

冬至 养生掌握三技巧

冷面、温齿和热足



图据AI生成

本报记者 林乐雨
通讯员 张煜铎

12月21日(本周日),将迎来冬至节气。这一天,各地正式进入最寒冷的阶段,俗称“进九”或“数九寒天”。

冬至后如何养生保健?浙江省立同德医院中医内科主任周天梅推荐三个小技巧,分别是冷面、温齿、热足。

冷面,即用20℃左右的冷水洗脸。这种方法有助于

促进面部血液循环,增强机体的抗病能力。用冷水洗脸,还可以帮助心肾收藏精气,有利于冬季心肾保养。

温齿,是指用35℃左右的温水刷牙、漱口。冬季寒冷,保持牙齿的温润对肾脏有益。

热足,即临睡前用45℃左右的热水泡脚。可以促进人体的气血运行,能舒筋活络,颐养五脏六腑的作用,中药足浴效果更佳。

冬至食补宜多吃温性、热性,特别是温补肾阳的食物。冬季养生重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑芝麻滋肝养肾、明目黑发;黑木耳滋阴润肺、养胃补肾;青梅精丸强效降酸、改善血液循环等,此类黑色食材皆是冬季养肾补虚之佳品。

周天梅提醒,冬至进补并非盲目地进食补品。每个人

的体质和健康状况都不同,要根据自身实际情况来选择适合的进补方式,避免过犹不及。若是偏寒体质,建议多吃羊肉、牛肉、鸡肉等;偏热体质则更适合选择鸭肉、鱼肉等清补的食物。周天梅为大家推荐两款冬至养生药膳,具有健脾、补肾、安神的效用。

肉桂羊肉汤:肉桂一碟、羊肉一碗、生姜3片。将羊肉洗净切块,肉桂洗净去粗皮,将处理好的羊肉、肉桂、生姜一起放入高压锅中,加水烧开后,转小火煮1小时左右,加适量食盐调味即可。

龙眼枣杞茶:龙眼肉6枚、红枣3枚、枸杞10枚、红茶一撮。将大枣去核切丝,与龙眼肉、枸杞子、红茶一起放入壶中,用适量开水冲泡,静待约5分钟,滤出茶汤,即可品饮。

75岁以上老人体检要检查这些功能

第一,通过采用起立-行走计时测试、跌倒风险评估量表、日常生活活动能力评估量表,能评估老人的四肢肌力平衡感、跌倒风险和日常活动的的能力。第二,采用蒙特利尔认知评估、简易精神状态检查等量表,评估记忆力、注意力、语言能力、执行功能等。第三,通过营养风险筛查量表、小腿围测量、人体成分分析和一些检验指标,发现营养不良和肌少症的风险。第四,注意听力和视力的检查。最常见的老年性白内障,通过治疗后可以显著改善。听力下降会使老人变得沉默、孤僻,增加患痴呆风险。

据浙大二院

天寒地冻 宜吃这些好物

黑木耳炒山药:鲜山药一根,黑木耳15克,油、盐适量。山药切片,黑木耳撕小块备用。油烧热后放入山药、黑木耳,炒熟加盐调味即可,可健脾固肾,润燥补肺。

白萝卜排骨汤:萝卜1根、排骨350克,姜、葱及调味品适量。排骨洗净焯水,洗干净备用;白萝卜削皮,切成小块备用。将姜、葱、排骨一起放入砂锅,加入适量清水,大火煮开后转小火煲30分钟。倒入萝卜,放适量的盐再煲15分钟即可。可调理肝火虚旺,清肺热,利肝脏。

据中国中医

拖完地有股腥臭味,咋回事?

日常生活中,我们经常会遇到这样的情况:拖地时,会闻到一种特别的腥臭味。这种现象在潮湿或者不经常清洗的环境中尤为常见。为什么会出现这种情况?

许多人在拖地后,常常忽略拖把的正确晾干和存放,直接将未完全晾干的拖把放回拖把桶中,或者随意地将拖把放置在洗手间等潮湿的角落里。在这样湿润的环境中,拖把很快就成为细菌和真菌的理想栖息地。

由于大量微生物在拖把上聚集、繁殖并进行代谢活动,长期不移动拖把会导致形成厌氧环境,进而促使微生物在缺氧条件下进行代谢。厌氧代谢的一个关键特点是产

生一些具有特殊气味的化合物,例如硫化氢、氨和各种有机酸,具有令人不适的气味。此外,拖地水中的营养物质,如氮、磷和有机物,可能导致藻类的大量繁殖。特别是使用含磷洗涤剂拖地时,会加剧藻类的生长。藻类在死亡或缺氧状态下会释放硫化氢、二甲基硫化物等含硫气体,这些气体散发出的难闻异味也是问题的一部分。

实际上,不管是瓷砖还是木地板,如果拖把长期潮湿,水质差,或清洁水不经常更换,拖地都可能产生臭味。

要避免拖地时产生令人不愉快的臭味,我们可以试试采取以下措施。

多清洗拖把:在拖地过程

中,及时更换清洁水。拖地完成,立即清洗拖把,并将其放置在阳台等通风处晾干,避免存放在潮湿的环境中。此外,使用完毕的拖把桶也应及时清洁并排干水分。

使用清洁片。在拖地时加入地板清洁片,可以有效溶解地面上的污渍,并帮助消除臭味。使用这种清洁片不仅可以清洁地面上的灰尘,还能使地面留下淡淡的香气。

使用蒸汽拖把替代传统拖把。这种拖把不仅能有效清洁地面,还能通过高温进行杀菌,彻底清除污渍和微生物。使用后的拖把应清洗并晾干,以便下次使用时无任何异味。

据央视网