



## 三大攻略 助您通关寒冬

### 攻略一：“冬练三九”室内慢跑

人在三九里阳气虚弱,心肺负担不小,因此中老年人在最冷的时候不要外出,在家里做一些简单运动就可以,如在室内慢跑、做体操等。如果气温有所回升,人们可以根据个人情况选择室外锻炼,时间最好是下午三点到四点,但阴天、雪天、大风天不要外出。

### 攻略二：一早一晚补阳气

三九里阳虚的人很多。怕冷、手脚发凉、爱拉肚子、胃疼、痛经的人都可能属于阳虚,阳虚就要补阳。

补阳可以用这几个办法。早上,人们可以面向东方做深呼吸。这样阳气可以从“劳宫穴”进入人体,直接养我们的心肺;傍晚太阳快落山的时候,人们要背对夕阳,让阳气从“脑户穴”进入人体,直接养我们的肾。此外,人们还可以多吃些鸡肉汤、牛羊肉汤、猪肉汤以及黄鳝、韭菜等等。

### 攻略三：做任何事情都要“慢半拍”

慢节奏的生活有助于保存肾精,阳气;现代人的快节奏生活则会耗散阳气。因此三九里,人们可以采取静养生、慢养生的方法来强身。

为此,大家可以找时间静坐凝神,不看刺激性的新闻或影视作品,平时尽量保持稳定情绪;大家的肢体动作应尽量慢一些,呼吸的频率要慢,走路的速度要慢,说话的语速也要慢,这样对养生很有好处。

# 想要温暖过寒冬须面面俱到

俗话说,“三九四九冰上走”那么,在这段最冷的时期我们应该如何养生呢?怎么样才能度过这寒冷的冬天呢?冬季是个寒冷的季节,人体总要去调节自己去适应这样的气候,所以也就涉及到冬季的养生。

## 穿:冬季戴棉帽,如同穿棉袄

寒冬,人们穿上了厚厚的服装,热量就主要从头、手等暴露部位散失。

据测试,处于静止状态下

不戴帽的人,从其头部散失的热量是很多的。在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体的总散热量的30%,4℃时

占60%, -15℃时占75%。由此可见,头部的保暖与人的热平衡有着十分密切的关系。

正如俗话说:“冬季戴

棉帽,如同穿棉袄。”冬季戴帽应特别注重帽子能护住耳朵,儿童外出更应注意随时戴帽子。

## 吃:三九补一冬,来年无病痛

冬令进补在我国历史悠久。古人认为,冬季是生机潜伏、阳气内藏的季节,是潜养、积蓄能量的最佳时机,应

讲究养藏之道,适时进补,可以增加营养,祛寒气、壮身体。

这季节可适当多吃羊

肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等。此时也正是亲朋好友相聚,吃麻辣火锅、红焖羊肉的

好时节哦。“三九补一冬,来年无病痛”,可见“三九”养生何等重要,大家都记得要好好温补下!

## 动:“冬练三九”健康靠走

三九隆冬,多数人选择猫冬避寒,事实上,寒冬正是人们加强身体锻炼的大好时机,而“走出健康来”,便是很多专家一致认可的最佳锻炼方式。

天气最冷时,最容易发生呼吸道系统疾病,或刺激旧疾复发。如果运动量过少,便恰恰为寒邪助威,削弱身体抵抗力。从中医角度讲,冬天是

阴气收藏的时段,三九是气候变更的顶点,也是阴盛阳衰的高峰。阳主动,阴主静。人体有自然体温调节中枢,本身遇冷时会自然减缓血流速度。如果再加之不运动,气血便更容易凝滞。

