



# 冬至养生：一躲二补三灸

今日冬至。冬至节气到来,预示进入最寒冷的时候,而此时开始也是阳气初生之时,护好阳气,人体阳气充足,才能祛病延年。

## ◆ 养生攻略

三十六计“躲”为上。冬藏要藏阳气!冬天阳气藏得好,春阳才能焕发出勃勃生机。而冬至是阴阳转化的关键节气,也是人体阳气最弱的时节,要学会“躲”才能保护好体内微弱的阳气。

**躲寒冷:**冬至时节人体的阳气太弱,所以身体的抵抗力也较差,这时要躲着寒凉,外出时一定要戴围巾,捂好背、腹和足底,避免风寒的侵袭,才能不感冒生病。

**躲是非:**冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期,躲去是非,就能避免因情绪激动引起的突发疾病。

**补阳气:**冬至阴极之至,阳气始生,除了寒冷,冬至也是一年中阴阳转换的关键节气。此时养生,不仅要护阴还需养阳。搓后腰可以养阳气。腰眼为经外

奇穴,位于人体腰部第四腰椎棘突左右3—4寸的凹陷处。用手掌搓腰眼和尾闾,不仅可以疏通经脉、强壮腰骨,还能起到固精益肾和延年益寿的作用,且男女都适用。方法为双手搓热后,紧按于腰眼处片刻,再向下重推至尾闾部,每日反复50—100遍。

**巧进补:**冬季进补可食用羊肉、牛肉等温热的食物防“三九寒冷”。但不可过食,过食易上火。此外,冬至时节,天气寒冷干燥,导致鼻咽干燥、皮肤缺水,易上火,别忘补充津液,可食用荸荠、藕、萝卜、白菜、猕猴桃、柚子、桔子等滋阴去燥的食物。冬季养生饮食不宜过咸,过咸会伤肾,损伤阳气。此外,饮食上还要注意不可过食辛辣刺激之物。

**做针灸:**冬至是阴阳二气自然转化的时候,在阴阳

交接的时候艾灸可以调整阴阳平衡,调和气血,增强免疫力,益寿延年。冬至艾灸的穴位包括督脉的大椎、肾俞、脾俞,任脉的太溪、关元、神阙、中脘。

**◆ 饮食调养**

**水果——梨。**冰糖梨:把梨中间清理干净,里边搁三到五块冰糖,放到蒸锅里蒸开,有滋阴润燥的作用;花椒梨:把梨中间切开,买些花椒粒洒在梨上,放到蒸锅里,水开了以后再蒸十分钟,这时把花椒去掉,吃花椒梨。连吃一周左右,你的咳嗽会痊愈。

**肉——羊肉。**羊肉偏热性,冬天吃可以补肾、强身、御寒。

**菜——大白菜。**白菜不如白菜。不要小看白菜,它含有大量的维生素C和纤维。

**主食——红薯。**在冬季,不要光吃精米精面,要多

吃粗面,推荐多吃红薯。

## ◆ 起居调养

**睡早睡晚起:**冬天是早睡晚起。越是中老年朋友越要保证七到八小时睡眠。

**动 10:00—15:00 最合适:**冬天活动一定要在阳光充分时,上午十点到下午三点之间最合适。冬天的阳光有杀毒、补钙、提高机体免疫力的作用。

**居 18—23℃:**室内要保持适宜温度,18~23度之间比较合适。冬天千万不能太热了,本来就干燥,越热湿气越蒸发,室内温度和室外温度相差很大,易感冒。

## ◆ 预防疾病

**防心脑血管病:**温度下降,中老年朋友容易出现痉挛、心梗。所以天寒地冻时,有心脑血管疾病的一定要注意。

**◆ 防消化系统疾病**

**暖:**不能吃凉的;软:不能吃硬的;素:尽量吃素的;淡:尽量清淡些;鲜:新鲜的食材。 **综合**

新鲜蔬菜水果等食物富含维生素和植物纤维,有助于保持大便通畅、促进新陈代谢,对老年性皮肤瘙痒患者有益。在不过敏的情况下,适当增加奶蛋等优质蛋白及脂肪食物的摄入,使营养均衡。烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒等刺激性食物可诱发或加重瘙痒,患者应忌口。适量补充维生素、多喝水。

**生活规律:**皮肤瘙痒在生活不规律、休息不好、心情不舒畅时会加重。故老年人须注意生活规律,保持排便通畅,保持心情愉悦,勿过度劳累。

**唐红梅**

一起煲汤。

**功效:**高蛋白补脾胃,补血滋阴,对手脚冰冷,提高免疫力和阳气有帮助。

**黑豆黑米杂粮饭**

**做法:**黑豆、黑米各100克洗净,清水浸泡半小时后煮成杂粮饭即可。

**功效:**黑豆是多酚类食物,含花青素能增强血液循环,补肾极佳。

**黑黄首乌方**

**做法:**黑枣10个洗净去核,黄精、首乌各30克,乌龟1只约200克洗净,一起放砂锅煮汤调味即可食用。

**功效:**补肾,防治高血脂。

**陈壮忠**

## 皮肤瘙痒怎么防

皮肤瘙痒是人进入老年后的一种生理变化,表现为皮肤干燥、脱屑、发痒,主要与老年人皮肤生理结构及功能退化有关。积极干预可以参考以下几点:

