

数九寒天至 养生好时节

三九寒冬已至,我们迎来一年中最冷的日子,在新冠疫情防控再趋紧的形势下,除了增强自我保护意识,调理身体,保持健康的体魄,对于我们来说也很重要。冬季,万物潜伏,阳气内藏,人体处于收纳时节,合理安排吃和睡这两件最普通的事儿,就能帮助我们提高身体素质,远离疾病。了解以下养生细节,将有助于防范低温天气给您的健康带来的不利影响,过好疫情防控下的冬天。

食

美食暖心 烟火暖胃

传统中医理论认为,冬季正是进补的好时节。但我国幅员辽阔,各地气候、饮食习惯多不相同,这就决定了不同地方的人需要因地制宜来进补。

【北方】“肥甘厚味”

代表地区:北京、东北三省(哈尔滨、沈阳、长春),以秦岭、淮河为界,界线以北地区。

气候特点:干冷

冬补饮食:北方居民一般都爱在冬季吃“肥甘厚味”的食物,典型代表就是牛羊肉、鹿肉等,尤其是立冬过后,人们会吃涮羊肉。羊肉属温补,有利于五脏,能为身体聚集能量抵御寒冬。

建议:中国中医科学院西苑医院治未病中心副主任医师孙其伟介绍,中医上讲,干冷需要“热补”。针对北方人阳虚的体质特点,冬令进补,在烹饪肉类时最好加入萝卜、白菜等,可以中和温补之效,令其补而不燥。

另外,天冷人们出汗较少,不妨在做菜时加点生姜,有助于发汗散寒。独具东北特色的人参酒、参茸酒等,对强壮补身、御寒助阳很有效,阳虚体质者可以适当服用。



【南方】“煲汤去湿”

代表地区:两广(广东、广西)、福建、海南等地。

气候特点:入冬后气温也不会很冷,早晚温差也不大。值得注意的是,像湖南、湖北虽地处南方,但早晚温差大,天气偏湿冷。

冬补饮食:福建、两广等地居民进补都爱煲汤,而立冬过后,人们也开始变得爱吃肉了,但在选择上,南方人更偏爱鸡鸭鱼肉这类暖性的食物。比如,广东人爱喝各类老火靓汤、砂锅海鲜粥、猪肚煲鸡等,而闽南地区的居民则爱吃姜母鸭、麻油鸡等冬令进补菜。

建议:由于这些地方湿气都较重,建议该地区的人们以清补甘温的进补原则为宜,在煲汤的材料搭配上可以多选用一些“甘润生津”的果蔬。比如,可加入梨、冬枣、柑橘等,平时还可以吃些利湿的食物,加冬笋、藕等。湖南、湖北的居民应以温补散寒的方式进补为宜,做菜、煲汤时可多放生姜、葱、蒜等大料。



【东部】“膏方调补”

代表地区:华东地区多沿海,典型的代表地区有江浙沪、江西、安徽等地。

气候特点:阴冷潮湿

冬补饮食:海风夹杂着湿气很容易侵袭我们的身体后引发各种疾病,而冬季养生如何做到补肾温阳很关键。自古以来,在我国江南地区,“冬令进补”吃膏方十分盛行。一般冬至开始服用,到立春之后停止。

各类膏方可调理不同身体状况的人群,比如亚健康人群、慢性疾病患者、处于更年期的女性、体弱多病的儿童、体质虚弱的中老年人等。随着生活水平提高,人们更加重视身体保健,具有悠久历史的膏方就越来越受青睐。

建议:老南京人有大雪进补吃羊肉的习惯,有助益气补虚、促进血液循环、增强御寒能力,羊肉还可以增加消化酶,帮助消化。冬天食用羊肉进补,可以搭配山药、枸杞等,营养更丰富,温补又防燥。东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚提醒,真正的进补还需等到大雪节气以后,此时可以吃点萝卜,有助通便,减少便秘和胃肠胀气。就南京地区来看,冬至前后,天气真正冷下来,吃羊肉进补就开始了。

安徽、江西等地虽不临海,但受到海风的影响,建议当地居民也可适当吃牛羊肉、桂圆、枣、蛋、山药、糯米等温热食物,驱除体内的寒气。

【西部】“大口吃肉大口喝酒”

代表地区:青海、甘肃、宁夏等地

气候特点:风大、干燥

冬补饮食:在西北人的餐桌上,不仅能看到各式各样的面食,比如各类油炸酥、锅盔、酿皮等,而且还能寻觅到回族、维吾尔族、藏族、蒙古族等西部少数民族的各类肉食,比如手把肉、羊肉焖饼、驴肉火烧等。

这主要源自于我国四大牧区中的新疆牧区和青海牧区均位于西北地区,所以牛羊肉成了冬令进补的主角。此外,作为豪放的少数民族居多的地区,在冬季,人们都爱大口吃肉、大口喝酒来抵御寒冷的侵袭。

建议:西北地区的冬季除了不亚于东北的严寒,更添一分“燥气”。寒邪和燥邪最易侵犯肺腑,加之西北人喜食牛羊肉,烹调以烧、炸、烤为主,口味多盐多油,这种高热量饮食虽然有助

