

藏精气 温阳气 补肾气 立冬养生有三宝

本报记者 林乐雨
通讯员 张煜铨

今日是立冬,是冬季的第一个节气。浙江省立同德医院中医内科副主任王飞达表示,立冬时节,阴气渐盛,人体从“秋收”转为“冬藏”,养生重在藏精气、温阳气、补肾气。

早睡早起 平和心态

立冬后应适当早睡早起,避免熬夜耗伤阴血。晨起不宜过早,以免寒邪侵袭。保持心态平和,避免大喜大悲,有助于精气内守。

立冬后寒气渐重,尤其要注意头、颈、背、脚的保暖。可常穿高领衣物,戴帽子,睡前热水泡脚,加入艾叶、生姜更佳,以温经散寒、促进血液循环。避免大汗淋漓,防止阳气外泄。

立冬运动要注意动作轻柔,以微微出汗为度,防止汗多泄气,耗损心阳。运动时间为上午9时以后,下午4时之前为宜。王飞达提醒,阳虚、畏寒怕冷者是冬季养生的重

点人群,需格外注重保暖与温补。寒冷刺激易导致血管收缩、血压波动,心脑血管疾病患者需遵医嘱服药。

温补为主 养生有三宝

食养、穴按、茶饮是立冬养生三宝。立冬食养应以温补为主,滋阴为辅。王飞达推荐“黑豆核桃炖鸡汤”。具体做法为:豆30克、核桃仁15克、鸡肉200克、生姜3片,炖煮至烂熟,可补肾益精、健脾暖中。另可多食根茎类蔬菜如山药、红薯,健脾补肺,增强免疫力。忌生冷、黏腻之物,以免损伤脾胃阳气。

立冬是补肾的最佳时节,黑芝麻、黑豆、核桃、枸杞等可滋补肾精;羊肉、牛肉、鸡肉等温补食材可增强体质,但不宜过量,避免燥热内生。

按压涌泉穴和关元穴亦可补肾固本。涌泉穴位于足底前1/3凹陷处。每日揉按5分钟,可引火归元、滋补肾水,改善手脚冰凉、失眠多梦。关元穴位于肚脐下3寸(四横



图由 AI生成

指)。温和艾灸或揉按此穴,能补益元气、温肾壮阳,适用于疲劳、畏寒、尿频等虚寒体质。两穴早晚各按一次,配合深呼吸,效果更佳。

立冬饮茶可选桂圆红枣茶,具有养血安神的功效。可取桂圆肉10克、去核红枣5枚、枸杞5克,煮沸后代茶饮用。桂圆补心脾、益气血,红枣健脾养血,枸杞滋补肝肾,三者合用适合冬季手脚不温、面色无华、心悸失眠者。

秋冬的“神仙果” 滋阴补血生津润燥

桑葚味甘、酸,性寒,归心、肝、肾经,能滋阴补血、生津润燥。

改善贫血:桑葚比较适合阴虚人群和贫血人群食用。缺铁性贫血或再生障碍性贫血可能会出现皮肤偏黄或黄白、疲劳感明显、水肿等症状,还会伴随阴虚燥热,例如手脚心发热、皮肤干、口干等,这类人群比较适合食用桑葚。

缓解失眠:因心火旺盛和肝肾阴虚而导致的失眠人群通常感觉心烦、手脚心发热,晚上入睡困难易出汗。

抗衰老:古代文献记载,长期服用桑葚可以让身体变轻盈,皮肤变好,还可以让头发变黑、眼睛变亮等。 据CCTV生活圈

烤红薯“太好吃” 却是“血糖炸弹”

虽然常吃红薯对健康有益,但红薯的膳食纤维含量较高,会被大肠微生物发酵产生气体,导致腹胀。吃太多红薯也会刺激胃酸分泌,胃肠功能不好的人可能会有不适反应。如果每天吃红薯,大约女性一个拳头的量即可。

虽说烤红薯“太好吃”了,但却是“血糖炸弹”,搞不好吃完以后就会血糖飙升,建议搭配蔬菜和蛋白质食物一起吃。蔬菜比如西红柿、圣女果、生菜、水果黄瓜、小白菜;蛋白质食物比如鸡蛋羹、煎豆腐、鸡腿、鸡胸肉、酱牛肉等。

据新华社微信公众号

穿着外裤能不能直接坐床上

穿着在外奔波了一天的衣服和裤子,回家后直接往沙发或床上一坐、一躺。但是,这些衣物碰过各种公共场所的表面,有健康隐患吗?

大多时候,外衣上存在的极少量病原体并不足以让人生病,一般都要达到一定的数量才能引发感染。不少导致呼吸道和胃肠道疾病的病原体在体外存活的时间并不长。一项针对新冠病毒的建模研究发现,病毒在棉质衣物上会比较快地失活,甚至,仅乘车通勤后回家,衣物上有传染性的病毒量就可能减少80%。

衣物的纤维可以在一定程度上“锁住”病毒和细菌颗粒,让它们不那么容易通过接触转移到人的手上或其他表面。与直接吸入感染者咳嗽或打喷嚏产生的飞沫相比,衣物上附着的病原体“生物利用度”要低得多。

医务人员的白大褂是公认的传播载体。针对护士白大褂的研究显示,50%的样本都有致病菌污染,包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等。对于医务工作者,要尽量避免在医疗区域外穿着白大褂。

其他特殊职业和情况下

的外衣,也比普通人要有更高的传播风险。比如,处理垃圾的工人的工作服。有学者统计过,从他们的工作服检测出了275种真菌和54种不同细菌。

许多常见过敏原(例如花粉)会通过外衣进入家中。如果你是季节性过敏(例如花粉过敏)患者,可以采取下面的措施来预防:回家后立即脱掉外衣;定期用吸尘器清洁布艺家具;在花粉季外出时可以考虑戴上帽子和太阳镜,且回家后洗头、洗脸。

据新华社微信公众号