

大雪到了,请注意这几点 这个节气,要在“补、藏、穿、食”上下功夫

本报综合报道

昨天是24节气中的“大雪”。大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律。中医上素有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,所以从中医养生的角度出发,大雪节气正是进补调理的大好时机。

“补” 食补或药补以蕴藏

中医养生学家提倡在大雪和冬至前后进补。此时进行食补或药补,药力易于蕴藏而逐渐发挥效能,是年老体弱之人以及慢性病患者健体强身、延年益寿的最佳时机。在饮食上应多

食羊肉、菠菜、香菇、山药等食品,以养脾、肾。老年人脾胃虚弱,在饮食上应避免浓浊、油腻和过咸之物,多吃具有健脾消滞功效的食物,如山楂、柚子等,多喝小米粥、健脾祛湿粥等。

“藏” 重点保护呼吸道

大雪节气的特点是干燥,空气湿度很低,加之暖气较热,呼吸道成了最易发病的“重灾区”。建议尽量增加室内湿度,多喝水以保持呼吸道的湿润。如果室内空气太

干,可在暖气搭一条湿毛巾,或使用加湿器。一般来说,冬天室内的湿度在30%至60%之间是比较合适的,这样的湿度下,人体总体感觉良好。

“穿” 大雪养生要保暖

进入大雪节气,降温幅度会进一步加大,所以最重要的养生即是保暖:身体暖暖的,气血才会顺畅,才可避免许多疾病的发生。

保暖强调的是头和脚。从现代医学角度来看,头部的血管密集,耗

氧量,热量散发也多。研究发现静止状态不戴帽子的人,在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体总热量的30%。因此尤其是有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑中风等很有帮助。

“食” 食补要吃大白菜和海带

冬季是进补的好时节,不过由于现在的饮食条件都比较好,更应养宜适度、养勿过偏。大白菜是大雪节气的时令菜,也是养生的好选择,其中含有丰富的维生素C,能很好地养护干燥的皮肤。而且大白菜还含有丰富的粗纤维,对于冬季润肠通便非常有好处。白菜性平、清

热,且无寒无温,人们可在冬季多吃白菜来“解毒”。此外,中国还有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,冬季人们运动较少,气血运行不畅,而萝卜恰有行气的作用。

此外,海带也是大雪节气应该多吃的。从中医角度来说,海水性属阴冷寒凉,生长于此的海带本身



运动方面,不宜做过于剧烈的活动,而应在“藏”字上下一下功夫,比如每天在阳光好的时候做舒展运动。适当的运动,有利于增强身体抵抗力。

俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染,因此在寒冷的大雪时节,脚部保暖也应加强。

就具有极强的抗寒能力。海带性味咸,长期食用还有温补肾气的作用。而且海带是人类摄取钙、铁的宝库,富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。所以冬季吃海带可增加人体的抗寒能力,这对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。



健康百科

手脚冰凉怎么办 用好“一汤一穴”

很多人一到冬天就容易手脚冰凉,感觉从内往外透着凉气,怎么也捂不热,这是因为阳虚。引起阳虚主要有两个方面的原因:一是先天体质虚弱,如脾阳虚;二是后天生活方式不当,如过食寒凉食物、过度贪凉等。对此,只要用好“一汤一穴”,就能有效缓解冬季手脚冰凉的毛病。

一汤:三红汤

要缓解阳虚,除了远离寒凉食物、注意保暖外,补阳是关键,其次要活血。三红汤中的红枣性温味甘,有益气补血、健脾和胃、养血安神的功效,可改善血虚萎黄;红豆性平,味甘酸,可利尿、消肿、健脾;红糖性温,味甘,有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。

方法也很简单,取红豆250克,红枣15-20枚,红糖适量,先把红豆浸泡2个小时,红枣洗净去核后,一同放入锅中,加入600毫升水煎煮,待枣和红豆熟烂后加入红糖服用,可治疗因气血不足引起的手脚冰凉、贫血、月经不调等症。情绪烦躁易怒者,可加些玫瑰花、绿萼梅;如同时伴有血瘀症状者,可加些红花、当归。

一穴:冲门穴

手脚冰凉者还可每天按揉或拍打一下冲门穴。冲门穴是足太阴脾经上的穴位,具有健脾化湿、理气解痉的作用,根据“寒则补而灸之,热则泻针出气”的理论,经常用搓热的手按揉冲门穴,可以健脾温中。

冲门穴位于人体的腹股沟外侧,距耻骨联合上缘中点3.5寸,髂外动脉搏动处的外侧,每天按揉1-2次,每次5分钟左右,直至产生酸麻胀痛的感觉,可以增强健脾益气温阳的效果,缓解手脚冰凉等不适。如果配合足三里(小腿外侧,犊鼻下3寸)、三阴交(腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方)两穴位同时按摩,效果更好。

(通讯员 胡斌)

病。有一些是由于不健康的行为引起,比如吸烟会导致闭塞性细支气管炎组织性肺炎,也可能由一些化学物质接触引起。一般来说,在吸烟人群中“爆米花肺”的患病率比较高。另外由于工作关系经常接触危险化学品的人也容易发病,有些人住在车流密集的地方或是离化工厂比较近也可能发病。比如化工厂工人、实验室工作人员,那么一定要注意环境的良好通风。

至于爆米花,除非你一天要吃两包爆米花,把头埋在热气腾腾的袋子里吸入这种蒸汽才会真正有危险。若是想以防万一,想吃爆米花你也可以耐心一些,让它凉一些再吃,把有害的蒸汽放一放。

(通讯员 周亦川)

你知道吗? 爆米花会吃出“爆米花肺”



你喜欢吃爆米花吗?据美国大西洋周刊报道,一包美味的黄油爆米花,可能会让你患上一种“爆米花肺”。据纽约雷诺克斯山医院的肺部医学专家Len Horovitz说,“爆米花肺”是一个别名,学名称为“闭塞性细支气管炎”,会引起咳嗽和呼吸急促的症状。原因则在于在制作风味微波爆米花的时候会产生一种化学物质双乙酰,会导致这种疾病。也就是说,微波爆米花带来的安全隐患不一定是微波,而是爆米花本身。

爆米花肺是间质性肺疾病(ILDS)的一种,这是一组会导致肺组织结疤的疾