

小寒时节
养生正当时



专家支招:如何保暖进补

随着小寒节气的到来,我们迎来了一年中最冷、气温最低的季节。民间素有“小寒胜大寒”,“冷在三九,热在三伏”的说法,小寒时节寒气最隆,大寒之后寒气才渐消。寒为阴邪,易伤人体阳气,因此冬季养生显得尤为重要。

专家提醒市民,小寒时节保暖最为重要,尤其是肩颈部、头部和脚部等易受凉的部位更要倍加呵护。围巾、帽子可以轻松解决肩颈部和头部的保暖问题,而睡觉前用热水泡脚则是缓解脚凉的最佳办法。泡脚不仅能御寒保暖,还能解除疲劳、促进睡眠、预防疾病,但糖尿病患者泡脚时需注意水温,以免烫伤。

专家强调,小寒时节养生,核心在于养护阳气。儿童阳气足,不畏寒冷;老年人阳气不足,则易怕冷。阳气之根本在肾,肾在四季中应冬,冬季补肾是养生的正道。一方面,人在冬季食欲旺盛,进食多而消耗少,吸收效果好,此时进补能充分发挥补益药的功能;另一方面,此时进补顺势而为,可以扶正固本,萌育元气。

那么小寒时节该如何养生呢?

专家给出了以下建议:

- 一是调养神气,拒绝紧张、激动、焦虑、抑郁等不良情绪;
- 二是衣着要厚薄适度,选择质地柔软、保暖、利于活动的衣物;
- 三是饮食要保证热能,多吃富含糖、脂肪、优质蛋白及维生素的食物,如羊肉、黄鳝、河虾、糯米等温热食物,以提高机体的抗寒能力;
- 四是起居要早睡晚起,顺应“日出而作,日落而息”的节奏;
- 五是运动以静态为主,如太极拳、散步等,微汗出为宜,忌大汗出,且应在阳光充足的地方进行;
- 六是勤晒太阳,缓解冬季特有的抑郁情况,同时补充阳气和维生素D。

此外,小寒时节也是冬季进补的好时机。但进补并非一味地大量食用滋补品,而需要有针对性,补而有度。按照传统中医理论,滋补药物分为补气、补血、补阴、补阳四类,市民可根据自身体质选择合适的滋补品。

小寒时节养生正当时,应做好保暖工作,合理饮食,适当运动,勤晒太阳,并有针对性地进补,以度过一个健康、温暖的冬季。来源:网易



中医建议:根据体质进补调理

中医讲寒为阴邪,寒冷的节气也是阴邪旺盛的时期,此时正确进补尤为关键。根据传统中医理论和现代营养学观点,滋补应补气血,奉阴阳。专家认为,实际进补时,要针对不同人群的体质分别进补调理。

神疲虚汗则补气:动后虚汗、精神疲乏多属气虚体质,进补宜补中益气,建议饮用参枣白术茶,以红参,烘焙红枣,白术入壶煎煮,常饮可补气生津。

心悸失眠宜补血:头昏眼花、心悸失眠多属血虚体质,进补宜生血活血,建议饮用归熟白芍茶,以当归、蜜炙熟地、白芍入壶烹煮,常饮可补血生血。

五心烦热应养阴:口干舌燥、五心烦热属阴虚体质,进补应滋阴清热,建议饮用沙参麦冬茶,以沙参、麦冬、铁皮石斛入壶冲泡,常饮可清热养阴。

手足厥冷宜补阳:手足厥冷、面色苍白属阳虚体质,进补宜补肾壮阳,建议饮用山药鹿茸汤,以山药、鹿茸、杜仲加入鸡汤,文火炖煮,常食可起补肾壮阳之功效。

打开穴位开关

专家指出,日常自我保健也是小寒养生的重要辅助。“人体存在很多自然开关,正确打开穴位开关,更有利于提高自身阳气,提高自身免疫力。”

太溪穴:太溪穴是肾经的原穴,点按太溪穴有助于封藏阳气,滋肾阴,补肾阳,同时也顺应了冬季的闭藏特性。

关元穴:关元穴属任脉,是一个强壮的要穴,具有培肾固本、补益元气、回阳固脱的作用,按摩关元穴可以帮助提升身体的阳气,抵御寒邪。

足三里穴:足三里穴属阳明胃经要穴,按摩足三里穴可促进胃肠蠕动,强化消化功能,对脾胃保养有很大益处。

神阙穴:神阙穴是任脉要穴,具有培元固本、回阳救逆的作用,冬令时节脾胃虚弱和畏寒肢冷人群,可以通过艾灸神阙穴来缓解症状。

涌泉穴:涌泉穴是少阴肾经要穴,按摩涌泉穴可以促进睡眠,缓解焦虑,对于心悸失眠有很好的调节作用。

来源:新京报



养生食材推荐:龙眼肉

小寒节气人们容易出现阳气不足、心血亏虚、神疲乏力的症状,可以用药食同源之品来养生保健。龙眼肉味甘、性温,归心经、脾经,有补益心脾、养血安神的作用,常用于治疗心血不足引起的心慌、失眠、疲倦、乏力等症状。

龙眼山药芡实煲鸡

功效:健脾补气养血,用于治疗心血不足、心肾不交引起的心慌、心悸、失眠等不适。

材料:鸡半只去皮、干品龙眼肉10~15g、鲜品山药50g、芡实30g、精盐适量。
注意:孕妇、感冒发热人群不建议食用。

龙眼党参饮

功效:补血安神,可改善脾气亏虚、心血不足导致的心慌、心悸、汗多、失眠、疲倦等症状。

材料:干品龙眼(肉)10g、党参10g。
煎煮方法:将药材洗净后放入锅中或养生壶,加适量清水,煮开后小火煮30分钟,这是1~2个人量。
注意:平素易咽干、大便干、烦躁、梦多等阴虚火旺人群不适合。

来源:中国新闻网

