



编辑: 吴鹏  
组版: 褚衍冲

目前是二十四节气中的“大雪”。空气湿度低、早晚温差大是大雪时节的主要特点,应注意添加衣服,减少和避免呼吸系统疾病发生,心脑血管病人更要注意天气变化。从中医养生角度来说,大雪已到了“进补”的大好时节,可通过养精神、调饮食、适温寒等综合调养达到强身益寿的目的。不过专家提醒,进补也要悠着点,不能进补过度。

## 大雪时节天更寒 保暖防病巧进补



本刊 综合

### 防寒保暖护好颈肩部

冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液,所以冬天应“去寒就温”。预防寒冷侵袭是必要的,但又不能暴暖,尤忌穿过厚服装,烘烤腹背。大雪节气,冷风很容易通过颈部将寒气带给身体,从而引起嗓子疼、发炎等。尤其对颈椎不好的人来说,冬季穿高领衣服、出门戴围巾很重要。除了脖子,肩膀、前胸后背及脚都要注意保暖。

### 老年人睡觉少穿衣

老年人因为身体较弱,更怕

寒,冬天睡觉时喜欢多穿衣服,但这样做很不利于健康。因为人在睡眠时中枢神经系统活动减慢,心脏跳动次数减少,肌肉的紧张度减弱。如果这个时候脱衣而眠,可以很快消除疲劳,使身体的各器官都得到很好的休息。穿厚衣服睡觉,会妨碍皮肤的正常“呼吸”和汗液蒸发,更容易感到寒冷。因此,穿厚衣服睡觉时,会越睡越冷。

### 药物泡脚多步行

冬季每天应坚持步行半小时以上,来活动双脚,同时,应选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。此外,还要保

持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。尤其是药物泡脚能让药物成分通过皮肤、黏膜、经脉以及络脉进入体内发挥作用,对于那些不能进补温阳药的人,沐足的方法能帮助他们温通四肢,且避免了吃药膳带来的上火症状。

### 多喝水、喝对水

冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。大雪时节是一年中阴气较盛的时节,这时如果借助天气的优势养阴,则可以调整体内的阴阳平

衡。中医认为,隆冬之际,多喝水可养阴。一般来说,一天中有三杯水是必须要喝的。但是喝水也要讲究方法,首先不要一次喝过多的水,200ml左右就可以;最好能保证一天的饮水量在1800ml以上,剩下的在饮食中摄取就足够了。同时,在运动过后,也不要喝凉水,以免因为外界天气寒冷加之凉水刺激,引起应激反应。

### 调节情绪通风健脑

冬天易使人心身处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,这些都是消除冬季烦闷,保养精神的良药。冬季室内空气

污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

### 合理起居少晨练

早晚温差悬殊,应合理起居,适当运动,增强对气候变化的适应能力。这是因为,冬天的清晨往往是最冷的时候,天寒地冻,很不适宜到户外活动,而且,清晨是空气中氧含量最少的时刻,要等到太阳出来后,植物才开始进行光合作用使空气的含氧量慢慢增加。另外,冬季的早晨,还比较容易出现大雾天气。小雾滴中悬浮着的那些细小颗粒,吸进肺里对人体健康非常不利。