

立冬时节,养生重在防寒养肾

如何温暖过冬?中医有妙招

焦守广 通讯员 张文静
济南报道

冬季养生调理,要顺应自然界收藏之势,立冬之后,可适当进补强身,注意防寒防燥,以润燥养阴、护阳补肾为重点。

1.保证充足睡眠

山东省名中医药专家、山东中医药大学附属医院主任医师彭伟介绍,立冬后,白昼渐短,夜晚渐长,此时的作息不能再强调“早睡早起”,而是要顺应“冬藏”的规律,做到“早睡晚起,必待日光”。睡觉时要盖好被子,做好保暖措施,起床时间不宜太早,以保证充足的睡眠,利于阳气的潜藏。

此外,《摄生消息论》记载:“寝卧之时,稍宜虚歇,寒极方加绵衣,以渐加厚,不得一顿便多”,说的是冬天睡觉时,不可一下子盖得太厚。

2.晨练勿早,须防寒

立冬节气后,由于地表在夏季贮存的热量还没完全消耗,所以白天一般不会太冷,但早晚气温往往较低,需根据温度变化适当增减衣物,以免着凉。

立冬时节,养生当顺应气机降敛之势,晨练“必待日光”,不宜过早,以利于阳气的藏养。同时,运动强度也不宜过大,以防汗出过多,伤津耗气而耗损身体。可选择太极拳、八段锦、扇子舞、慢跑、健步走或散步等轻松平缓的运动,并以微微汗出为度,而体能消耗较大的器械运动则不宜。

3.冬日晒太阳,胜似喝参汤

冬日晒太阳,胜似喝参汤,其实立冬最好操作的补肾方法便是晒太阳。阳光可壮人体阳气,使气血和畅,阴寒得除,对

简单好用的保健方法

●【叩齿】

叩齿就是空口咬牙,可促进唾液分泌、滋养肾水。每天早晚刷牙之后,可轻轻叩齿36次,会感觉到口水明显增多,再慢慢咽下唾液,能够起到滋养肾精的作用。

●【揉耳】

肾开窍于耳,经常按摩耳朵可起到健肾养身的作用。我们可在平时休息时,用双手捏、搓、拉、揉整个耳部,直至有温暖感。

●【搓腰】

腰为肾之府,搓腰不仅能疏通腰背部的经络,还能温肾壮腰。搓后腰,要从腰眼(肚脐正对后背的位置,即命门穴所在)一直搓到腰骶部,搓揉直到使腰部发热并向小腹放散,甚至通达到双脚。

●【踮脚】

这是最简单的养护肾经的方法,可以随时随地进行。把脚跟抬起,直到腿酸到不能坚持,然后轻轻落到地上,感觉到一定的震感。如此抬起,放下,抬起,放下,连续做,以不疲劳为度。

●【泡脚】

泡脚既可以保暖,又可以促进全身的气血循环,通过刺激足部数十个穴位,达到调整人体阴阳气血的作用。

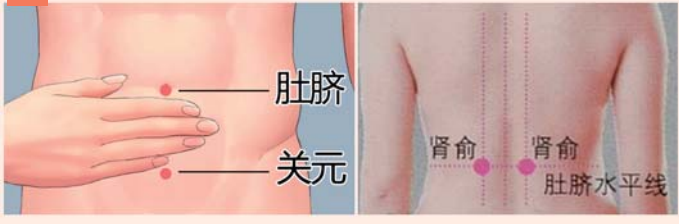
肾与冬气相通应,所以多以“补肾纳气”为原则,推荐养生穴位为肾俞穴、关元穴和涌泉穴。

肾俞:在腰部,后正中线第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。早晚各一遍,每次按摩200次,肾俞穴是很好的补肾穴,按摩可强肾纳气。

关元:位于人体“阴脉之海”的任脉,前正中线上,肚脐直下三寸处。经常按摩,能起到补益元气、强身固精、祛寒回阳的效果。

涌泉穴:肾之经脉起于足部,足心涌泉穴为其主穴,坚持泡脚、按揉足心,可改善全身血液循环,达到滋养肝肾的功效。

穴位养生



做好孕期心理保健,和坏情绪说再见

孕期是女性生命中的重要阶段,不仅伴随着生理上的巨大变化,心理上也容易出现波动和复杂反应。孕期心理健康不仅关乎准妈妈的身心健康,更直接影响到胎儿的正常发育和未来成长。在实际生活中,很多准父母更多关注身体生理的健康指标,没有注意到孕期心理的健康指标。

孕期心理变化复杂多样,包括惊喜、期待、担忧、焦虑、抑郁等情绪。这些情绪反应可能与体内激素水平变化、妊娠合并症、家庭关系、经济压力等多种因素有关。孕早期的早孕反应、孕中期的期盼与幻想、孕晚期的焦虑和紧张,都是常见的心理反应。

世界卫生组织调查数据显示,约有98%的孕妇在妊娠晚期会产生焦虑情绪,50%-75%的产妇会出现产后抑郁情绪。

孕期心理健康不仅关乎准妈妈的身心健康,更可能会对胎儿的正常发育和未来成长产生深远影响。

研究显示,胎儿在母亲情绪稳定、心情舒畅的环境中,有利于神经系统发育。相反,孕期心理异常,会引起营养不良、剖宫产率增加等问题。对胎儿来说,可能引起低出生体重、早产、大脑发育不良以及母婴连接障碍等。孕期心理状况越差,所导致的分娩结局越不理想。而产后情绪不良,则可能导致乳汁分泌不足、产后抑郁症等问题。

