

# 冬至养生要顺应四时

俗话说“冬至到，数九到”，从冬至这一天开始，就算正式进入了“数九寒冬”。中医专家指出，此时从吃穿住行上注意养生保健，会起到“事半功倍”的效果。那么，这个时节怎么调养才能有利于健康呢？



## 早睡晚起保护阳气

“目前这个时节，养生第一要诀是顺应四时。”河北省中医院呼吸内科主任医师武蕾说，《黄帝内经》的养生要领提出了“天人合一”的观点，要顺时养生，养成健康的有规律的生活习惯，要顺应四季节律养生，要

顺应昼夜节律来养生。

冬季寒冷，是收藏的季节，应该早点睡觉晚点起床，这样能够保护阳气，同时要收敛精神。“冬季是闭藏的季节，所以避寒保暖是非常重要的。”武蕾强调，首先要保护人的头部，头是阳气集中的地方，而寒气最容易损伤人的阳气，所以冬天多发心脑血管病。头部有两个最重要的部位：一个是后颈部的风池穴，另一个就是颈部正中的天突穴，不能受寒。

另外，冬天锻炼身体注意不要起得过早，更不要大汗淋漓，因为出汗太多阳气容易外泄。

## 每天必喝足够的水

“冬天应吃养阴的饮食。”武蕾说，这是因为，从大自然的阴阳气化来说，冬天是一年中阴气最浓的季节。阴虚的人，更应借此机会养阴，以调整恢复人体的阴阳平衡。“首先，每天必喝足够的水。”武蕾指出，水为阴中的至阴，喝水最养阴。第一杯水早晨卯时(5~7时)喝，有利于清洗大肠、排便。第二杯水下午酉时(17~19时)喝，可达到清洗膀胱的目的。第三杯水晚上睡前一小时喝，有利于稀释血液，保护心脑血管。

其次，养阴食物不可少。冬天多吃养阴的食物，如枸杞子、冬枣、雪梨、银耳、百合、海带、紫菜、海参等。

## 阳虚者应适时晒太阳

冬季日照时间相对较少，尤其冬至是一年中“白天最短、夜晚最长”的一天，对于阳虚的人，此时更要注意冬季养阳。

据介绍，阳虚的表现有面色苍白，舌淡胖或有齿印，苔色淡或白；四肢无力，手脚冰凉；痰色清稀，女性白带多且清淡；夜尿频，小便清长，大便溏泻；脉弦紧等。“晒太阳是很好的补阳的方法，可以在阳光充足的时间沐浴在阳光下，享受冬季阳光的温暖。”武蕾说，冬天晒太阳最好的时候是上午10~11点，下午13点左右。要尽量摘掉帽子、围巾、手套，让身体充分沐浴在阳光之中。

尤其对于平时虚不受补的人来说，冬季温阳是很好的时机。

## 适当多吃些温性食品

中医认为，冬季对应的五脏为肾，而肾为先天之本，此时要特别注意养肾。“在饮食上，应适当多吃些温性食品。武蕾提醒，肾阳虚者，平时可吃枸杞、核桃仁、桑葚或黑枣、山药、黑木耳、黑豆、黑米等黑色食品。

另外，冬季可根据自身条件选择合适的运动，如慢跑、爬山、踢毽、跳绳、练功、舞剑等，冬季锻炼可以以室内运动为主，或在天气暖和的时候到室外活动。

## 高血压茶饮8道

**菊花茶。**所用的菊花应为甘菊，每次用3克左右泡茶饮用，每日3次，对高血压、动脉硬化患者有显著疗效。

**山楂茶。**山楂可以助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压。每天数次用鲜嫩山楂果1~2枚泡茶饮用。

**槐花茶。**将槐树的花蕾摘下晾干后，用开水浸泡后当茶饮，每天饮用数次，对高血压患者具有独特的治疗效果。同时，槐花还有收缩血管、止血等功效。

**首乌茶。**首乌具有降血脂，减少血栓形成之功效。取首乌20~30克，加水煎煮30分钟后，当茶饮，每天一剂。

**葛根茶。**葛根具有改善脑部循环，缓解高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状。将葛根洗净切成薄片，30克/日加水煮沸后当茶饮。

**莲子心茶。**莲心12克开水冲泡后代茶饮，每天2次，有降血压，清热、安神、强心之特效。

**决明子茶。**决明子具有降血压、降血脂、清肝明目之特效。每天数次用15~20克决明子泡水代茶饮，为治疗高血压、头晕目眩、视物不清之妙品。

**玉米须茶。**具有很好的降血压之功效，而且也具有止泻、止血、利尿和养胃之疗效。泡茶饮用每天数次，每次25~30克。

赵文强 记者 李皖婷

## 冬季感冒咳嗽食疗方

记者整理出一些治疗咳嗽的食疗方，不如一起来试试吧。

### NO.1 生姜红糖

患风寒感冒时，还伴有咳嗽，可以用生姜3~5片，小儿1~2片，大蒜7~10瓣，小儿2~3瓣，红糖半勺一起煮，要小火煮10分钟，把蒜头的辣味煮掉，这样效果好。

### MO.2 蒸大蒜水

取大蒜7~10瓣，小儿3~5瓣，拍碎，放入碗中，加入半碗水，放入一粒冰糖，在碗上

加上盖子，放入锅中去蒸，大火烧开后改小火蒸15分钟即可。当碗里的蒜水已不烫了，较温时喝下，大蒜可以不吃，一天2~3次，一次小半碗，大蒜性温，入脾胃，肺经，治疗寒性咳嗽，肾虚咳嗽效果非常好，而且方便简单。

