

# 送七日妙招 助安康迎新

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)中医内科主任周文军中医师将传统养生智慧融入节日场景,特别设计了贯穿春节假期的“七日养生简易妙招”。

## 除夕:团圆宴后 巧按“消食穴”

餐后半小时,可按揉两大要穴:足三里穴和内关穴。用拇指指腹以适中力度按压,每穴持续3-5分钟,产生酸胀感为宜,能有效缓解脘腹饱胀不适。

## 年初一:守岁迎新 安神好眠

可取艾叶10克、花椒5克、捣碎的酸枣仁15克,用布包裹或直接煎煮10分钟,取药汁兑入温水泡脚15-20分钟,水温以40℃左右、身体微微汗出为佳。

## 年初二:家族聚餐 摩腹健脾胃

连续聚餐,脾胃运化压力增

大。简便的调理法是:餐后约半小时,仰卧或坐姿,将手掌搓热,以肚脐为中心,用掌心沿顺时针方向(顺应肠道走向)缓慢、轻柔地画圈按摩腹部5-10分钟。

## 年初三:休憩之余 梳头升阳气

早晨以牛角梳或木质梳(亦可用十指代梳),由前额发际线向后,经头顶至后颈,再梳两侧,全面梳理百次。此法能刺激头部经络,通达阳气、疏利气血,醒脑提神。

## 年初四:简易茶饮 祛湿柔肝

取玫瑰花5-6朵、陈皮一小片(约3克)、炒薏苡仁10克,沸水冲泡,代茶饮用。此茶清香微甘,有助于舒缓情绪,温和祛湿,适合佐餐饮用。

## 年初五:气温波动 预防感冒

早晚揉按两个“防感穴”:

迎香穴(鼻翼外缘中点旁开0.5寸,鼻唇沟中),用食指旋转按揉至局部发热,能通利鼻窍;风池穴(后颈部,枕骨下大筋外侧凹陷处),用双手拇指揉按1-2分钟,可祛风散邪。

## 年初六:调整收心 散步调呼吸

假期近尾声,需为回归日常做准备。午后择一安静处舒缓散步20-30分钟,同时有意识地进行深长而缓慢的腹式呼吸(吸气时腹部自然鼓起,呼气时缓缓内收)。散步可活络筋骨,深长呼吸能调畅气机、安抚心神,帮助身心从节日的喧闹中平稳过渡,恢复宁静与专注力。



本报记者 徐小翔  
通讯员 孙金铭 郑莎

## 银杏苑新春闹! 长者“老友记”登台 满堂喝彩贺马年

这边,一曲《美丽中国》舞得正酣;那头,京剧《穆桂英挂帅》唱腔刚落,掌声已如潮涌。2月11日上午,湖州市长兴城投银杏苑健康生活社区里,一场属于长者们自己的“春暖芳华福满银杏”春节联欢会,热热闹闹地办了起来。没有生硬的流程,只有熟悉的年味和满屋的笑脸。

长廊上挂满了福字窗花,年货摊前,老友们结伴挑春联、选福袋,边看边聊,仿佛回到了从前赶集的时光。最受欢迎的是新年打卡点——“来,给我们老姐妹拍一张!”镜头前,爷爷奶奶们围上红围巾,笑容格外灿烂。

“咱们自己也上个节目!”这话在银杏苑里可不是玩笑。当平均年龄超过70岁的“社区模特队”穿着傣族长裙,踏着音

乐缓缓走来时,那份从容与美,让台下观众纷纷举起手机。吹电吹管的赵老师和老搭档,将一首《天边》吹得婉转悠扬;腰鼓队的阿姨们红绸飞舞,鼓点敲得铿锵有力。“别看我们头发白了,心里可年轻着呢!”一位参与表演的奶奶拉着工作人员的手,笑呵呵地说。

演出中,经典戏曲选段唱到了老人们的心坎里。《智取威虎山》、《红楼梦》的旋律一响,不少老人便轻轻跟着哼唱,眼里闪着光,仿佛回到了青春岁月。

热闹了大半天,社区又悄悄为每位长者备好了一份心意:手写春联、定制台历,还有一条暖融融的红围巾。中午,大家在餐厅,一边享用精心搭配的午餐,一边回味刚才的表演,相约着,明年还要一起玩。



银杏俱乐部长者表演《美丽中国》

这场家庭聚会式的联欢,充满了欢笑与幸福的陪伴,这正是长兴城投银杏苑践行“家人般的温暖陪伴”的服务理念

的生动写照。银杏苑想做的,就是让日子常暖,让岁月常欢,让这里的长者每天都生活在热腾腾的日子里。

咨询电话:0572-6678899