

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.11.25

星期日 戊戌年十月十八  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APC安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 小雪节气到 生吃萝卜熟吃梨 “冬藏”指南巧养生

“久雨重阳后，清寒小雪前。”我们刚刚迎来了“小雪”节气。进入该节气，中国广大地区西北风开始成为常客，气温下降。我们应该如何养生呢？快来看看小编整理的这份养生手册吧。  
据《健康时报》

【饮食篇】

### 小雪时节如何食补？

少辛多酸

冬季是一个收敛的季节，因此所有生发的食物最好少吃，尤其是辛辣，如辣椒、胡椒、花椒等，容易引起皮肤干燥缺水。不过冬季适当吃酸性食物却很有益处。因为冬天是心血管病的高发时期，酸性食物能软化血管，预防心血管病的发生。

肥甘厚味

到了冬季人体的消化机能比春季、夏季、秋季都活跃，胃液分泌增多，酸度增强，食量增大，这反映了冬季机体对热能需要的增加。当机体处于寒冷环境中，要维持体温平衡，就必须增加体内的代谢率，即增加对食物的需要量，特别是增加对脂肪性食物的摄入，有较好的抗寒耐冻作用，但不宜过多，以防止高血压和高血脂的情况出现。

小雪之后比较适合食用热量较大的食物，比如牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉等；蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、葱、蒜、韭菜、芥菜、油菜、香菜等；

水果有栗子、杏脯、橙子、柚子等，红糖、糯米、羊奶、松子也是不错的冬季食品。

忌吃燥热

冬季寒冷，人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒。

比如，我国北方冬季爱吃羊肉，南方冬季爱吃甲鱼，都属于温补的食物。但是并不是热性的食物都适合在小雪季节食用，燥热的东西吃多了容易上火，甚至产生热性的疾病。

小雪节气之后大家不妨试着生吃萝卜熟吃梨。

【养生篇】

### 看看这份“冬藏”指南

中医有“春生夏长，秋收冬藏”的说法。冬季养生之道，应以“藏”字为首要原则。那么，冬季哪些部位不能冻呢？从医学角度讲，人体有8个部位最怕冷，对它们进行保暖防护尤为重要。

1.脚部：脚是全身最怕冷的部位，也有人体“第二心脏”之称，肾和脾的经脉都起源于脚。因此，寒冷天气千万不能让双脚受凉。

2.腰部：腰部第二怕冷，它是肾之腑。无论男女天冷时一定要穿中长外衣，不要让腰部裸露。

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。天越冷越要给头部保暖。

4.脖颈：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。

6.膝部：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。

7.鼻子：冬季外出时戴个纯棉口罩，但最好不要用围巾遮挡，以防上面的细菌或织物纤维进入鼻腔。

8.背部：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。



## 失能失智老人 “养老困局”谁来解？

我省积极探索养老服务进社区

▷ 02版

吃的对，比护肤品更要靠谱！

▷ 06版

绝大部分肺小结节不是肺癌

▷ 04版

刚烈凛然，何香凝的腕底烟云

▷ 08版