

冬季来敲门 养生亦有道

专家提醒:进补要科学,养精蓄锐早睡早起,锻炼也要遵循养生准则

本报记者 毛锦怡

昨天是二十四节气的立冬节气,意味着冬季的开始,想要冬季过得好,就要从立冬开始注重养生。浙江省中医院内科主任医师金涛指出,立冬之后,养生应以“养藏”为原则,主张补肾藏精,养精蓄锐;进补要因人而异不可盲目乱补;在生活起居调养上,应遵循日出而作,保证充足睡眠。

Part 1 立冬进补要因人而异

虽然当前杭城的天气依然秋意浓厚,但随着接下来气温的不断下降,在寒冷的天气中,应该多吃一些温热补益的食物,这样不仅能使身体更强壮,还可以起到很好的御寒作用。所以,冬季要适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应。羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,御寒效果好。

冬季还要注意补充维生素,多吃蔬果。蔬菜水果中含有丰富的维生素和矿物质,还有丰富的膳食纤维,能增强机体免疫力,提高人体对寒冷的适应能力,并对血管具有良好的保护作用,还可以促进胃肠蠕动,防止便秘。蔬菜可选择胡萝卜、白萝卜、大白菜、土豆、山药、莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香

菇、冬笋、娃娃菜等,水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑橘等。

此外,虽说冬季是进补的好时节,但进补也要因人而异。男女老幼的体质虚实寒热各有不同,如果盲目进补,反为不利。金涛强调:“冬季进补应根据个人体质强弱、胃肠功能好坏等个体差异而定,根据实际情况和气候变化循序渐进地清补、平补、温补、大补,切忌胡乱进补、长期大补、偏食偏补。”

另外,冬季进补还应讲究养补肾,中医在冬季养生素有“养肾防寒”的说法。因为冬季的主气为寒,寒为阴邪,易伤人体阳气。肾阳,即肾的功能与热力方面,为人体阳气的根本,对人体各脏腑组织的功能起推动、温煦作用。肾阳虚则会出现腰膝



部位酸痛或疼痛寒冷,畏寒,四肢冰冷,精神萎靡,小便不顺畅或失禁遗尿等症状,平素肾阳不足的人冬天就会出现明显的手脚不温,甚至手脚冰凉、尿频等表现,因此,更应该通过调护来补充人体的阳气。但金涛提醒大家,想要采用中药调理的患者宜在中医师的指导下正确用药,或者通过膏方来调补,而不能盲目购买,以免错误用药而出现不适。同时,可以适当进食羊肉、核桃、韭菜等食物,但是不宜过量,以免燥阳伤阴。

天气渐凉 洗澡也是门技术活儿

在冬天,晚上洗个热水澡再上床睡觉是最舒坦的事。不过,冬季正确的做法应该是少洗澡多保湿,洗澡时也要注意尽量用40度左右的温水,避免过烫。如果是油性皮肤,在秋冬季一周洗两次澡即可,而干性皮肤的人一周洗一次澡为宜。看起来简简单单的洗澡,其实也有技术含量的。

洗澡要水温时间双控制

在洗澡时要谨记这些原则:温度适宜再洗头,正常情况下,血管处于收缩状态,如果从外面刚回来,就马上去洗澡,还直接用热水冲头部,这会使脑部血管迅速扩张,脑血流加速,易导致脑出血的情况出现。正确的做法是先洗身子再洗头,如果在沐浴前适当运动过,身体适应了温热,也可以按照平时习惯来洗。

控制好水温,一般以水温与体温接近为宜,即35~37℃。若水温过高会破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥程度,增加老年人皮肤瘙痒症的可能。同时,过高的温度还会增加心脏负担,因为全身皮肤血管明显扩张,使大量血液流到全身皮肤,心脑血管流量减少,发生缺氧,易诱发心绞痛和心肌梗死。时间以15~20分钟为宜。长时间泡澡使人容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。另外,洗澡时间过长,头部血液供应相应减少,易导致脑缺血而发生意外情况。

