



小寒至,极冷天气的养生要点有哪些?

别看“小寒”有小字,但却以小胜大,可比大寒冷!到了小寒节气,南北都经历着寒和湿两大阴邪,阴风、冷雨、雪或者雨夹雪很平常。低温天气会消耗人体更多的阳气,因此,小寒养生勿忘护阳!

小寒起居·多睡一小时

小寒进入了一年中最寒冷的日子,自然界中的阳气处于一种封藏的状态,人也要符合自然的规律,不要扰动阳气,尽量早睡早起,以待阳光。尤其是冬属阴,昼短夜长,阳气不足,人容易生病,每天多睡一小时,对人体健康十分有益。

小寒着装·外出戴帽

平时就手脚冰冷的人,小寒时节可能会觉得更冰冷。在寒冷时,如果只是穿得很暖而不戴帽子,体会会迅速从头部散去。所以说,平时怕冷的人,外出最好戴一顶帽子,即使是单帽也有很好的御寒效果。另外,很多人认为衣服穿得越厚越暖和,其实不然,因为衣服的保暖性与衣服内空气层的厚度有关,衣服太厚且紧贴身体,空气层厚度为零,反而保暖性降低。因此着衣应选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝绸、羽绒等制品。

小寒保健·注意引补

小寒时节是冬季进补的最佳时节,但进补不要冒进,需要给肠胃一个适应的过程,所以要做好引补。什么是引补呢?就是先把脾胃功能调好,这样可以避免因进补不耐受而对身体造成伤害。引补的方法也很简单,平时可吃些健脾开胃的药物,如党参、太子参、炒薏苡仁、山药、莲子、砂仁等调整脾胃功能。再根据自身的健康条件,适当服食一些精肉如牛肉、羊肉、鸡肉以及人参、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣、桂圆肉等进补。若进补后无明显肠胃不适症状,则引补成功。

小寒出行·必待日光

晒太阳是很好的生阳方法,不仅可以驱走寒气,还能预防骨质疏松,减少抑郁。晒太阳时,建议掌心张开朝向太阳,配合散步或深呼吸,时长控制在半小时到一小时。由于夜里的阴冷很容易伤人,所以大家在小寒节气要尽量避免夜里出行,如果非要出门的话,出门之前喝点热汤。并在临睡前用热水泡脚或者加点艾叶,湿气重的可以加点花椒,先煮再泡,助阳效果会更好。

小寒饮食·少咸多苦

《四时调摄笈》里说:“冬月肾水味咸,恐水克火,故宜养心。”意思是说,若咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱。所以,小寒节气应少食咸味、多食苦味,以助心阳,这样就能抵御过亢的肾水,适合的食物包括芹菜、莴笋、生菜、橘子等。

小寒运动·注重藏精

小寒养生,人应顺从自然规律进行冬藏,可以通过适当减少剧烈运动,避免大汗淋漓的形式来藏,也可以通过早睡来潜藏阳气。而严冬之时适当减少房事次数,也是养藏肾精的一种方式。更重要的是,我们要学会“藏神”,降低欲望,勿争强好胜,避免过度亢奋,努力不懈,顺时而为。

此外,中医认为,动则生阳。平时大家可根据自身情况选择健走、跳绳、做操等运动以助生阳气。需要注意的是,运动前要进行充分热身,从低强度慢慢开始。运动后不要立刻休息,慢慢减少运动强度。对于一些体质偏弱或者年龄较大的人来说,可进行室外散步。

小寒大寒,冻成一团。小寒节气,体质虚弱的人很容易因感受寒邪而患病,如感冒、关节炎等。江苏省中医院治未病科主治医师邓银香在接受采访时介绍,体质的偏颇除了和先天禀赋有关,还和饮食习惯有着密切的关系。

邓银香介绍,从饮食养生的角度讲,小寒时节可以适当多进食温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。同时,饮食之味宜减咸增苦,以补心气,固肾气,“苦”味食物还有助于解热去火、清热润燥,疏泄因内热过盛引发的烦躁不安。

“冬季进补要因人而异,根据中医辨证的原则,虚证大致可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等四个方面,相应的进补方法有益气、养血、滋阴、助阳。”邓银香提醒,冬令进补一般适合患有虚弱病症的人群。对于想增强体质的人群而言,以体育锻炼和增加一般营养食物为宜,不必特别食用补品。

以下是邓银香根据虚证类型推荐的食补食品:

气虚者

表现:气短乏力、容易感冒、容易疲倦、精神食欲差等。

食补:应选用益气食品,如大米、糯米、鲜山药、鸡肉等。

血虚者

表现:头晕心慌、口唇苍白、妇女月经量少、手足发麻、皮肤干燥等。

食补:应选用养血食品,如动物肝脏、黑木耳、胡萝卜、花生等。

阴虚者

表现:口干咽燥、潮热盗汗、心烦急躁、眩晕耳鸣、两目干涩等。

食补:应选用滋阴食品,如雪梨、银耳、山药、枸杞等。

阳虚者

表现:四肢冰冷、精神不振、大便溏泄、夜尿频多等。

食补:应选用助阳食品,如羊肉、牛肉、核桃、韭菜、鸽子蛋等。

小寒·适时辩证进补 防寒防感冒

小寒时节养生重在“温经散寒,固本培元”

