



# 安度寒冬宜“八暖”

本刊 综合

## 头 暖

中医认为,头为一身之主宰,诸阳所会,百脉相通,人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部。

头部受到冷风吹袭,很容易使阳气从头部散发掉,引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神经痛等病,有高血压、脑动脉硬化中老年人,还易发生高血压危象、急性心梗、中风等而祸及生命。因此,冬天一定要注重头部保暖,每天清晨应梳头百余次,使头皮微热,有利于头部经络气血通畅,促进诸阳上升,百脉调顺,气血不衰。风雪天外出时要戴好帽子,以保护头部免受风寒侵害。

## 耳 暖

“耳为宗脉之所聚”,十二经脉皆通过于耳。由于耳朵的皮肤很薄,耳廓的血管表浅,皮下组织较少,缺少皮下脂肪的保护,如不注意保护耳朵,遇到寒冷刺激时,血管收缩易发生缺血缺氧,而致耳朵冻伤,还会引发感冒等病。因此,老年人冬天要注意保护好耳朵,外出时戴上柔软的防护耳罩,并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓,每次约5~10分钟,以发热为度。

## 鼻 暖

鼻为肺之窍。如鼻子受寒冷刺激,体弱的老年人易伤风感冒。所以冬天要护好鼻子。遇到寒潮过境的天气,外出戴上口罩。平时在早晨和晚睡前各按摩一次鼻部,用两手指外侧相互摩擦,有热感时,

用双手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右;接着按摩鼻翼两侧的迎香穴(在鼻翼外侧缘旁0.5厘米)15~20次。可疏通经络,增强局部气血流通,大大加强鼻的耐寒能力,有效地预防感冒和鼻病。

## 颈 暖

颈部是人体的“要塞”,上承头颅,下接躯干,既是脊椎中活动最多部位,也是神经中枢最重要部位,更是心脑血管的必经之路,如果受寒,不但加重颈椎病,还会引发其他疾病。因此,过冬天最好穿立领装,外出时戴围巾,可防范颈部血管因受寒风侵袭而收缩,对预防高血压病、心血管病等都有一定的好处。

## 背 暖

督脉是循行背部之主干,总督人体阳气,“背为阳中之阳”,为“阳脉之海”。如忽视背部保暖,易受风寒之邪入侵,耗伤人体阳气,导致免疫功能下降,引起上感,患有老慢支、哮喘等病的中老年人,易复发或使病情加重。所以,在冬天最好加穿一件棉背心或毛背心,以保暖背部。在风和日丽的天气,应到外边晒晒太阳,让阳光照射背部,温暖的热流不仅使人感到熨贴舒服,更是防范老年冬季抑郁症的灵丹妙药。

## 腰 暖

腰为肾之腑,肾喜温恶寒,加上“带脉”又环绕腰部,若腰部遭受风寒后,易引起腰部冷痛,女子

月经紊乱、痛经、白带异常等妇科病。冬天除了护好腰部外,可用双手搓腰,两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴),每次做50~100遍,每天早晚各做一次。起到温煦肾阳,畅达气血,疏通带脉,强壮腰脊的作用。

## 膝 暖

冬令时节,持续寒冷和巨大的温度反差,膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管的收缩,引起关节疼痛。患有关节滑膜炎或骨性关节炎的中老年人,更容易引起关节疾病发作或加重。保护膝关节的关键是保暖防寒,戴上护膝,并注意运动不过量。

## 脚 暖

支撑人体生命大厦的双脚,素有“第二心脏”之称。但脚部皮下脂肪层薄,保温性能差,又远离心脏,若长时间下垂,易使血液循环不畅。脚一旦受寒冷侵袭,就会通过神经反射,引起上呼吸道黏膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,使人发生感冒,有老慢支、哮喘、慢性胃肠病、风湿性关节炎等病的患者易旧病复发。因此,要注意脚部保暖,防范“寒从脚下起”。

穿的鞋袜宜保暖透气、吸湿性好,鞋底要防滑,脚暖则一身皆暖 and 舒畅。每天晚睡前,用42℃左右的热水泡脚20分钟。然后按摩脚掌的涌泉穴,可起到滋阴补肾、调理脏腑、舒通经络、促进新陈代谢的作用。