洗澡前先做洗澡操

天气冷了,脱衣服走进浴室确实需要勇气,有时洗完澡身上依然也热乎不起来。不妨学学下面这些小招数,让您洗得舒畅又健康。

外界气温低,容易造成气血不畅,会让人感觉到寒冷不适。洗澡前拍打后背和身体外侧至身体发热,有利于消除洗澡前的寒意。背为阳,向后甩动胳膊,拍打背部,易使经脉通畅,很快背部和全身会暖和起来;或用空掌心拍打胳膊、腿的外侧,也易达到肢体温热的效果,增强抵御风寒的能力。

Part 2 日落而息保证充足睡眠

“在生活起居方面,中医养生主张养藏之道也。”金涛继而解释道,因为冬季气候寒冷,草木凋零,是万物生机潜伏闭藏的季节,此季节也正是人体养藏的最好时刻。人们应当注意保护阳气,养精蓄锐,做到早睡早起,日出而作,日落而息。简言之就是冬季养生要保证充足的睡眠。对于成年人来说,一天最好能保证8小时的睡眠时间,如果晚上的睡眠时间不足,那么可在中午补睡半小时到一小时。充足的睡眠能有效恢复精力、养阴培元,有益于在冬季阳气潜藏,阴津蓄积。另外睡觉时不要贪暖而蒙头睡。因为被窝里

的空气不流通,氧气相对较少,会导致胸闷、恶心或从睡梦中惊醒、出虚汗,甚至醒后疲劳。

同时,冬季还要注意调养精神。因为寒冷气候会使人的新陈代谢等生理机能处于抑制状态,“精神感冒”症状也会由此增多。专家建议,遇到不顺心的时候,要学会调控不良情绪,对于心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来。

天气渐冷,日常锻炼也要遵循相应的养生准则,这样既能实现防寒保暖和强身健体的目的,又不会因锻炼不当而损害健康。

尤其老年人要避免晨练起得太

早。许多老年人喜欢天不亮就起床出门晨练,这在冬季是不适宜的。因为冬季早晨气温低,人体交感神经兴奋,引起全身皮肤毛细血管收缩、血液循环阻碍增加、血压容易升高、心肌耗氧量也增加,老人晨练易引发心肌梗死或脑溢血等意外情况。晨练时间也要适当推迟到“见太阳才运动”。户外活动应选择9时半以后到16时之前进行,以身体微热最为适宜。特别提醒有心脑血管疾病、慢性肺病的朋友天冷时不要去晨练,因为冷空气的刺激会诱发疾病。另外,日常的锻炼中也不要选择跑步、打球等剧烈的运动项目。

这样吃枸杞 养生功效翻倍

枸杞是现代人们常吃的一种药食两用的食品。它具有很好的保健功效,一年四季长期服用,可以强身健体,助长寿。那么,枸杞怎么吃呢?

与菜一起炒着吃

枸杞富含多种微量元素和维生素,能滋阴,增强免疫力,但只有在坚持食用的情况下,才有药物价值,偶尔吃一两次是没有效果的。用枸杞泡水喝最为常见,但枸杞中所含的维生素大多是水溶性的,遇热容易被破坏。所以建议把干枸杞稍微泡一下,在炒菜时,放一点枸杞当配料即可。

与别的食物一起煮粥

枸杞之所以对眼睛有好处,是因为其富含胡萝卜素、钙、铁等营养元素。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症,常使用枸杞。吃枸杞比较好的方法就是像

普通食物一样入粥饭、羹汤、菜肴里边,不仅滋补,而且不会上火。

不要简单泡水喝

很多人都拿枸杞泡水喝。然而有专家指出,仅简单浸泡,枸杞中的维生素、胡萝卜素等很难完全被吸收。可以在磨豆浆的时候,放上一小把枸杞,这样就能充分利用枸杞所含的各种营养物质和微量元素。

过“保质期”的不能吃

不过,枸杞并不适合所有人,那些体质虚弱、抵抗力差的人可多吃点,但因其温热身体的功效挺强,一些感冒发烧、发炎、腹泻的人就最好别吃了。此外,枸杞也有“保质期”,有酒味的枸杞已经变质,不能再吃。