### NO.3 梨、花椒、冰糖

梨一个，洗净，靠柄部横断切开，挖去中间核后，放20粒花椒，2粒冰糖，把梨上部拼对好，放入碗里，上锅蒸半小时左右即可，成人一次吃完，小儿可分二次吃完。蒸花椒冰糖梨对治疗风寒咳嗽效果非常明显。记者 李皖婷

## 唇干用舌舔 长痘爱摸脸 干涩就揉眼

### 这些小动作不要做

最近唇裂、长痘上火、眼睛干涩等小症状的人多了起来，迟迟得不到缓解。医生表示，除了干燥原因，往往是因为一些不经意的小动作造成的。

#### 唇干不能用舌舔

天气干燥，暴露在外的嘴唇成了重灾区：脱皮、开裂。许多人习惯用舌头舔，试图使嘴唇湿润，结果却越舔越干。

四川省中医院皮肤科主任陈明岭教授解释，当唾液蒸发时会带走唇上更多水分。另外，唾液里面含有淀粉酶、黏液素等物质，水分蒸发后，会引起唇黏膜发皱，干燥得更厉害，甚至形成慢性唇炎。

嘴唇干首先要改掉舔唇的坏习惯，平时多喝水，多吃新鲜蔬菜、梨、荸荠等生津滋阴的食物，还可以炖点银耳百合汤。出门前使用护唇膏，如果是小孩子蘸些橄榄油涂抹到嘴唇上，也能起到很好的保湿作用。

#### 长痘别总是摸脸

脸上长痘，手总闲不住，有事没事总想用手摸，没想到一摸反而增加了很多痘痘。“用手摸的过程，手上的细菌会使痘痘更严重，甚

至导致皮肤的炎性病变，使皮肤出现红肿、瘙痒等问题，而且还会把痤疮丙酸杆菌感染到别处，这也是痘痘增多的原因。”陈明岭主任提醒，动手挤痘痘或是用粉刺针挑也是个坏习惯，因为在家做不到规范消毒，不仅造成二次感染，还会形成疤痕。

长痘后一定要管住手。一般来讲，内热较盛的人容易秋冬季长痘，尽管天寒地冻依然可以泡些菊花茶喝。

#### 干涩不要总揉眼

干燥时，眼睛以各种方法“喊渴”：干涩、异物感、发红、易疲劳等。很多人的第一反应是揉眼。

“这样做虽暂时缓解眼睛干涩，但也可能将病菌带入眼睛，造成眼部炎症。”中国中医科学院眼科医院副主任医师杨永升提醒，揉眼还可能会导致角膜擦伤，过度揉眼还可能引起眼险水肿，诱发结膜炎，甚至是角膜炎。

给眼睛加湿，需保持室内空气湿润，可使用加湿器或在暖气片上放杯清水。多吃些富含维生素A的食物，如豆制品、核桃、西红柿等，工作时注意多眨眼，缓解眼疲劳。

## 养生

### 动动舌头 健脑助消化

活动舌头可以健脑助消化。常活动舌头，可刺激大脑，防止大脑萎缩，还可加强内脏功能，有助消化吸收。用舌尖舔摩内侧齿龈，左右摆动36次，再舔摩上下唇颊侧36次，将口水分三次咽下。

摘自《健康时报》

## 饮食

### 吃麻辣火锅 去火“三宝”不可少

麻辣火锅让人又爱又恨，为避免引火上身，专家认为，在吃红汤底火锅的时候，要注意一下平衡，可以多吃清火滋阴的食品。

**青菜：**吃火锅时，搭配大量的绿叶蔬菜，蔬菜多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充人体维生素，还有清凉、解毒、去火的作用。

**豆腐：**吃完羊肉、牛肉，适当在火锅里下一些豆腐，因为豆腐含有石膏，石膏有清热、泻火、除烦和止渴的作用，可减轻上火症状。

**莲子：**在火锅中加些莲子(不去莲子心)，有滋补强身、清心、泻火的作用。

摘自《大河健康报》

## 老人

### 老人增进食欲 有妙招

老年人的食欲与中青年人相比，普遍较差。因为人到老年，味觉慢慢变得迟钝，咀嚼能力也开始下降，唾液分泌减少，食物在口中得不到充分咀嚼，从而影响了味觉和食欲。所以，家有老人的家庭可以从这几个方面入手。

一是讲究烹调方式，提高饭菜质量。多配些姜、蒜、葱和香油等调料，把菜做得有滋有味儿。主食和副食的品种不要单一，要多样化，选用营养丰富又容易消化的食物。二是戒烟少饮酒，保持口腔卫生。三是注意老人的情绪，愉快进餐。

摘自《益寿文摘》

## 生活

### 干洗完衣服 晾一天再穿

国际食品包装协会常务副会长兼秘书长、著名环保专家董金狮提醒读者，为避免中毒，取回干洗衣物后去除外层塑料袋和塑料罩，放在平时晾晒衣服处通风一天，再放进衣柜。如果闻到干洗的衣物上有不明化学味道，一定要注意尽量避免再去该洗衣店洗衣。

如果取回的衣物感觉湿润，说明干洗店没有把衣物烘干，更要注意通风晾晒，防止残存干洗剂对身体造成伤害。

摘自《生活报》