

二十四节气

立冬

养生攻略指南

艾灸暖身 吃“黑”养肾

11月7日是立冬节气,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。针对立冬后养生注意事项,副主任医师吴晓晶给出以下几点建议。

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

防寒保暖 适当艾灸

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10~15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。



(CFP)

养肾吃“黑” 常做暖足浴

冬季天气渐冷,寒邪最易伤害肾的阳气,也更容易对身体造成伤害,因此,冬季养生应以调摄肾之阴阳为重点。

“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。

多吃温热补益食物

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,可以适当吃些炖肉、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。

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。

说到立冬进补,不少人会选择服用膏方。“需要特别注意的是,膏方虽滋补力强,但它是药品不是保健品,必须由医师在中医药理论的指导下,正确辨别体质,再开具适宜的处方,切不可

随意服用,以免造成不良后果。”吴晓晶介绍。

服用膏方时还需要注意以下几点:避免食用生冷、辛辣、腥膻、油腻等不易消化的食物,还需避免饮用浓茶、烈酒、咖啡等刺激性饮品;如果发生感冒、腹泻,建议暂停服用,病愈后可以继续服用;若服用后有胃肠不适、食欲不振等不良反应,建议及时停用并与医生沟通。

“养藏”要早睡早起

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“早卧晚起,必待阳光”,冬季太阳升得晚,早睡可以养人体阳气,晚起可以避免寒邪的侵袭。

“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)



(CFP)

快乐厨房

虾滑粉丝煲 懒人一锅鲜



虾滑粉丝煲

谁能拒绝一锅鲜到跺脚的虾滑粉丝煲啊!吸满酱汁的粉丝根根入味,Q弹的虾滑咬开满是鲜香,连汤汁都想趁热喝光,天冷时吃上这样一锅真的太治愈了。

做法很简单:先抓一把龙口粉丝用温水泡15分钟,泡软后剪成两段,沥干水分备用;再取半盒虾滑,用勺子分成小块。接着调个灵魂酱汁:碗里加入生抽、蚝油、老抽、白砂糖和少许白胡椒粉,再倒入3勺清水,搅拌均匀备用。热锅冷油,放入蒜末、姜片爆香,加1勺

豆瓣酱炒出红油,然后把虾滑倒进去煎至表面微微金黄,倒入调好的酱汁翻炒出香味。加入适量清水,水量没过虾滑一半即可,大火烧开后,把泡软的粉丝铺在虾滑上,盖上盖子转中小火焖3分钟,让粉丝充分吸收汤汁。开盖后撒上葱花、香菜,淋一勺香油即可关火。这时的粉丝吸足了虾的鲜味和酱汁的香气,虾滑Q弹入味,连汤汁都鲜美得让人想喝光,暖乎乎的一锅,吃起来超治愈。

(冯元春)



LEHOU

LEHOU