

大寒养生需“转轨”，饮食起居有讲究 专家建议：“暖”字当先，防燥保湿，适当进补

本报记者 毛锦怡

1月20日，是农历24节气的最后一个节气——大寒，意味着冬天即将结束，是一年中阴阳转换的重要时机，是由冬到春的过渡时期，中医养生专家建议饮食起居也应随之“转轨”，做相应的调整。

大寒讲究“暖”字

省中医院中医内科主任医师金涛表示，大寒虽是冬季的最后一个节气，在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡早起，早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养阴气。

“大寒”养生，讲个“暖”字。所谓“暖身先暖心，心暖则身温”。金涛解释说，意思是说心神旺盛，气机通畅，血脉顺和，全身才能温暖，抵御严冬酷寒的侵袭。因此在大寒时节，人们应安心养性，怡神敛气，可以通过适宜的活动、娱乐来调剂，保持心情舒畅，使体内的气血和顺。

俗话说“大寒大寒，防风御寒”，所以除了注意保暖，还须防风防寒。建议外出时加穿外套，戴上口罩、帽子、围巾。金涛提醒：上了年纪的人，一般都有肌肉萎缩和动作缓慢的现

象，建议选择宽大松软、穿脱方便的冬装。患有气管炎、哮喘、胃溃疡的人，应再增加一件背心，利于保护心、肺和胃部不至于受寒。有关节炎、风湿病的人，可加厚贴近肩胛、膝盖等关节的部位，从而起到防寒保暖的作用。

预防内火注重保湿

“大寒”的另一个特征是“干燥”，容易导致内火上升，伤害肾气，所以一定要注意保湿滋润。早晚室内要通风换气，室内取暖时要在地板上泼些水或晾一些湿毛巾以保室内湿度。要多喝白开水，补充体内水分。

大寒节气意味着寒冷之极，我国大部分地区已进入最冷时期。尤其，接下来随着接连的冷空气补给，周三起，我省各地都将进入冰冻状态。为此，寒潮来袭，特殊人群，尤其心脑血管

管病、肺气肿、慢支气管炎等人群要注意保暖，因为寒冷会对血管、呼吸道造成刺激，从而诱发相关疾病，使病情加重。要注意对头、胸、脚这三部位做好保暖工作，因为最容易受寒邪侵袭。

做好冬季进补的收尾

当前是一年中最后一个节气，与立春相交接，所以在饮食上与小寒也应略有不同。天气寒冷，是感冒等呼吸道传染性疾病高发期，建议适当多吃一些温散风寒的食物以预防。红辣椒、红枣等红色蔬果能增加人体热能，使体温升高，多吃能抵抗感冒病毒。一些辛温食物，如紫苏叶、生姜、等也对风寒感冒具有显著的食物功效。

此外，大寒饮食还应重视补充热量。植物的根茎是蕴藏能量的仓库，多吃根茎类的蔬菜，如芋头、红薯等，

大寒
十二月中，解见前。

它们含有丰富的淀粉和多种维生素、矿物质，可快速提升人体的抗寒能力。大寒时应忌食生冷黏腻之品，以免损伤脾胃阳气。

收好冬季进补这个尾也很重要。大寒开始，冬天也就只剩下半个月了。此时，就快到交一年“养生作业”的时候了。这一年，身体养得好不好，开春就可见分晓。对此，金涛建议，冬季养生需抓紧这剩下的10多天，好好进补。重点则在于温补肾阳。同时进补的量应逐渐减少，在进补中应适当增添一些具有升散性质的食物，如香菜、洋葱、芥菜、白萝卜等，但不可过食。



健康百科

睡多久，怎么睡，才获益最大？ 上班族的健康午睡“打开方式”有哪些？

本报综合报道

对于忙碌的上班族来说，中午是个难得的休息时间。有的人喜欢吃完饭后立马睡觉，睡足1个多小时才起来接着上班，可是这样真的好吗？到底睡多久，才获益最大？

如果想要起到记忆开始增强效果，需要6分钟的午睡时间。一项德国的研究发现，6分钟的睡眠即可以起到提高记忆力的作用。因为这么长的时间，已经足够大脑将短期记忆转变成长期记忆，进而腾出更多的“空间”盛装新知识了。

