

保健与养生

冬季养生防病重在藏

温补防寒养正气

进入小雪节气后,气温会越来越低,多地将迎来大风降温雨雪天气。因此,此时养生防病重在“藏”,即增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。

身体这8个部位要保暖

1. 脚部。脚是全身最怕冷的部位,也有人体“第二心脏”之称。因此,寒冷天气千万不能让双脚受凉。

建议:每天用热水泡脚,促进周身血液循环,使全身都暖和起来。天气好时,也可踢毽子、走路,锻炼下肢,抬高下肢,提高御寒抗病能力。

2. 腰部。肾喜温恶寒,肾气有温煦全身阳气的作用。一旦腰部受寒肾气受损,就会立刻“闹情绪”,人就会感到怕冷、无力。

建议:日常生活中可用双手搓腰,两手对搓发热后,紧按腰眼处(位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸凹陷处)。每天早晚各一次,每次做50~100遍,能温煦肾阳、畅达气血。

3. 头部。头为一身之主宰,诸阳所会,百脉相通,一旦受到寒邪侵袭,易引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神经痛等。

建议:冬季外出要戴帽子,最好是能盖住前额的。头部出汗后不要立刻摘下帽子,应先到室内慢慢消汗,避免冷风直吹。

4. 脖颈。颈部是人的“要塞”,一旦受寒,容易导致有肺部症状的感冒、颈椎病、咽炎、脑血管等疾病接踵而来。

建议:冬天最好穿立领装,尤其是老人,外出一定要戴围巾,对预防颈椎病、高血压、心血管病有好处。

5. 腹部。腹部为人体脏腑之气结聚之处,腹部受寒易引起腹部经脉气血瘀滞不通。

建议:老人、儿童及经常胃部不适人群,不妨在出门时多穿一件外衣,夜间睡觉时腹部盖上被褥,避免腹部受寒。

6. 膝部。膝部是人体重要部位,若不注意膝部的保暖把膝盖露在外面,可导致关节局部肌肉和血管收缩,引起关节疼痛。

建议:保护膝关节的关键是保暖防寒,戴上护膝,或选择膝部加厚的毛裤,注意运动不要过量,尤其骑车出行更要注意护膝保暖。

7. 鼻子。鼻子经常裸露在外,如果鼻黏膜接触冷空气,黏液分泌会减少,毛细血管会变脆,鼻子的“屏风”作用就变差,从而导致病菌进入肺内,增加呼吸道感染概率。

建议:冬季外出时戴个口罩。天冷时,可每天按摩鼻翼,两手拇指外侧相互搓热后,沿鼻梁、鼻翼上下按摩30下。早起前、晚睡前各做1次,可增强鼻部血液循环,提高耐寒能力。

8. 背部。背为阳中之阳,如忽视背部保暖,易受风寒之邪入侵,耗伤人体阳气,导致免疫功能下降。

建议:冬天最好加穿一件棉背心或毛背心,天气好的时候,别忘了给后背晒个“日光浴”,热流会让全身舒服。

注意3点不要做

1. 不要久坐,动静结合

冬季气温降低,户外活动变少,室内停留时间较长,加之久坐不动,容易使人体新陈代谢减缓,血液循环较慢,从而引发身体不适。此时,需加强运动来提高新陈代谢水平,促进血液循环,增强身体抗寒能力,预防季节性感冒。

2. 不要乱补,适当食补

虽说冬季进补,来年打虎。但也要讲究饮食合理,营养均衡,防止给身体造成负担,从而引发病症。饮食要以“营养丰富而适量”为原则,肉类果蔬都需根据自身情况来摄取,不可暴饮暴食,种类单一,容易影响身体吸收代谢。

3. 不要熬夜,充足睡眠

早睡可助阳气,保持身体温热;晚起可养阴气,等到日出劳作时,能够躲避严寒,使其温暖,从而平和阴阳。充足的睡眠有益于藏精补气,健脾益胃,强健筋骨,熬夜则会损伤肾精,使身体免疫力下降。尤其是老年人,可适当赖床,增加睡眠,等到太阳升起后再起床洗漱,锻炼身体。



做好5件事

1. 吃:温补食物能御寒

冬天人体需要更多的热量来抵御寒冷,因此饮食应以温补为主。可适当进食羊肉、桂圆、大枣等温性食物,也可吃一些补肾的食物,如板栗、山药、芡实、核桃、猪腰等。

2. 喝:补充水分防干燥

多喝水可防内热产生,缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒,白萝卜水能清热利尿,梨水可以润肺止咳。