**皮肤护理:**老年人冬季皮肤干燥、无光泽、不润滑,严重的可出现脱屑,这都是皮肤干燥的表现。因此,老年人应掌握正确的皮肤护理方法,保持全身皮肤滋润。建议老年人,尤其是有瘙痒症者,要加强皮肤保湿护理,

适当洗浴。洗浴时注意,以淋浴为主,水温不要过热(控制在35至37℃),避免使用肥皂等碱性洗浴用品,减少搓澡;洗浴后在全身或容易发生瘙痒的地方涂抹润肤乳。

**衣物选择:**尽量选择舒适、松软的棉质品或丝织品,避免化纤或毛类、羽绒类衣物,防止产生静电使皮肤水分减少、皮屑增多。新买的衣服要水洗后再穿,防止衣物中甲醛成分刺激皮肤。

**合理饮食:**合理饮食。

## 冬令进补 食“黑”为先 推荐六款养生食疗

中医认为,黑在五行中属水,在五脏中属肾。肾藏精,是纳气生血的源泉。黑色的食物往往营养价值高,冬季食“黑”是冬令进补的好选择。在此推荐食“黑”的6道养生汤膳。

**乌鸡黑枣黑灵芝汤**

**做法:**黑枣10个洗净去核;灵芝20克洗净切片浸泡一夜,乌鸡1只,煲汤食之。

**作用:**补肝肾,安神,降血糖,止咳喘。

**三黑南瓜汤**

**做法:**黑木耳、黑香菇、

黑玉米和南瓜,洗净木耳、香菇各100克,浸水泡发,两条黑玉米洗净,与瘦肉一起煲汤,放南瓜适量,煲成汤即可。

**功效:**益气滋阴、补肾、健脾、降低血清胆固醇、体弱者吃尤其好。

**黑芝麻黑桑葚糊**

**做法:**黑芝麻桑葚各100克,磨成细粉,煮成辅食。

**功效:**滋阴补肾明目,防白内障、头晕目眩,益气。

**熟地当归肉汤**

**做法:**熟地、当归各20克,和羊肉(或牛肉、瘦肉)等

## 雪天摔倒怎么办

最近,医院内由于雪天出行造成的摔倒受伤患者有所增多,以老年人为主,最常见的是髌部骨折、脊柱的压缩性骨折,其次是腕关节、肱骨、肩关节的骨折。专家表示,老年人摔倒以后,首先要保持冷静,对自己进行基本的身体评估,此时不要急于站起,身边人也不要急于扶起、拖拽老人,依据老人身体的活动情况来决定,以免造成二次伤害。

如果关节活动还可以,没有明显的关节畸形、肿胀、疼痛,可以进行一些简单的活动,试一试能不能动。如果已经发现明显的关节畸形、肿胀,甚至有一些开放的损伤,已经有伤口了,这种就不要轻易移动。有关节的骨折脱位,轻易搬动或者强行活动会造成第二次的损伤。

一些老年人摔倒后,当时没有出现剧烈的疼痛和明显的外伤,但在随后的生活中疼痛没有减缓或者反而加重的情况下,专家建议要到医院进行检查,排除骨折风险。

有一种骨折叫嵌插性骨折,病人会有不舒服,但是也没有那么疼。如果没有到医院看片子,没有去就诊,骨折就会被忽视掉,在继续走的过程中,有可能稳定的嵌插的骨折,就会移位加重,小的手术可能变成一个大的手术。

还要提醒老年朋友,在户外行走,也要注意尽量避开积雪的树木和高处的建筑物,避免被积雪砸伤,有很多地方都比较湿滑,建议穿防滑的鞋子,保持好身体平衡,不要双手插兜,很多路面虽然没有积雪,但结了薄薄的一层冰,要更加小心。 **央视**

## 靠墙静蹲降血压

冬天气温降低,室内外温差加大,血压难免有波动。专家提醒:降压运动,人们可以试试靠墙静蹲。

靠墙静蹲时,膝盖不要超过脚尖;膝盖不要内扣;重心不要偏移;不要塌腰;下蹲时间不要过长;靠墙蹲的下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为最佳。建议每天做3—5组,每次1—3分钟(循序渐进)。大腿与小腿夹角可保持在95—135度之间。如果实施困难,可辅助桌椅支撑,以防摔倒。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。也可以每次做2分钟,间歇2分钟,一共做4次左右。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个动作了。 **张兆慧**



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“231222”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月20日6版中缝答案《看图猜成语》:  
1、大步流星;  
2、名落孙山;  
3、名震一时;  
4、弱肉强食;  
5、腰缠万贯;  
6、一尘不染。

## 心血管病患者一定要多吃鱼

多项研究发现,多吃鱼补充欧米伽-3 (omega-3) 对预防心血管疾病非常有帮助。

油性鱼就是含有不饱和脂肪酸“欧米伽-3”较高的鱼类,比如大马哈鱼、金枪鱼、大西洋鲑鱼、沙丁鱼、银鱼、鳗鱼、鲱鱼和鲱鱼等,主要是一些深海鱼。研究也证实:欧米伽-3 脂肪酸之所以有益,是因为其有益于脑细胞代谢。所以多吃鱼的人更有益于大脑的健康。

如果买不到深海鱼,又想通过饮食补充欧米伽-3、DHA,可以选鲈鱼、乌鱼、太阳鱼、鲮鱼、鲫鱼、鳊鱼、桂花鱼,都还不错。其中最推荐鲈鱼,不仅DHA含量优秀,而且没有小刺,也经济实惠。

**北青**

