

## “小雪”养生 应该吃啥

“小雪”节气到来,气温会下降,进入下雪阶段,不过下雪量小而且次数也不是很多,这时候人们应该注意保暖,注意养生保健,小雪节气养生应该怎样吃才营养呢?

**香蕉:**香蕉是冬季食用的最佳水果,当人体脑内5-羟色胺含量减少时,会出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列抑郁症状。香蕉中含有这种物质,适当增加香蕉的摄入会促使人的心情变得安宁、快活。但脾胃虚寒的人不宜吃。

**全麦面包:**研究人员建议把面食、点心的类食物当抗抑郁剂。吃复合性的碳水化合物可以改善心情,虽然效果慢但更合乎健康原则。微量矿物质能振奋情绪,全麦面包等全谷类食物也富含。鸡肉、海鲜等食物也含有较多的钙。

因为气温下降所以冬季饮食的营养特点就是增加热量,所以,冬天的日常膳食,应提高糖类和脂肪的摄入量,增加些“肥甘味厚”的食物。如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类、及富含碳水化合物和脂肪的食物等。另外粗面粉制品、谷物颗粒、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物,对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。

## 加湿器里 别乱添“料”

冬季来临,很多家庭都会使用加湿器缓解空气干燥,那么如何正确使用加湿器呢?随意添加消毒杀菌剂、醋、香水、精油会有什么影响呢?

今年4月起,韩国有多人因罹患不明原因的肺病死亡,经调查发现,这与韩国民众使用加湿器不当,长期在其中添加杀菌剂相关。冬季来临,很多家庭都会使用加湿器缓解空气干燥,那么如何正确使用加湿器呢?

在使用加湿器时,不能随意添加消毒杀菌剂、醋、香水、精油等。因为消毒杀菌剂通过雾化进入空气,被吸入人体后,其中的化学试剂对肺部和支气管的上皮细胞会产生刺激,长期使用细胞会遭受损伤,引起不同程度的疾病。很多人认为,在加湿器里加几滴醋,能杀菌防流感,同时也不存在化学制剂的危害。其实,这个做法同样欠妥。用醋做消毒,熏蒸房间时人最好离开,杀完菌通风后再进入室内。水中也不宜加入鱼腥草注射液或抗病毒口服液等,这些药物是用来口服的,千万不能乱加。香水和精油多含有芳香剂、防腐剂,同样不宜添加在加湿器中。

加湿器如果长时间使用,内壁就会滋生真菌或细菌,其中一些致病菌通过细小的水滴颗粒,进入人体的呼吸道和肺脏,可能引起过敏反应、发烧,甚至会导致肺炎。最好坚持每天换水,每两周彻底清洗一次,尤其是刚启用的加湿器,一定要保证清洁。清洗时,尽量少使用杀菌消毒剂,可用流水反复冲洗,然后用软布拭去水箱周围的水垢。自来水中一般都含有氯,最好不要将自来水直接加入加湿器中,可以使用凉白开水、纯净水或含有杂质较少的蒸馏水。如果家里条件有限,可以在加入加湿器前,将自来水放置几天。



# 冬来了 重保健

## “小雪”节气多晒太阳多喝汤

二十四节气中的“小雪”刚刚过去,由于该时节天气寒冷,北方地区的降水形式由雨变为雪,而南方地区也开始进入湿冷天气,但此时“地寒未甚”,所以称为“小雪”。这个时节进行的养生之道是早睡晚起,多喝萝卜菠菜汤,并适当进行室内运动,避免晨练着凉。

“小雪”节气之后,天气会逐渐变得阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症。从中医治疗的角度来说,抑郁症只有在突然、强烈或长期持久的情志刺激下,才会影响到人体的正常生理,使脏腑气血功能紊乱,诱发高血压

等不良反应。所以应调节好心情,保持乐观,并且常参加一些户外活动以增强体质。

另外,冬季多晒太阳,对身体也是有好处的。我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气。特别在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人也应该顺应自然规律。冬季常晒太阳,更能起到壮阳气、通经脉的作用。

因为冬季天气寒冷,为了避免上厕所,有些市民减少了饮水量,这就造成血液粘稠,因此,不提倡在冬季减少补水。另一方面,为避免血液黏稠,应多食保护

心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。

这个时候也适宜吃一些降血脂、温补性食物和益肾的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜、羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸、腰果、芡实、山药、核桃等。另外,要多吃炖食和黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。这时候建议大家可以多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖又能滋补津液。其实这个季节的白菜、萝卜都是当季食物,富含维生素及多种微量元素,而且,白萝卜能清火降气、消食,非常适合在这个节气里食用。

据悉,“小雪”节气要增强体质,提高机体免疫力和抗寒能力。首先,要保证充足的睡眠。中医认为,冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息,人的免疫力容易下降,加之小雪节气后气温下降明显,太晚休息更易生病。

