

# 健康快乐 周刊

冬季养生不妨听听专家意见

## 可适当进补 但不可滥补

《内经》中说：“冬三月，此谓闭藏”。冬季在人体应于肾脏，肾脏是人身阴精阳气之本，冬令阳气潜藏于内，阴精固守充盛，是“养精蓄锐”的大好时机，为来年的生机蕴育精力，因而冬季的养生之道又称为“养藏之道”。安徽省针灸医院ICU主治医师孙宗发表示，冬季养生应注意避寒就温，敛阳护阴，“在冬季，广大市民可适当进补，但不可滥补。”

王津淼 记者 马冰璐

### 早睡 早起

“早睡早起，在寒冷的冬季，保证充足的睡眠时间尤为重要。”孙宗发说，从传统养生学的角度讲，冬季适量地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄，能使人体达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。

### 经常 开窗

要经常开窗通气，冬季应注意保持室内的空气新鲜，“在冬季，有些人因怕冷而紧闭门窗，使得室内的空气不能及时流通而污浊不堪，影响健康。所以，冬季在调节室内温度的同时，还应注意室内空气流通和湿度调节，天气晴朗的时候要及时开窗通风换气。”孙宗发介绍道。

### 适当 进补

气候严寒的冬季，寒冷容易伤人身体的阳气，而阳光则给人以温暖，使人阳气畅达、气血流通、周身和畅，从而增强御邪能力，“因此，广大市民一定要多晒太阳。”孙宗发说，在冬季，市民还可适当进补，“民间有‘冬补三九’的习俗，在此时进补可扶正固本，萌育元气，增强抵抗力，为下一年的身体健康打下良好的基础。需要注意的是，进补需依据体质、年龄、性别等具体情况有针对性地补，不可滥补。”他建议，市民除了要多吃蔬菜水果，如山药、黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜、莲子、大枣和桂圆等之外，还可以适量多吃一些羊肉、洋葱、桂圆、香菜、生姜、辣椒、杏脯等温热食物。

### 保持 乐观

此外，冬季，除了要重视保持精神上的安静外，市民还应学会及时调摄不良情绪。当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静，“应多同朋友聊聊天，保持豁达乐观的心境，做好心理平衡调节，树立热爱生活的情操，使精神振奋。”



## 过冬新时尚，“候鸟老人”迁徙忙

专家：南方过冬因人而异，迁徙异地莫忽视心理问题

02版

九旬老人：  
9年资助14贫困生

03版

红枣虽好  
四类人不宜多吃

05版

冬泳锻炼  
一定要坚持慢游

05版