那么,准妈妈应如何应对孕期心理问题呢?首先是自我调节,要保持积极乐观的生活态度,增强社会适应能力,培养良好的情绪控制能力和理智的自我意识。发呆是一个很好的自我调节方法,可以看向窗外,什么都不想,让大脑处于清醒而放松的状态。

同时,重视家庭支持。家人的陪伴和理解,对准妈妈来说至关重要,家人应多倾听、分担家务,营造和谐的家庭氛围,帮助准妈妈按摩、放松身心。

如果出现心理问题,要及时寻找专业帮助。孕期最常出现的心理问题就是焦虑和抑郁。如果感到不安、担心和烦躁,无法停止或无法控制,应及时就医。孕期和产后保健过程中,至少会有4次心理评估,如果在这个过程中发现问题,建议去找专科医生寻求指导。

肾虚有好处。

4.立冬进补有讲究

立冬时节,民间常有立冬吃饺子驱寒保暖的习俗,更有“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的谚语。

彭伟表示,为补充元气以抵御即将到来的寒冬,可以多吃热量相对较高的牛肉、羊肉、鸡肉等肉食。立冬食养遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,以温和平补为宜,过于辛辣燥热的食物容易伤阴劫液,过于油腻的食物容易加重胃肠道负担,不宜多食。

时下气候干燥,人们容易出现口干、眼干、鼻干、皮肤干等阴伤症状,因此食补养身还需注意养阴润燥,宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、鲜枣、石榴、苹果等应季果蔬。

另外,冬季养生重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等,皆是秋冬之交养肾补虚之佳品。

推荐一款食疗药膳——五物黑发饮:黑豆50克、黑芝麻30克、黑米20克、碎核桃仁10克、去核红枣10克、冰糖适量。将所有材料放入搅拌机中,加入适量水打成浓浆,然后把浓浆倒入锅中,使用中火,边煮边搅拌,煮开后加适量冰糖,再煮3分钟即可。功效:补肾养血,乌发养颜。适合肾气不足,头发干枯易折、易脱或早生华发之人。

5.“艾”护阳气正当时

《扁鹊心书》曰:“人于无病时常灸,虽未得长生,亦可保百余年寿矣”。由于艾灸能益气温阳,使正气充盛而邪不能害,故能起到很好的扶正祛邪、保健防病、养生益寿的效果。下肢的足三里、三阴交、涌泉,腹部的神阙、气海、关元,背部的大椎、命门、肾俞等,皆是常用的强身保健要穴。

生活课堂

秋冬祛湿茶

北京中医药大学教授龚燕冰介绍,湿气分为外湿和内湿两种。外湿主要是由外界环境中的暑湿引起的,而内湿则多由体内运化水湿的能力不足所致,可能是先天脾胃不足或后天饮食不当造成的。

这款祛湿茶不仅能帮助祛湿,还能兼顾养阴补肾,非常适合秋冬季节饮用。材料:芡实3~5克、五指毛桃3~5克、麦冬3~5克。做法:将上述药材放入养生壶中,加水500~1000毫升,煮沸后继续煮15分钟。当茶饮用,可反复冲泡,每天饮用。

注意:芡实有收涩作用,大便干结、小便短赤者应减量或避免使用。

枸杞能辅助降脂降压

中国中医科学院西苑医院副院长徐浩介绍,枸杞有辅助降糖、降脂、降压的作用,能够在一定程度上减少三高对冠心病的影响。

不过枸杞性温,体质偏热的人泡枸杞喝上火,可以和菊花搭配在一起泡水饮用。

可用芋头替代部分主食

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师王世东介绍,芋头是一种比较好的减重食品,对于想要减重的人群或者是需要控制血糖的人群,用芋头替代部分主食,可以帮助减重、控血糖。

1.热量低:相对于大米、小麦等常见主食,芋头的热量较低,约是大米、小麦热量的四分之一。

2.脂肪含量比较低:芋头的脂肪含量比较低,所以适量吃芋头,不用担心出现脂肪堆积、长胖的情况。

3.饱腹感高、好吸收:芋头所含淀粉颗粒消化率较高,能达到98.8%,所以吃芋头饱腹感高,好吸收。

4.对血糖友好:芋头所含的淀粉颗粒,溶解、吸收速度比较慢,所以是一种低升糖指数的食物。对于餐后有高血糖风险或者是餐后血糖控制不达标的人群,芋头可以作为替代主食的辅助食品。

人体自带一个止咳开关

咳嗽不停?别急!专家表示,人体有个止咳穴位——天突穴,它位于胸骨和颈部交接的凹陷处,受风寒咳嗽时,可以用搓热的拇指按压搓揉,或用烤热的生姜片贴敷搓揉。

三类人少吃红枣

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科主任医师李国菁介绍,红枣含糖量较高,可能会使糖尿病患者血糖增高,病情不易控制。因此,血糖高的人不宜多吃。除此之外,以下这两类人也要少吃红枣。

易上火的人:红枣性味甘温,偏于温补,因此易上火的人应注意适量食用。这类人体质偏热,经常出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等症状。大量食用红枣,犹如火上浇油。

痰湿偏盛者:这种人常表现为舌苔厚腻、口甜或口中发腻、食欲不振,平时常感觉胃部胀满,严重者会伴有头晕、恶心、呕吐、眼睑及面部浮肿等症状。红枣的滋腻之性容易助湿,使得痰湿停留在体内难以清除,进而加重上述不适。

这种体质的人更适合吃薏仁、红小豆、山药、丝瓜等健脾利湿的食物。据CCTV生活圈