

# 温补阳气 御寒蓄养

## 大寒时节养生要诀来了



本报讯(通讯员 吴煜 记者 戴虹红)“天寒色青苍,北风叫枯桑。厚冰无裂文,短日有冷光。”我们在孟郊的《苦寒吟》中迎来了今年最后一个节气——大寒。

在大寒节气,万物进入沉寂,天地阴气最重,人体也容易受寒邪侵袭,阳气亟需保护。浙江省中医院肾病科主治中医师叶晴晴介绍,寒气伤脾胃、耗肾阳、损元气。因此,养生的关键在于御寒、滋补和蓄养。“冬季不养阳,一年都白忙。”在大寒时节养好阳气,才能为来年奠定健康的基础。

叶晴晴指出,根据五行学说,脾属土,肾属水。寒气侵袭脾胃和肾脏,容易导致运化

失常,元气不足。因此,建议适量食用温补食物,如羊肉、鸡肉、桂圆、红枣等,温补脾胃阳气,促进阳气的复苏。若脾胃受寒,运化功能减弱,容易导致消化不良,而温性食物能调和脾胃,增强其运化功能。

肾为“先天之本”,其阳气是维持生命活动的根本。适当的保暖与滋补至关重要。肾脏主藏精蓄气,寒气侵袭肾脏则容易消耗肾阳,影响肾气的正常运行。因此,在大寒时节,尤其需要注重保暖,重点防护腰部、足部及肚脐等部位,避免寒气直接侵袭。同时,出门时应戴好帽子,避免头部受到寒气侵袭,因为寒冷可能引起颈部血管收缩。另

外,手脚部也应保持温暖,以防寒气透入。

大寒时节,运动的强度应适中,避免剧烈运动,微汗即可。建议选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽子、打拳或散步等,这些运动有助于舒展筋骨,但不宜过度出汗,以免阳气外泄。

大寒节气中,最适宜晒太阳的时间是上午9时-11时和下午3时-4时。冬季阳光较弱,午后的阳光若不强烈,餐后散步也是一个不错的选择。成人每天日晒30-60分钟即可。老年人由于合成和利用维生素D的能力下降,晒太阳的时间可以适当延长,但切勿一次性暴晒过久。

## 老年人得多“练练嘴”

### 做对这四件事让你咬得欢吃得香

本报讯(通讯员 童小仙)在很多人的养生经验里,人老腿先老,坚持腿部锻炼,每天都不能少,却忽视口腔健康。

浙江大学医学院附属第二医院老年医学科护士长夏江柳表示,老年人各项机能逐渐下降,口腔健康问题也会日益突出。

一些老年人咀嚼时感到困难,只能选择软食或流质食物,结果摄入营养成分不足,影响身体健康。此外,口腔健康与心血管疾病、糖尿病等慢性病也有密切关联。口腔的炎症可能引发全身性健康问题。

如何改善老年人口腔健康

呢?加强口腔肌肉锻炼是有效办法。口腔内有众多肌肉,负责咀嚼、吞咽、发音等功能,老年人这些肌肉的力量和灵活性都会减弱。因此,进行口腔肌肉的锻炼,对于维护口腔功能、预防口腔疾病非常重要。

口腔肌肉锻炼主要目标是增强口腔及咽喉部位的肌肉力量,提高吞咽能力,促进唾液分泌,可以试试以下几种办法。

咀嚼练习:选择一些软硬适中的食物进行咀嚼练习,如苹果、胡萝卜等,逐渐增加咀嚼的难度。这不仅锻炼口腔肌肉,也能增加唾液分泌,改

善口腔干燥。

发音练习:多进行发音练习,如重复发音“啊、哦、呜”等,可以锻炼舌头和口腔内肌肉协调性,有助于提高发音清晰度。

口腔护理:保持良好的口腔卫生是预防口腔疾病的重要措施。老年人应定期刷牙,使用牙线和漱口水,以减少细菌滋生,保持口腔清洁。

饮食调整:注意饮食均衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷物等,进一步促进口腔健康。

## 橘子瓣上的白丝 能化痰止咳?

橘子上的这些白色丝状物叫橘络,又称橘丝,橘络其实也是一种果皮。它有化痰止咳的作用吗?

这种说法没有科学依据。“橘子皮”是有外、中两层果皮,我们平时直接剥开的那层是外果皮,橘络是“中果皮”。从营养成分来看,橘络所含的主要是水分和膳食纤维,也有一些植物多酚类物质,比如类黄酮。类黄酮是一种抗氧化物质,也有一定的杀菌作用,但是并没有发现它有化痰止咳的作用。如果咳嗽严重,建议及时去医院就诊并遵医嘱治疗。 据中国新闻网

## 尝尝营养易做的 冬季菜谱

本报讯(通讯员 徐允佳)杭州市中医院推荐一款根类食谱冬令腌笃鲜,帮你吃出好身体。

材料:排骨2根、火腿2块、冬笋4根、百叶结(或千张结)适量。做法:火腿温水泡1-2小时。排骨冷水煮开焯一遍。排骨和火腿放入冷水锅中,加姜片和少许料酒,用中火炖大概30分钟后捞出火腿切片备用。冬笋剥壳洗净,切成块,另起一锅烧水,水开后放入冬笋,煮2分钟后捞出。将煮好的冬笋和百叶结放入煮排骨的锅里,小火炖20分钟左右。再将火腿片放入煮0.5个小时,注意不要放盐。最后加入适量白胡椒粉调味,盛出后可以撒上一点葱花或香菜装饰即可。