

大寒时节 安心养性

1月20日,我们迎来了“大寒”节气。大寒是冬季的最后一个节气,也是一年中最冷的节气,大寒一过,便走向生机盎然的春天,又迎来新一年的节气轮回。这个时节应该如何养生呢?安徽省针灸医院脑病六科主治医师梁发俊提醒,虽然已近春天,但天气依然寒冷,因此大寒养生仍要注意防寒保暖,合理调理饮食,适当运动。

■ 王津焱 记者 马冰璐

多吃养血养心食物

养生需由内养外。保健养生只做外在养护是不够的,需要由内养外。如,人面色的好坏与中医所说的心有密切关系。心气旺盛,心血充盈,气血和津液充沛,则面色红润有光泽;反之,就会出现面色苍白、青紫等病态反映。因此,要想面色好就必须养血养心,在饮食上应适当吃一些养血养心的食物,如红枣、花生、桂圆、猪肝、大枣等。

冬季,有些人口角周围及嘴唇会出现脱皮、干裂,甚至少量出血的现象。中医理论认为“脾开窍于口,其华在唇”。脾气健运,功能正常,则口唇红润;反之则唇色浅淡,甚至萎黄无华,所以健脾是防止唇干裂的关键。可多吃蔬菜水果,如山药、黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜、莲子、大枣和桂圆等。

同时,也可多吃一些羊肉、洋葱、山药、桂圆、香菜、生姜、辣椒、杏脯等温热食物。

需静养但不宜久坐、贪睡

大寒时节,虽需静养,但也不应足不出户,更不宜久坐、贪睡,过分静养、只逸不劳则会出现动静失调。应适时走出户外进行体育锻炼,快走或慢跑,使心率达到110次/分钟,呼吸新鲜空气,以使身体强健,神清气爽。患有心脑血管疾病的人群也需要适当锻炼,但要注意防寒保暖,锻炼强度不要超过自己的承受程度。

总之,大寒时节的养生,应当注意养宜适度、养勿过偏。只有恰到好处、动静劳逸结合,才能达到调养生息的目的。

大寒时节,我们应安心养性,怡神敛气,可以通过适宜的活动、娱乐来调剂,保持心情舒畅,使体内的气血和顺,不扰乱机体内闭藏的阳气,做到“正气存内,邪不可干”。

大寒时节,除了做到早睡早起,防寒防风外,最好养成睡前洗脚的好习惯。特别是那些爱在夜间看书写作,久坐到深夜的人,在睡觉之前,更应该用热水泡脚。

省人大代表汪海:

关注80、90后青年婚恋交友问题

■ 02版

坚持公益17年
的哥做好事多得记不清

■ 03版

雾霾天气
应饮食清淡多喝水

■ 05版

1969年
秘密重建天安门

■ 08版