



## 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，是保养、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，那么下面小编给您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。