3. 苦:吃苦味食物去火

要少吃辛辣食物,多补充水分,防止“内火”产生。此外,“苦”味食物是“火”的天敌,小雪时节可选择芹菜、莴笋、生菜、苦菊等苦味食物食用,有解热去火、清热润燥的作用。

4. 晒:多晒太阳解烦恼

经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳不仅能“晒走”抑郁情绪,还能帮助身体合成维生素D,有益于补钙强健骨骼。

5. 动:温和运动强身体

冬季,气温偏低,阳气闭藏,运动养生当以温和的有氧运动为主。如八段锦、太极拳、易筋经、散步等,并可以适当伸展、扩胸等。冬季主闭藏而勿妄泄,运动切不可大汗淋漓,恐其风寒之邪乘虚而入,应以微汗而不流汗为度。

(健康时报)

姥姥的待媳之道

■ 翟凌枫

众所周知,家庭关系中最难处理的,当数婆媳关系了。姥姥今年77岁,在村中有较高的威望和极好的人缘,除了年长的缘故外,更主要是因为她善于处理各种邻里关系和家庭关系,尤其是在处理婆媳关系上,姥姥可谓举重若轻、应付自如。

舅妈是一位村医,在村子里是出了名儿的爱干净,但是却不爱做饭炒菜,导致舅舅下班后经常没有现成饭吃。对此,姥爷心中不满,时常会在邻居面前嘟囔几句。姥姥知道后,总会跟姥爷说:“每个人的生活习惯是不一样的,一定要尊重儿媳妇。自己家的事情知道就行,不要在外边乱说。”

对于舅妈的优点和缺点,姥姥在外人面前,从来都是只讲优点,不讲缺点。对舅妈爱打扫卫生、爱出去旅游的爱好的,姥姥都十分尊重,从不横加干涉。

姥姥虽疼爱儿媳,却深谙凡事有度、过犹不及的道理。对于舅妈家的一些私事,姥姥一般不予过问。比如,在表哥的婚姻问题上,姥姥虽然操心,但向来都是先询问舅妈的意见,再补充自己的意见。姥姥和舅妈虽然亲近,但有了适当的距离,双方相处起来便更加舒服了。

姥姥常说:“儿媳和儿子一样,都是自己的孩子。”有时甚至还会偏袒儿媳。有一次,舅舅和舅妈因为一些事情而小吵了一架,舅舅无意中说了难听话。姥姥知道后,先劈头

盖脸地把舅舅数落了一顿,并告诫舅舅:“凡事要论理,心里再恼火,也不能骂人。”然后,姥姥找到了在屋里生闷气的舅妈,一番宽慰后,终于平息了舅妈心中的怒火。

有一段时间,舅舅下班后,经常喜欢召集邻居在家聚餐,而每回吃完饭,脏碗油盘的收拾和清洗就成了舅妈的任务。时间一久,舅妈自然不耐烦了,两人的矛盾一触即发。姥姥知道后,劝告舅舅:“聚餐可以,但桌椅碗筷要自己收拾,不要老是麻烦别人。”舅舅也很识趣,之后便很少在家聚餐了。经历了这些事,舅妈对姥姥处事公正、一视同仁的做法十分钦佩,对待姥姥比以前更加亲近了。

姥姥为人心思较为细腻,平日对待儿媳更是细致入微。有时舅妈有个头疼脑热,姥姥总是跑前跑后、十分焦急,丝毫不比对待舅舅差。每年的各个节气,姥姥也会及时提醒舅舅和舅妈增减衣物。在物质上,虽然与舅舅分居,姥姥的腿又不太方便,但姥姥却时常记挂着儿子和儿媳的生活起居。因为怕孩子们上班忙而吃不好饭,姥姥早上经常煮好粥、烙好饼,趁着腿给舅舅和舅妈送去。逢年过节,亲戚们拿些东西来看望姥姥,姥姥总是不舍得吃,把最好的留给舅舅和舅妈吃。

得到姥姥精神和物质上的关心照顾,舅妈对姥姥产生了愈来愈浓厚的依恋之情,双方的关系也更加融洽了。



扫码关注
快捷投稿



关爱未成年人 公益广告

关注每颗心灵的成长 播种孩子灿烂的明天

