

保健与养生

立冬养生

护阳气 养身心 顺天时 调饮食

今天是立冬节气,《黄帝内经》云:“冬三月,此谓闭藏”,立冬不仅预示着冬天的来临,也标志着自然界中阳气内敛和阴气上升。

在立冬节气,中医养生强调以护阳气、养身心、顺天时、调饮食为原则,顺应季节变化,保持身心健康。

护阳气:防寒保暖添衣物

头部为诸阳之会,受寒则阳气散失,因此冬季应当戴好帽子,防止头部受寒。

颈部乃人体“要塞”,可穿立领装或戴围巾,防止颈部血管受寒收缩。

腰部为“带脉”所行之所,肾居其中,喜温恶寒。可两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨,每次做50~100遍,每天早晚各做一次,可温煦肾阳。

脚部、膝部经络众多,需重点呵护,冬季应少穿短裙丝袜,尽量不要光脚走路,穿保暖的鞋子和厚袜子。

养身心:适量运动调精神

立冬时节,人体的代谢处于相对缓慢的时期,养生应遵循冬季养藏之道,注重精神调养,保持内心平静安定。

冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢。可参加娱乐活动,如跳舞、弈棋、画画等,消除冬季低落情绪,振奋精神。

冬季主闭藏,宜少动少汗,但不可整日不出门。上午9点半至下午4时为适宜运动时间,可选择散步、慢跑、打太极拳等运动,以适度为宜,避免大汗淋漓。

顺天时:早睡晚起调作息

冬季阳气内收,阴气渐盛,应早睡晚起,晚上9~10点左右入睡,太阳升起之后起床,保证充足睡眠,每晚睡眠时间以7~8小时为佳。睡前泡脚15~20分钟,按摩涌泉穴3~5分钟,可促进血液循环,利于睡眠。

冬季室内不通风,易致呼吸道疾病高发,还可导致刺激物积聚,病毒易传播,降低氧含量,增加血液黏稠度,影响人体健康。为保持室内空气清新,应选择中午阳光充足、气温较高时开窗通风。

调饮食:三大原则强体质

古语云“立冬补冬,补嘴空”,立冬时



节是补充身体能量、增强体质的关键时期,饮食习惯应当遵循以下三大原则:

1.宜吃肉,御寒又滋补

羊肉。性温、富含优质蛋白质和血红素铁,可温胃御寒、补益精血、治疗肺虚。

鸽肉。富含钙、铁及维生素A、E等物质,蛋白质含量在15%以上,有益气补血、补肝壮肾、解毒生津等功效。

鱼肉。富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质等营养物质。长期适量摄入有助于降低高血脂和心血管疾病的发病风险。

2.冬吃果蔬,进补又润燥

梨。有生津润肺、止咳化痰、清热降火等功能,可有效缓解冬季肺热咳嗽、咽干喉疼、大便燥结等。

需注意,梨为性凉之品,脾胃虚弱者不宜多食用。

甘蔗。清凉爽口,含有丰富的糖分、水分和对人体新陈代谢有益的维生素等,可滋补养血、清热生津。

山药。含有皂甙、黏液质、氨基酸、维生素C等物质,有滋润止咳、调肺化痰、补益肾气等功效。



3.适当“减咸增苦”

咸味入肾,饮食过咸,会使肾水偏亢,心阳不足。因此,冬天要适当减少咸味食物的摄入,饮食以清淡为佳。

苦味入心,可适量多吃苦味食物,如芹菜、苦瓜等,以助心阳,亦可有效防止心火上炎,制约温补食物的温燥之性。心肾相交,阴阳平衡,方为养生之道。

(红网)

给母亲道个歉

■ 梁叶梅

“细雨带风湿黄昏的街道/抹去雨水双眼无故地仰望/望向孤单的晚灯/是那伤感的记忆/再次泛起心里无数的思念……”忘记是谁说起这首歌是跟母亲表白的了。

我的母亲是土生土长的茂名名,是家中的老么,小时候家庭条件不好,但也是被我外公捧在手心里长大的。青菜我母亲是吃最嫩的心,哥哥姐姐对她也百般呵护。

母亲婚后吃了不少苦,刚组建的新家庭,新生儿落地。两位父母还未适应新身份,就开始为这个家庭付出一切。

我小时候家里穷,父亲在外打拼,母亲在家照顾一大家子,操心田里的活。从小就能看到母亲的不容易,母亲非常伟大,从不在我们面前埋怨任何辛苦。

从小到大都觉得我母亲是无所不能的,我感冒发烧,她无微不至地照顾我到完全恢复。生活中我不擅长的,她也会耐心地一一教我,小时候总认为这世上没什么能难倒我母亲的!

豆蔻年华时,我成绩不好,母亲时常鼓励我,从来不会指责我,后来发现我真的不适合读书,母亲跟我说了一句:“只要你健康快乐就好。”时至今日我依然记得当时的感动。

最近经常听到母亲跟亲戚聊起我小时候的事情,其中很多都是以前带我的不容易,我才发现养大我是比我想象中还不容易。印象最深的就是我有支气管炎,总是咳嗽,一直好不了,反反复复持续了三年多。那段时间母亲很着急,带我到处看,最远去到电白区,那时候

只有摩托车,坐到两腿发麻。

随着时代的发展,手机网络的普遍,被困在家庭大半辈子的母亲跟不上时代的变化了。给她买的智能手机,操作不熟练,经常下载一些乱七八糟的软件。

我母亲想在手机银行软件上转账给别人,不会操作,我帮她转账成功之后。我心里五味杂陈,之前无所不能的母亲,怎么也有不会的事情?

还有一次母亲需要首次参保,购买养老社保,也是我帮她在手机上完成。

之后母亲有什么不会的,都要来问问我的意见,一瞬间意识到我母亲老了。

最近因为工作上的事情烦心,在母亲问了一次又一次怎么关闭这个设置时,我很不耐烦:“我都说了很多次了,先这样再这样就可以了。”

母亲听到我语气那么冲,很无奈又很委屈地看着我,说了句:“我就是忘了,我怎么就这么健忘了呢。”我望着电脑恍神了一瞬间。

母亲跟往常一样端来一杯牛奶,提醒我早点睡。终于忙完了方案,按下发送键。我转头望着母亲离开我房间的背影,她微微弯着背,踱步出去,一瞬间冲她发脾气的愧疚涌上心头。

我家是典型的很少沟通的家庭,不会向对方道歉,也不会大声说爱。

我叛逆时期,跟母亲争执起来,事后一句:“过来吃饭。”我们的关系就会缓解。

而这次我想借这个机会,跟母亲说一声,我没有嫌你麻烦,我很爱你。



扫码关注
快捷投稿



关爱未成年人 公益广告

书香环境
为孩子阳光成长护航



爱我茂名 茂名市文明办 宣