

大雪时节养生攻略

本报记者 沈 琪

“大雪”是二十四节气中的一个,通常在每年的 12 月 7 日或 8 日。至此时节,天气开始变得更为寒冷,气温骤降,患感冒、哮喘、支气管炎等呼吸道疾病的人也逐渐增多。所以,此时也是养生的重要时节。那么,我们应该如何养生,在养生方面应注意些什么呢? 12 月 3 日,记者采访到了河南中医学院第三附属医院内科主任王磊,他表示,大雪时节养生首先要养“藏”,要通过慎起居、避风寒、养精神练体能等综合调养,达到强身益寿的目的。

要懂得“藏”

“大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,所以,人们在此时节养生必须要先养‘藏’。”王磊说,大雪时节早晚温差悬殊,人们在起居调养时应早睡晚起,适当运动, 增强对气候变化的适应能力。此外,人们要随着气温的变化随时增减衣物,特别是老年人、婴幼儿以及患有心脑血管病、关节炎以及消化系统疾病的人,宜保暖贴身,不使皮肤开泄汗出,保护阳气免受侵夺。夜晚的温度会更低,所以,人们在睡觉时应注意增添棉被,四肢暖和和体内气血才能流畅,这样才可以避免疾病的发生。

应注重饮食

王磊表示,从中医的角度来看,大雪是“进补”的大好时节。由

于室内气候干燥,新鲜蔬菜减少,会造成维生素 B 缺乏而诱发口腔溃疡。因此,冬季应多喝水,多吃水果和蔬菜。

“冬吃萝卜,夏吃姜。”王磊告诉记者,冬天适合吃一些属温性的食物,以便助于御寒,与萝卜功效相似的食物还有韭菜、辣椒、香菜、山药、肉桂等。不过,由于北方天气寒冷而干燥,很容易使人上火并且患口腔溃疡,所以在饮食方面还要注意控制数量。同时,还应注意少吃肉食,多吃蔬菜和温性水果,宜多喝粥。

另外,很多人冬天会出现手脚冰凉,尤其是女性,由于女性经期、孕期和产褥期或患有贫血、胃肠症及久病体虚等疾病,机体的抵抗力降低抗寒力差,所以冬季特别怕冷。王磊表示,对于体质虚寒的人



冬季应多喝羊肉汤,也可加入枸杞、肉桂等温补食物效果会更佳,每周食用 1~2 次即可。

锻炼需适度

“冬季人体的新陈代谢水平相对缓慢,阴精阳气也都处于藏伏之中,所以运动锻炼时要注意,不要进行过于剧烈的运动。”王磊提醒,天气寒冷,户外锻炼受到很多局限,这个时候的锻炼,要根据自己的身体状况,选择一天中比较适合锻炼的时间,做一些适合自己的运动。此时人们可以进行慢跑、太极拳等幅度偏小的运动进行锻炼。

另外,户外锻炼时,应注意防寒保暖。晨起室外气温低,应多穿衣服,待身体暖和,再脱去厚重外套。锻炼完以后则要及时穿好外衣,避免受凉。

急性踝关节扭伤的简单自我处理

原地休息及适当制动:当踝关节发生急性扭伤后,应当马上休息,减少踩地和行走。以减少对损伤部位的进一步损伤。

疼痛、肿胀部位的压迫:踝关节急性扭伤后的数分钟或者数小时内,通常会发生损伤部位周围的肿胀。是由于局部出血引起的或者是

由继发的损伤周围组织水肿造成。患者可用手或绷带适当压迫刚刚开始肿胀的部位或者疼痛的部位,可以减少继续出血或者继发性组织水肿的发生。

冷敷或者冰敷:可以采用冷水(如自来水)或者冰棒等温度较低的东西进行局部冷敷。当然最好的是

找一些冰块,加入适量的水,用双层塑料袋包好后做成自制冰袋。这样冰敷效果是最佳的。

当然,自己进行简单自救处理后,就应该尽快到医院就诊,以确定损伤的具体情况,接受进一步的医疗处理。

(杨渝平)

茶道 ChaDao

老年人少喝茶

研究发现,老年人在寒冷环境中调节体温或保持体温的能力与他们每天从饮食中摄取铁元素的多少有关。

据专家介绍,他们选取了 100 位老年人,每人只摄取相当于医生规定量 1/3 的铁元素,持续一个月以后,测量他们的体温发现,参加实验的老年人体温普遍下降了 0.5 摄氏度左右。

研究还发现,这些被调查的老年人中有 70%都有喝茶的习惯,而茶属于碱性物质,会消耗人体内的铁元素,这可能也是老年人体温降低的因素之一。因此,提醒怕冷的老年人,冬季尽量少喝茶。