冬季节气“小寒”,我国多地进入全年最冷时期,中医专家提示,寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病,养生防病的关键在于“温经散寒,固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍,中医认为,小寒之“寒”属“阴邪”,最易耗伤人体阳气,而寒邪兼具收引、凝滞之性,会阻滞气血经络运行,因此,这一时期人易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,出现风湿痹痛或腹痛腹泻,高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说,饮食应注重温补散寒、滋阴润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物,搭配生姜、花椒增温驱寒,推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥,尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面,则应尽量早睡早起,以充足睡眠补养阳气,午后晒背亦可补阳;重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖;室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。巩勋说,“三九天”里借适度锻炼增强体质,应顺应冬季“闭藏”的养生原则,可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动,以微汗为度;运动前充分热身,运动后及时添衣擦汗,可饮温热水或姜枣茶温中散寒;体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示,拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选,能够助力机体蓄积阳气,为来年的健康体质夯实基础。

本版内容摘自“人民网”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心 健康



科学御寒过小寒,健康养生助冬安

小寒是中国传统二十四节气中的第23个节气。它标志着冬季的深入,天气开始进入一年中最冷的时期。苏北人民医院中医科专家介绍,此时人体容易受到寒冷的侵袭,养生尤为重要。

适度锻炼

小寒时节适度锻炼可以促进新陈代谢,开发阳气,增强体质。建议选择慢跑、散步、太极拳等温和的运动方式。宜在太阳出来后进行锻炼,运动到微微出汗即可,避免大汗淋漓,以免损伤阳气。

饮食调养

1. 中医理论依据

温补为主:中医认为冬季对应五脏中的肾脏,小寒节气是补肾的好时机。温补食物可以增强身体的免疫力,预防疾病,同时也有助于调节身体的阴阳平衡。

注意补肾:中医认为“肾主水”,肾气充足则能调节机体适应严冬的变化。小寒时节是养肾的好时机,通过饮食调理可以增强肾脏功能。

减咸增苦:小寒时节饮食宜减少盐的摄入,适当增加苦味食物,有助于养肾。

适量进补:冬季进补要适度,避免过度滋补导致内热,建议多食用绿色蔬菜来帮助滋阴生津。

2. 现代营养学依据

·生热营养素

脂肪:脂肪有增强人体耐寒的作用,冬季膳食中脂肪的供能比可适当增加。脂肪的摄入有助于提高人体的耐寒能力。

碳水化合物:碳水化合物是人体能量的主要来源,其供热比不应低于50%,碳水化合物和脂肪对增强机体耐寒能力都有重要作用。

蛋白质:蛋白质供热比为13%至15%,其中含蛋氨酸较多的动物蛋白质可占总蛋白质的50%左右。蛋氨酸在体内通过转移提供一系列耐寒适应所必需的甲基,对提高机体耐寒能力有重要作用。

·微量营养素

维生素:由于能量需求增加,与能量代谢有关的维生素,如维生素B1、B2等也应相应增加。维生素C与机体对寒冷的适应性有密切关系,适量补充可以减轻因寒冷导致的体温下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强耐寒力。维生素A有利于增强机体对寒冷的耐受力,日常供应量可适当提高。

无机盐:铁、钙、钠等无机盐对增强耐寒能力也有重要作用,例如铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力,缺铁者容易感到寒冷。

疾病预防

1. 呼吸系统疾病预防措施

增强自身免疫力,适应环境变化,及时增减衣物。

保持室内空气流通,白天适当开窗通风,但要注意避免站在风口。

感冒咳嗽的患者要及时治疗,并注意保暖。

儿童、老人和慢性病患者在冬季应合理安排户外活动时间。

2. 肠胃病预防措施

适时增添衣物,注意保暖,避免胃肠受凉。

不吃生、冷、硬、油炸食物,不喝冷饮,避免空腹喝牛奶或酸奶。

养成健康饮食习惯,多吃温热清淡食物,定时定量,避免暴饮暴食。

调整生活作息,按时休息,避免熬夜,适当运动,促进新陈代谢。

3. 心脑血管疾病预防措施

注意保暖,防止血管堵塞,尤其是冠状动脉。

由于睡眠时人体神经系统处于抑制状态,晨练不宜过早。晨起时突然进行大幅度锻炼,神经兴奋性骤然增高,易诱发心脑血管疾病。

进补适度,避免大量进食热性食物和补品,以免造成血脂增高。

心态平衡,避免情绪激动,冠心病、高血脂患者尤其要保持情绪稳定。

适当运动,冬季锻炼建议在太阳升起、气温回升后进行。