

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，不得一朝便多”，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，养生当顺应气机收敛之势，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适宜。

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。每天早晚刷完牙之后，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。



肾与冬气相适应，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。



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。

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、咽喉干痛等症状。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