其次,应该多吃温性食物。平时的菜肴中可以多加一些葱、姜、蒜,每天喝一杯热牛奶,适当吃芝麻、花生等有助补肾的食物。再次,每晚用热水泡脚(患有不适合泡热水的足部疾病者除外),用热水泡脚能刺激足底穴位,提高机体抗寒能力。

## 冬季常喝粥 可滋补泻火

“小雪”容易导致上火,饮食调理上要注意滋补肝肾,清泻内火和保养肌肤。为此,特别推荐一款黑色养生粥。



### 黑芝麻红枣粥

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力的作用,可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症,在乌发养颜方面的功效,更是有口皆碑。

黑芝麻红枣粥是小雪节气比较适合养生食疗粥,配料有粳米150克、黑芝麻20克、枣(干)25克、白砂糖30克。具体做法是:黑芝麻下入锅中,用小火炒香,研成粉末,备用;粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;红枣洗净去核;锅中加入约1500毫升冷水,放入粳米和红枣,先用旺火烧沸;然后改用小火熬煮,待米粥烂熟;调入黑芝麻及白糖,再稍煮片刻,即可盛起食用。

## 冬季养肾 可揉按“太溪穴”

最佳时间为晚上9点,一次按30下

冬季是养肾好时节,由于冬天气温寒冷,人们的活动也变得越少,而与之相反,一些“喜冷”的疾病却开始“活跃”了起来,悄悄破坏人们的健康和生活。因此有很多人由于个人体质和生活习惯等原因,很容易出现一些冬季常见疾病,比如说:神经衰弱、脑动脉硬化、慢性肾炎、咽喉肿痛、痛风等疾病。如果在寒冷的冬天我们能够掌握一些养生小技巧,用自己辛勤的双手,给身体注入一些能量,乘着春夏养阳,秋冬养阴的原则,强身健体就指日可待了。

中医认为,人体的五脏肝、心、脾、肺、肾,分别对应五行木、火、土、金、水,而五行相对应的自然季节是春、夏、长夏、秋、冬。因此不同的季节所需要重点保养的脏腑也就有所不同。所以四季养生的原则是:春养肝,夏养心,长夏养脾,秋养肺,冬季则应当以保养肾脏为主。

说到“肾”,那我们该如何养呢?告诉大家一个既有效又简便的方法——揉按“太溪穴”。从名字不难看出“太”,就是大的意思,而“溪”就是溪流溪水。顾名思义也就说肾经水液在此形成较大的溪水。如果肾水充盈,精之充足,肾的“原阳”或者说“真水”才会发挥其作用,温润营养



我们全身各个组织器官。

“太溪穴”位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。也就是说在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。双侧对称,也就是两个。“太溪穴”是肾经上的原穴,原穴是指源头,生命的原动力。每天只要坚持揉按刺激“太溪穴”,就能够调动起生命的原动力,气血才会上达于面,下行于足。

同时,因时间和空间的不同,对该养护的脏器也应不同对待。在这里所说的空间是指人体和自然空间

存在共性,即“天人合一”的核心思想,人与自然的和谐状态。肾与自然界各气相应,冬天是藏精固精的良好时机,应季养护肾脏能达到事半功倍的效果。这也是我们为什么选择在冬季养肾的原因。

揉按“太溪穴”最佳时间是在每天晚上9点,一次按30下。在按的时候我们可以采用正坐或平放足底的姿势。用手指按揉,按揉时一定要酸痛的感觉,每天坚持按“太溪穴”能够防治因冬季气候所引起的常见病症。

## 巧用茄子辣椒

## 防治冻疮

每到冬季,很多人就会冻手、脚和耳朵,又疼又痒,特别难受。“这是由于冬季天气寒冷,局部血管遇冷痉挛,淤血而导致冻疮,比如脚趾、脚背、手背、手指、耳朵、鼻尖等处。”要想摆脱冻疮的纠缠,那我们该怎样预防冻疮呢?

“出门前,一定要穿

戴好衣物。最好在身体的易受冻部位,如耳、脸、手、脚等处,擦些油脂或防冻霜以提高局部的抗寒能力。”专家说。据皮肤科医生介绍,民间也有些简便的方法治疗冻疮,像用茄子的根茎煮水泡患处,具体做法:先将茄子的根茎切断,放入水中煮开,然后熬十五分钟左右,沥

净,茄子水稍凉后,用它来浸泡患处,每日一次。

还有使用花椒或辣椒煮水,然后用水浸泡患处。这是因为像胡椒、辣椒属于偏辛热的,有温通散寒的作用,对局部冻疮皮肤的血液循环有好处。需要注意的是用花椒或辣椒煮水的方法,只适用于冻疮未破溃的患者。

## 枣庄信息

订版电话:0632-8881027

◆滕州市北幸福晶综合商店营业执照副本(证号:370481600586855)丢失,声明作废。

◆孙蕾,个体工商户营业执照正本丢失,注册号:370402600398727,声明作废

◆田静交滕州市瀚石地产有限公司内部收款收据(号0000119)遗失,声明作废

◆陈凯个体工商营业执照正本(编号3704023061608)丢失声明作废