强化运动,不仅能帮助协调阴阳平衡,更重要的是使气血运行,经络疏通。例如走路,可以带动全身多个器官的运

动,全身内外都能获益颇多。

对于因缺乏运动被称之为“盒子中的人”的上班族,以及大多数腰腿不适的中老年人,专家推荐一种老少皆宜的健身走法——交替走。

交替走即正走、倒走、快走、慢走交替进行,同时配合鼻吸气嘴呼气。“正常情况下,前行走路会使关节和肌肉受到牵拉,日积月累会造成肌肉

劳损和关节老化”,专家说。倒走正是一种逆受伤机制,可以减少磨损,缓解肌肉疼痛,促进机体自我康复。

户外走路锻炼可选择在上午十点钟空气质量最好的时段外出。对于心脏病、气管炎、高血压等病人,为免受寒冷刺激,可选择在开窗的室内活动,同样能够达到强身健体的功效。

## 养:天冷勤泡脚,多搓手

保暖从养生角度来说就是要暖头、暖足、暖背。三九天,记得睡觉前用热水泡脚,不仅能驱寒消除上班的疲劳,

还可以促进睡眠,睡个好觉哦!

三九寒天,养成搓手的习惯对身体健康大有好处。一是

能锻炼手指,使手指更加灵活自如,对大脑也有一定的保健作用;二是可以促进手部血液循环,防止冻疮发生;三是工

作在室内的人经常搓手,可以促进血液循环和新陈代谢,预防感冒。上班族们,看见了么,快快活动活动你们的手指吧!

## 欲养生 先辨体质

世界上没有完全相同的两个人,不同的人应该有不同的养生方法。养生之前很关键的一步,就是搞清楚自己是什么体质,要不然就可能出现“南辕北辙”的结果。针对各自体质的有放矢,进行个性化保健,体现了中医因人制宜的养生观。在九种体质类型中,阳虚体质和血瘀体质不能耐受冬季的寒冷,在养生时要特别注意。

阳虚体质,冬令进补。阳虚体质是所有的体质类型中所占比例最大的一种,手脚发凉,怕冷是阳虚的基本征象。冬季是一个寒冷的季节,人的机体功能减退,抵抗能力低下。人们在经过了春、夏、秋近一年的消耗,合理进补既及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,又能使来年少生疾病。对于阳虚体质的人来说,趁这个机会进行温补更是大有裨益,可以使营养物质更容易吸收蓄养,增强机体免疫功能。

## 诚聘

山东海之杰纺织有限公司,招聘缝纫工、织布工共 600 余名;熟练工计件 2000—5000 元,学员 1500 元,伙食补助 150 元,全勤奖 100 元,缴纳五险;免费住宿,月休 4 天,节日放假。

地址: 枣庄市中开发区西昌路 6 号  
电话: 0632-3687829  
0632-3825922

# 四种美食带您享受冬日惬意



谈到养生,不得不说到吃上,那么下面小编给你介绍冬季不得不吃的4种食物,希望能

帮助您过一个惬意的冬季。

### 1. 鲈鱼

鲈鱼含有丰富的、易消化

的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天,鲈鱼肥腴可人,肉白如雪,鱼肉细腻,是最好的品鲈鱼季节。

### 2. 黑木耳

黑木耳含较多的微量元素、维生素B1、B2、胡萝卜素、甘露糖、戊糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等,有防止血液凝结、心脑血管疾病、大便干结的作用。中医认为黑木耳性平味甘,有补气、益智、生血功效,对贫血、腰腿酸软、肢体麻木有效。

### 3. 大豆

大豆的营养成分比较齐全,其中蛋白质是“完全蛋白质”,含赖氨酸较高,能弥补粮食中赖氨酸的不足。它既可当蔬菜,又可代替粮食,冬天吃大豆特别有益。中医认为,大豆味甘,有和胃、调中、健脾、益气的功效。

### 4. 香菇

香菇含有多种维生素和矿物质,50多种酶及游离氨基酸、胆碱、腺嘌呤、麦角甾醇及香菇多糖,有抑制体内合成胆固醇,促进胆固醇分解和排出,防止血脂升高的功效。