抵御严寒,但也很容易引发口舌生疮、咳嗽、便秘等燥热偏盛之症。再加上西北地区气候干燥在一定程度上也会对人体有影响,因此冬季除了需要“热补”,还应加强“润补”,即多吃滋阴润肺之品,蜂蜜、莲藕、百合、杏仁、白果、银耳都是不错的选择。日常多喝水,尽量少吃辛辣刺激性食物,以免火上浇油,损伤肺津。

四川、云南、贵州等西南地区湿气较重,人们习惯吃辣,冬季进补时,人们不妨按照习惯多放点生姜、辣椒调味,以解体内湿气。



多睡“子午觉” 提升精气神

睡眠养生,养的是精气神。用现在话来说,就是保证人体正常的新陈代谢,用大量健康细胞去取代衰败的细胞,使人产生新的活力。但要达到这个目的,必须要有好的睡眠质量。

如何作息才能养生工作两不误?古人有一种方法值得参考,这种方法就是睡“子午觉”。

睡“子午觉”就是每天子时(晚11时至凌晨1时)和午时(上午11时至下午1时)按时入睡,其主要原则是“子时大睡,午时小憩”。这种作息的依据是源于《黄帝内经》的“子午流注”理论。按这种理论,子时胆经当令,胆气生发起来,全身气血才能随之而起,而养胆经的最好办法就是睡觉。如因熬夜错过了这个时间睡眠,肝胆就得不到充分的休息,导致面色发黄、皮肤粗糙、长色斑等。所以如果不能在子时上床休息,也要闭目养神一段时间。

午时小憩能养心,尤其是晚上睡眠不足的,早上工作繁忙的人,午时必须睡一会。

即使不能睡觉,也应“入静”,闭目养神。午睡的时间,有人提出以半小时为宜,最多不超过1小时。具体怎么睡,要根据体质的不同因人而异——

● 体重超标的人饭后睡午觉可能会更加胖,可以改在午饭前休息20—30分钟。

● 血液循环不畅通的人,尤其是因为脑血管问题而头晕的人也不宜饭后马上睡午觉。因为饭后血液会向消化道流动,和大脑争夺血液,可能导致脑血管意外的情况发生,对老年人是极其不利的。因此,饭后半小时喝杯水再睡觉,此类风险会小一些。

● 对血压低的人来说,午睡时血液流动得很慢,黏稠度也会相对较高,这样的血液很容易在血管内形成血栓,有可能有中风的风险,所以为了避免意外情况的发生,还是少睡为好,一般保证半小时左右就可以了。

● 要尽可能创造条件在床上午睡,如果上班族条件不允许,也可以坐在椅子上,头倚椅座靠背上,伸展膝盖,脚放低,保持这种睡姿也是适宜的。

起居有常 留意细节

民间养生有“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”的说法,冬天能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。《素问·四气调神大论》曾有详细的描述:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳;早卧晚起,必待日光……去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”

勿蒙头睡觉

冬令天寒,人们一般盖厚被睡觉,因此,被窝内空气不流畅,再加上人体皮肤散发出来的体味、呼出气中的二氧化碳、肠道排出的有害气体,致使被窝内空气混浊。如果蒙头睡觉,会使体内氧饱和度下降,次晨起床时会出现头昏脑胀、精神萎靡、食欲不振、记忆

衰退等症状。

注意温差 预防感冒

冬季气温骤降,人体不能及时适应,因此感冒发病率高。由于清晨气温极低,因此在人们要注意早睡早起,避免身体受寒。容易感冒风寒的人,可以用葱白三根,大蒜200克,以水煎服,以预防感冒的发生。

肌肤保湿润燥

由于寒冬干冷的气候,人体的表皮层血管会收缩,以减少热量散失,但也造成皮肤层血液循环减慢,皮脂腺与汗腺功能降低,导致皮肤的水分与脂肪含量大减,若再加上冷风吹拂,更大大减弱了皮肤的抵抗力。因此,皮肤在冬天容易变干糙、敏感、甚至皲裂。在饮食方面,可多服用含黏液质



本版文字综合生命时报、39健康网、闽南网、浙江在线、腾讯、搜狐等媒体报道

睡

冬季调养讲究『藏』

小雪、大雪、冬至、小寒、大寒直到立春前一天为止,是一年中气候最寒冷的时节。在这个季节里,水面结冰,大地冻裂。所以人们在冬季宜早睡晚起,最好等待日出以后再出门活动,以免扰动阳气;还要远离严寒之地,靠近温暖之所,注意防寒保暖,护阳固精;更要注意,不要让经常让皮肤出汗、毛孔开启而使阳气大量丧失。

很多人喜欢趴在桌上午睡,但这样做会减少头部供血,让人醒后出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状。而且若用手当枕头会使眼球受压,久而久之容易诱发病。

另外,趴在桌上午睡会压迫胸部,影响血液循环和神经传导,这种睡姿容易使双臂、双手发麻、刺痛。

关节保暖

由于关节附近多是肌腱、韧带等血管分布较少的组织,温度本来就比较低,而且四肢较常暴露在外,更易散失温度,使关节僵硬,血液循环差,因而疼痛不止。因此,关节炎患者在寒冬须加强保暖。若能在冬季睡前温水泡脚,不但可以活血通络有益关节,并可安神宁志,促进睡眠。