



二十四节气

11月7日迎来二十四节气中的立冬节气。立冬过后,气温逐渐降低,如何养生?怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治?糖尿病患者为何要特别注意?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

11月7日迎来二十四节气中的立冬节气,这是冬季的首个节气,也是一年中寒潮过程最多、气温下降速度最快的节气。立冬之后正式进入中医说的“封藏之季”。所谓“封藏”,既包含御寒保温之意,也包含贮备人体精气之意。针对立冬后养生的注意事项,几位中医专家给出以下几点建议。

立冬 宜养生 进补正当时

多吃温热补益食物

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。立冬后,适合多吃一些温热补益的食物。但温补需要一个循序渐进的过程,首先可以从温补的粥类食物、汤羹类食物开始,比如喝些莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥。通过温补脾胃改善运化机能,随后就可以增加温热类食物的摄入,可以适度吃些炖肉、炖羊蝎子等。适当吃一点偏辛辣的食物,也是对身体阳气的良好补充。

立冬后,气候更加干燥,室内开始供暖,此时要防止燥火伤阴。燥火伤阴后易出现烦躁、口眼皮肤干燥、牙痛、口疮、鼻血等症状。此时节,温补的同时也要注意肺肾阴精的保护。饮食中可注意选取银耳、百合、荸荠、莲藕、木耳、梨、柑橘类水果、各种新鲜蔬菜等养阴润燥的食品进行搭配。

防寒保暖,适当艾灸

立冬过后,日照时间将继续缩短,正午太阳高度继续降低,气温下降趋势加快,市民应注意避免寒就暖,外出时要注意穿上保暖衣服和鞋袜,并特别注意背部保暖。背部是人体阳中之阳,风寒极易通过人体背部侵入,诱发疾病,老年人、儿童及体弱者尤其需要注意。

另外,立冬后身体偏寒湿体质的市民,有条件的可在家适当做一些艾灸。可选取神阙、足三里等穴位,老年人可增加肾俞穴,每天艾灸10分钟至15分钟即可,艾灸有很好的祛寒、温阳、保健功效。“需要提醒的是,艾灸的时间并不是越长越好,要当心过犹不及。”吴晓晶说,艾灸前还要注意辨认好自身体质,阴虚燥热体质的人群不建议艾灸。

养肾吃“黑”,常做暖足浴

“冬季主闭藏,正是补肾的季节。冬季补肾,建议多吃栗子和核桃。栗子味甘性温,有养胃健脾、补肾益气等功效。核桃性甘温,有补肾固精、润肺定喘、健脑益气的功效。此外,黑米、黑芝麻、黑豆等黑色食品也要多吃一些,这些都是补肾佳品。”吴晓晶建议。

腰部一旦觉得冷就会立刻“闹情绪”,男性会腰膝酸软,女性则容易月经紊乱、痛经等。按摩养肾疗法是冬季养肾的有效方法。中老年人在茶余饭后,可以做一些简单易行的保肾操。比如坐着看书、看报时,可缓缓地左右转动身体5~6次,然后双脚自然地前后摆动数十次。

冬天养肾也可经常做暖足浴,可在每天临睡前抽出点时间泡泡脚,按摩足部,尤其是经常按摩肾经的涌泉穴,可温补肾经。

“养藏”要早睡晚起

立冬以后,“养藏”便成了养生重点。“养藏”首先要保证充足的睡眠。起居应“早睡晚起,必待阳光”,冬季太阳升得晚,早睡可以养人体阳气,晚起可以避免寒邪侵袭。

“冬天动一动,少闹一场病”。进入立冬虽天气渐冷,也应适量运动。冬季最佳锻炼时间最好选择在上午9~11时,下午3~5时,最好选在天气晴朗、太阳高照时进行。另外,冬天身体较为僵硬,锻炼前热身非常重要,可通过伸展肢体、慢跑、轻器械的少量练习唤醒身体及各个关节,使身体发热至微微出汗,再投入各类运动中。(刘威)



工作累了,“世外桃源”充充电

■融媒体记者 胡彦明

高强度的工作压力,改变着一部分人的生活方式。近期,不少人将置业目光投向洛江、永春、安溪、德化等县(市)区的城乡接合部,追求“世外桃源”的生活状态。

市区林先生是企业高管,多年来高强度的工作压力,让他一直渴望找处宁静的居住环境,缓解紧张情绪。近期,他看中洛江周边一处带小院的房产,适时出手购置。“在市区,每天都被工作和各种琐事包围,一直处于紧绷状态。来洛江入住后,空闲时在院子里种种蔬菜,不仅有种植的乐趣,还能吃上新鲜的蔬

菜。”林先生笑着说,每到周末,一家人就回到这里,看看花,漫步于山间小道,很是惬意。

从事金融工作的吴先生同样长期承受着工作压力。为了改变这种生活状态,他选择在永春购买一套带院子的度假区商品房。“市区的生活就像一场永不停歇的赛跑,在永春可以让我放慢脚步,享受悠闲的生活。早上在鸟儿的鸣叫声中醒来,傍晚在院子里浇浇花,然后去田间散步,这种生活状态既是放松也是充电。”吴先生还在院子里种了果树,“自给自足,有种别样的成就感”。

摄影爱好者刘先生则因经常前往永春牛姆林拍摄创作,便在乡村租了一套带院子的房子长住。“在这里我拍摄到了许多珍稀鸟类和美丽的自然风光,这些作品

在摄影展上也获得了很高的评价,这里是我的创作之地。”刘先生开心地对记者说。同样喜欢大自然的还有陈女士一家,家在市区的她希望孩子更亲近大自然,便在德化购置一套带院子的房产。“孩子对大自然充满了好奇,周末带孩子一起去房子后面的山林里观察小鸟、昆虫,院子里也种上各种花卉和蔬菜,享受着田园生活的美好。”陈女士说。

记者了解到,洛江、永春、德化等地消费成本相对市区较低,地方房价较亲民,洛江房价平均每平方米约8000元,永春房价平均每平方米约7000元。此外,住宿和生活费用也实惠,在永春的农村集市上,肉类、蔬菜不仅新鲜价格还实惠。

舒适的自然环境、较低的消

费成本、独特的生活体验,得以放松的身心等诸多原因,再加上政策的推动,逐渐改变不少市民的置业选择,也提供了多样的生活方式。

LE HUO

LE HUO