而最佳午睡时间则为20-30分钟，即可使工作表现提高34%，头脑的整体灵敏度提高54%，这个时长还有助于减缓心率，有保护心脏的作用。有学者认为即使没有真的睡着，只要躺下，放松大脑，就会有好处。

如果你前一天晚上没睡好，白天工作又需要特别集中注意力，那么一次45分钟的午睡，可以让你进入浅睡眠状态，帮你给大脑充电。每天午睡45分钟还有降低血压的作

用，并帮助调节免疫系统。

当然，午睡不是人人合适，一些夜晚本来就睡得不好，或常受失眠困扰的人，不宜午睡，否则会加重晚间失眠。还有晚上睡足七八个小时，白天仍觉得困倦的人，最好不要由着性子去睡，因为睡太多也是睡眠障碍的一种，午睡只会加重症状。此外，血液循环系统有严重障碍的人，特别是因脑血管变窄而常出现头昏、头晕的人，也不适合午睡。

配发链接：午睡的正确打开方式

1、饭后不要立即午睡

午餐后最好休息15分钟左右再午睡，立即午睡会使得大量的血液流向胃部，血压、大脑供氧和营养都会下降，出现大脑供血不足的问题。

2、不要趴在桌上睡

趴着午睡危害很大，压迫了脸部和眼球，使得眼压过高，眼睛会出现头晕、视力模糊等大脑缺血缺氧的症状，还会导致眼球变形、近视等眼部疾病。

3、午睡时注意保暖

午睡时应避免受风寒，因为入睡以后人体肌肉松弛、毛细血管扩张、汗毛孔张大，容易伤风感冒。所以要保证睡眠时身体的温暖，午睡时可以盖条毛毯，防止着凉。

4、睡醒不要立即起身

人在睡醒之后都是需要一段时间才能缓过神的，因此睡醒后不要立即起身，慢慢坐起来先提提神。

5、睡醒之后喝杯水

在工作之前最好能先喝一杯水，能够稀释血液粘稠度，促进血液的循环。这样能给身体机能一个重启的时间，不要着急马上进入工作的状态。



血浆成“猪油色” 饮食不当是主因

本报综合报道

一日三餐几乎全靠外卖，最常点的是水煮鱼、麻辣烫、炸鸡便当。平时也不怎么运动，上班一坐就是一整天。这种“饭来张口”的生活听起来很惬意，谁想到27岁的浙江姑娘小琳却因此吃出了高血脂，并因此突发急性胰腺炎住进ICU，抽出的血浆都成了“猪油色”，检查发现甘油三酯超标18倍。幸运的是，经过两次血浆置换后，这名姑娘已经脱离生命危险。

不过，这也让很多人“闻”外卖色变，其实这姑娘生病和吃外卖并没有多大的关系，生病的缘由在于她经常点的食物有问题。

让血浆变“猪油”的凶手究竟是什么？正常人的血液是红色的，组成血液的血浆却是淡黄色的。血浆在血液中承担着运载血细胞的重任，在1升血浆中，总共约有900克左右的水、60克左右的蛋白质和20克左右的低分子物质。

血浆变成了“猪油色”，其实是因为她体内甘油三酯的含量过高，进而出现了“乳糜血”的现象，患上了高脂血症性急性胰腺炎。

每个人摄入大量动物脂肪类食物后，体内的甘油三酯水平都会升高，随后慢慢降低，但是她的一日三餐几乎都是：麻辣烫、水煮鱼、含有内脏的便当，基本很少吃蔬菜和水果，不难看出，饮食不当是她体内出现乳糜血的主要原因。

为了避免出现像小琳一样的情况，大家在吃饭点外卖时也要注意合理膳食，适度降低胆固醇、饱和脂肪的摄入量。

当然，如果已经出现了血脂过高的情况，除了上文提出的几种食物，各类胆固醇含量过高的食物，例如肥肉、鱿鱼、鸡鸭肉等都要减少或者避免摄入，平时的饮食注意各类食物搭配。