(连淑兰)

养生新贵——驼奶

骆驼,号称“沙漠之舟”。其分泌的乳汁——驼奶,是一种珍稀且极具营养价值的滋补佳品。骆驼奶作为我国边疆地区传统营养品,历史悠久,曾经是元代宫廷中的嫔妃、皇子、奶妈补身用品。《本草纲目》记载:“驼乳,补中益气,壮筋骨,令人不饥。”《维吾尔常用药材》记载:“驼乳,性味甘醇,无黏胶感,属微辛,大补益气,补五脏七损,强壮筋骨,填精髓,耐饥饿,止消渴。”

骆驼长期生活在沙漠中,生存环境之恶劣,彰显出骆驼顽强的生命力。由于选择有限,骆驼从不挑食,有什么吃什么,常采食其他家畜嫌弃的植物为生,如在沙漠附近生长着的盐生草、沙拐枣、骆驼刺、骆驼藜、盐生假木贼、沙蒿等,这些植物很多都具有极高药用价值。也许正因为骆驼饮食均衡,才使得驼奶中含有令人称羡的营养成分,帮助幼驼在荒漠中存活。据悉,幼驼一旦失去驼奶,即使换成其他奶类喂养,也会在三五天内死去。

驼奶中都含有哪些珍贵成分呢?日前,新疆旺源驼奶实业有限公司将其生产的骆

驼奶粉送至权威机构检验,结果显示,骆驼奶的营养价值远远高于一般的动物乳制品。其中蛋白质含量不低于 30%,骆驼奶粉中氨基酸和维生素的含量也较一般食品更为丰富,可全面充分地补充人体营养,尤其适合体质虚弱和大病初愈的人饮用。

近年来,随着国内外营养学研究的深入,驼奶的营养价值受到越来越多的关注。国际粮农组织奶制品专家指出,发展骆驼奶产业的意义,在于能为现代人提供更加天然的、更具功能性的新营养来源。祖国边陲的阿勒泰被誉为“最后一块净土”,新疆的旺源驼奶实业有限公司坐落在阿勒泰地区的福海县,在阿勒泰地区拥有 362 万亩(1 亩约等于 666.67 平方米)的天然牧场,有大规模养殖骆驼的条件,旺源驼奶凭借当地的自然资源和环境优势,把福海得天独厚的这一天然资源——驼奶,打造成了国内乳制品后来者居上的优质品牌。

新疆旺源驼奶实业有限公司河南办事处
招商热线:400-009-0657
销售热线:18703972528

锦囊 JinNang

绕圈健身法

有些中老年人由于缺乏锻炼,以致多种疾病缠身。我国古代流传下来的八卦掌,其行走方法粗看似走圆圈。若以此法,每天锻炼 20~30 分钟,有疏通经络,调和气血,保持人体阴阳平衡之功效。此法简便易学,老少皆宜,有兴趣者不妨一试。

初练时,可在地上画一个直径约 1 米的圆圈,人站立于圈外边缘,脊椎伸直,腰部自然下沉,行走时双手可垂于身体两侧或背向身后,不可低头弯腰,双膝可自然屈曲,但速度切勿过快,以双脚交叉或八字形朝向外侧。如此行走数分钟或一定圈数后换方向。

初练习惯后,即可正式走圈。按以上方法向左、右方向各走完 10~20 圈后,换“八卦掌”之法,即抬起双臂,一掌在上,竖不超过头顶,但横向可超出面部,一掌小臂位于上腹部,双掌心皆向外(即身体的左右侧)。走 10~20 圈后,同时换手换方向。当“平伸”和“八卦掌”手姿感到累后,可采用自然下垂或背向身后的方法。

(郭庆伟)

做伸展操 缓解痛经

饱受痛经困扰的女性,生理期前伸展胸部及身体,可减轻痛感,缓解焦躁不安或郁闷等情绪。

下面为大家介绍一套缓解痛经的伸展操。

动作一:双手、双膝着地。双手打开与肩同宽,双腿张开与腰同宽,放低头和腰,同时放松身体。

动作二:双手慢慢向前伸,使小臂尽量贴于地面。用下巴触碰地面(若不舒服,可用额头触碰地面),并逐渐让胸部贴近地面,使胸部及全身感到舒展。

这套动作可令身体呈扇形,从而伸展身体的侧面。通过刺激身体侧面,可舒缓焦躁不安的情绪。但对于身体僵硬的人来说,千万不要勉强做,最好是在身体感到舒适的状态下进行。

(张 峰)

