

冬季养生重“养藏”

中医:睡眠、衣着、饮食注意这些

冬季养生的关键在于“养藏”。何为“养藏”?专家表示,立冬之后自然万物闭藏,人也应该顺应、效仿自然,将阳气潜藏于体内,不使其耗伤,这就是“养藏”。在睡眠、着装、饮食等方面均应有所注意。

早睡晚起、衣物适时增减

立冬以后开始昼短夜长,人也应跟着这一自然节律而生活,日出而作,日落而息。专家表示,具体做法就是早睡晚起。最好在当地日出时间半小时后起床最为合适,这样才能保证充足的睡眠,同时也利于阳气潜藏、阴精蓄积。

立冬之后的气温变化也比较明显。因此,日常衣着不要过少过薄也不要过多过厚,这是因为衣着过少过薄易引起感冒、消耗阳气,而衣着过多过厚则易使腠理开泄、阳气不得潜藏、寒邪易于侵入。

“另外,在精神调养方面,要保持精神情绪的安宁,避免烦扰,以使体内阳气得以潜藏,不要扰动阳气而破坏人体

阴阳转换的生理机能。”专家表示。

喝好三碗汤,让你冬天“暖笠笠”

降温也为食材的鲜美与本草的功效创造了交融的可能。专家特别为大家推荐这三款美味又驱寒的食疗汤。

当归生姜羊肉汤:出自医圣张仲景的名方,药方折合现代用量为当归10g,生姜15g,羊肉250g,它的主要功效在于温中养血,祛寒止痛。专家补充,“还可以适当加一些调料以迎合现代人的口感,对于那些体质偏寒,脚冰凉的女士特别适用。”

猪脚姜:此为广东的地方传统名菜,主要是将猪脚、生姜、甜醋、鸡蛋等食材一起熬煮而成。

姜能祛寒湿、行气活血;猪脚性平,

味甘咸,具有补虚弱、填肾精、健腰膝等功能。它的主要功效在于补气健肾、通经活络、祛寒祛风。

猪肚包鸡:这道菜属于客家菜系,混合了浓郁的药材味和胡椒香气。食材中不可缺少的胡椒,有温中下气、和胃、止呕的功效;猪肚具有补虚损、健脾胃的功效,鸡肉味甘性温,能补肾益精。“猪肚包鸡主要针对中气不足、脾胃虚寒的人群,对于腹部温度偏低、容易腹泻的男女都比较适用。”专家说。

最后,专家提醒,燥热体质或者平时怕热、容易上火、口腔溃疡、手足心热的人群就不太适合以上介绍的饮食。食疗汤要根据自己的体质对症下药,才能有效进补,达到强身健体的作用。

(刘欣宇 王葳)

做好这四步 轻松应对乳牙疾病

乳牙疾病复杂,不治疗带来的危害较大。专家建议家长们可以通过以下四步,帮助孩子轻松预防乳牙疾病,并为恒牙顺利萌出做好准备。

早晚刷牙,饭后漱口。牙菌斑是龋病发生的主要原因,正确刷牙是去除牙菌斑最有效的手段。2岁以内的婴幼儿,家长应使用指套或手指缠纱布为其擦洗牙齿并清洁口腔黏膜;2岁以上的幼儿,可在家长指导下使用儿童牙刷及专用含氟牙膏刷牙。家长应尽早培养孩子早晚刷牙的好习惯。

少吃糖,少喝碳酸饮料。均衡的饮食对儿童的口腔健康及全身生长发育都十分重要。儿童应多吃蔬菜、水果等富含维生素、纤维素的食物,不偏食。尽量减少糖的摄入,多喝白开水,少吃甜食,少喝碳酸饮料,临睡前避免进食含糖食物或含着奶嘴睡觉。

采取防龋措施。乳磨牙和恒磨牙在发育钙化中都会遗留深而窄的窝沟,导致细菌和食物残渣容易存留,因此窝沟成为儿童龋病最好发的部位。窝沟封闭通过使用高分子树脂材料封闭牙齿表面的窝沟点隙,防止牙菌斑堆积与进入,从而起到预防窝沟龋的作用。因此,建议儿童在乳磨牙或六龄牙完全长出后尽早进行窝沟封闭。

定期进行口腔检查。家长每半年带孩子做一次口腔检查。特别是对处于乳恒牙交替期的儿童,及时拔除滞留乳牙,纠正不良口腔习惯,对预防早期牙颌畸形可起到一定作用。

(刘欣宇 王葳)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公益

一用一双公筷
得一份安心



筷

行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心

用一双公筷
得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。



中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心