## ◎资讯

### 阿根廷金蚂蚁酒庄(济宁)品鉴之夜 邀您共享美酒饕餮盛宴

2013年1月12日晚,具有百年品牌历史的阿根廷金蚂蚁酒庄携纯正阿根廷葡萄酒即将登陆济宁,届时,将为济宁葡萄酒爱好者奉献出南美洲最优秀的葡萄酒美酒。阿根廷金蚂蚁酒庄所产马尔贝克干红多次被专业葡萄酒杂志《葡萄酒观察家》《品醇客》评为世界百大珍藏葡萄酒,平均评分超过九十分,其中经典马尔贝克干红被《品醇客》评为金奖,这两本杂志均为世界顶级的葡萄酒杂志,相当于葡萄酒界的《罗博报告》,是葡萄酒爱好者购买心头爱的风向标,能获此殊荣,实至名归。阿根廷金蚂蚁酒庄所产葡萄酒开瓶后,兰花、紫丁香和成熟的红色浆果香气扑鼻而来,入口时则会尝到甜美多汁的黑色水果味道,并伴有巧克力、可可和橡木香气,口感柔顺、平衡而饱满,余味悠长、唇齿留香。此次在中粮集团及济宁惠全明商贸有限公司联合盛邀之下,阿根廷金蚂蚁酒庄总裁安东尼先生将亲临济宁惠全名酒坊红星八号店(中粮君顶华悦济宁俱乐部)品鉴专场,与众位莅临贵宾共享阿根廷美酒的饕餮盛宴。

惠全名酒坊希望能为济宁市的广大葡萄酒爱好者提供一个完美的品鉴交流平台,创造您与世界葡萄酒前沿的第一次亲密接触机会,年年岁岁,惠全相伴。

(吴昕)

# 金宇家居文化艺术博览交易城中国美术家协会创作高研班 名家作品展启动仪式隆重举行

开张迎喜报,举步尽春光。2013年1月10日,位于金宇路与建设路交叉路口的金宇家居文化艺术博览交易城烟火升空、礼炮齐鸣,金宇家居文化艺术博览交易城中国美术家协会创作高研班名家作品展启动仪式隆重举行,活动现场各类文化活动精彩纷呈,促销活动场面火爆。

“大美山东·文化金宇”——中国美协创作高研班名家作品展开展首日就吸引了千余名市民参观。不少外地书画爱好者

特意乘车慕名而来,观摩名家作品,感受国画魅力。据金宇家居马经理介绍,此次展出除高研班成员作品外,还有中国美术家协会、文化部文化中心、中国艺术研究院等著名画家的鼎力之作。

“寻找济宁民间国宝”活动现场人气爆棚,中央电视台《鉴宝》栏目组专家张宁、单国强、蒋文光等,组成了国内最顶级的专家鉴定团队,来济宁寻找济宁人的“民间国宝”,众多的收藏爱好者将得意的藏品呈现在公众

的面前。现场增加了媒体与活动相结合,以互动的形式举办赛宝竞猜环节,据了解,此次“寻找济宁民间国宝”活动将持续三天,最终评选出单项奖、潜力奖、国宝奖,金宇家居更是准备了万元奖金馈赠藏友。

除此之外,西美美术馆“荷风金宇·当代油画名家邀请展”也已筹备完善,将于1月11日在金宇西美美术馆盛大开幕,展出一批国内具有影响力的油画艺术名家以及本土油画家的力作,广大油画爱

好者可近距离领略油墨重彩的风情。

品文化大餐,享家居盛宴,为庆祝金宇家居文化艺术博览交易城开业,原建材城商品低价倾销。此外,更有新老客户“来者‘油’礼”、VIP客户持卡兑奖、购物领取刮刮卡等促销活动,刮刮卡即刮即得,100%的中奖率瞬间点燃了顾客的热情,大奖金条更是让现场场面几近失控。1月13日“升级在线、聚惠金宇”第三轮抽奖也将压轴开启,特等奖“家用汽车”就要揭

晓,更有手提电脑、洗衣机、加湿器等众多丰厚的奖品设置。

据了解,金宇家居文化艺术博览交易城,总面积达6万平米,是鲁西南地区最大的集家居、建材、文化艺术于一体的超大型综合卖场。规划负一层、一层经营陶瓷,二层经营洁具,三层经营木地板、楼梯,四层经营木门、移动门、宅配等;五、六层设有:金宇美术馆、西美美术馆、书画抽奖也将压轴开启,特等奖“家用汽车”就要揭

装裱公司等。目前引入经营户128家,文化项目21个。由于采用的是通透式的建筑设计,金宇家居文化艺术博览交易城采光极好,负一层的水池更是为原本优雅的环境增色不少,中央空调、客人楼梯、大型电子显示屏、影音多媒体,以及增设的休息区、小商品部、餐饮部、综合服务台,不仅把金宇家居打造成了科技先进的全方位家居殿堂,更成为名副其实的家居文化和市民文化的生活场馆。

(海波)