饮,特别是刚唱完戏不吃冷饮,声带经过激烈震荡的“热嗓子”就不会变成“哑嗓子”。为了保护嗓子,增加营养,梅兰芳主张多食鲜奶、鸡蛋、蔬菜和水果。

梅兰芳非常敬业,很讲究平时一日三餐与京剧表演艺术的关系。对戏剧界的饮食名言“饱吹饿唱”体会尤其深刻,他说,演员在演出之前,决不能饱食,否则的话,唱起来中气不足,动作乏力,严重的还会引发胃炎。所以,梅兰芳每逢晚上有戏,晚饭吃得都很简单,一定要等唱完了戏,休息一会,才敞开胃口来吃。

如今,现代人在饮食上最需要的就是“清淡”。合理的饮食结构、少盐少油少脂肪的饮食习惯,不但能保持体重不超标,更重要的是它能预防“三高”、冠心病、心肌梗死等多种慢性疾病的发生。

应注意的是,上班族早餐最好以清淡打底,少吃油条、汉堡,中午可以适当进补,晚餐再吃一些清淡饮食。三餐中要保证足够的水果和青菜,吃清淡饮食的同时,要注意不要喝浓茶。(鲁必琪)

茶道 ChaDao

缓解痛经
多喝玫瑰姜枣茶

玫瑰姜枣茶,作为祛寒养生茶,体寒和手脚冰凉症状的人常喝,有一定辅助医疗效果。特别是对于冬季容易有痛经与其他寒冷疾病的女性来说,更加有用。

姜枣茶具有温中散寒、止呕、回阳通脉、补血正气、燥湿消炎的功效。饮用后能促使血管扩张,全身有温热感,具有强心作用。(菲 菲)

康复 KangTu

肩周炎康复练习法

健身棒练习法,准备一根 1~1.2 米长的健身棒或自制直木棍。

前屈和后伸练习 患者保持站立位,双脚与肩同宽,双手下垂手掌向下握住健身棒,间距约 40~60 厘米;双臂向前上方举过头顶,并在所能达到的最高点维持姿势不动;注意保持躯干挺直,双肘伸直,不要后仰或屈肘。

患者保持以上姿势站立,双臂向后伸,使健身棒离开身体,并在所能达到的最远点维持姿势不动,注意保持躯干挺直,双肘伸直,不要前驱或屈肘。

外旋和内旋练习 患者保持仰卧位,双肘弯曲 90 度,使上臂自然放在床上,前臂与身体垂直,双手掌向上握住健身棒,间距与肩同宽;健侧手臂用力,借助健身棒将患侧手臂向外推,并在所能达到的最外侧点维持姿势不动;注意保持上臂和肘关节不动,始终贴住身体两侧。

患者保持站立位,健侧手臂从头部背到身后,并握住健身棒的一端,然后患侧手臂经腰部背到身后,握住健身棒的另一端;健侧手臂用力,向上拉动健身棒,并在所能达到的最高点维持姿势不动。

肩周炎患者在练习以上方法时,每天 1~2 组,每组 10 次,每次坚持 5 秒钟。(梅 宇)

锦囊 JinNang

适当运动是健胃良药



紧张的工作、不规律的饮食,让很多人深受胃病的折磨。胃病患者除了保证规律的饮食外,适当的运动也有助于调节胃的健康状况。

胃病患者在刚开始锻炼

时,运动强度不宜过大。如采用速度缓慢、全身放松的步行,时间为每次 20~30 分钟,运动脉搏控制在每分钟 110 次左右。可以选择在风景优美的环境步行 2 公里左右,有助于调节中枢神经系统,改善全身及胃肠功能,对消除腹胀、促进溃疡愈合有一定的作用。

随着病情好转,可适当加大运动量。运动时,脉搏可以达到每分钟 130~140 次左右。每天最好坚持运动 20~40 分钟。

(张 芸)

学长臂猿防脊椎变形

上班族久站久坐,老年人长期使用拐杖,都可能造成脊椎变形,此时不妨学习长臂猿,可有效防止脊椎变形。

一、背挺直,双手尽量伸长,手肘伸直,手腕平整,五指伸直并拢,伸得越长越好,像长臂猿一样。

二、将指尖放在支撑面上,可用桌面、椅背或自己的膝盖。深呼吸,提肛缩小腹。

三、指尖轻轻向下按压如同弹琴,利用反作用力,经过左右平衡的长臂,产生向上及向后的支撑力。

运动的同时,由于身体的连动性,腹肌会收缩,促使肋间肌运动,吸到更多的空气,也因胸腔及腹腔的负压,可加强下肢的血液循环。老年人做此动作时,建议有家人陪伴,以免跌倒。(蔡凯宙)