

立冬过后,宜早睡晚起

出门要戴帽,睡前泡泡脚,饮食宜清淡,蔬菜可多吃

11月7日是立冬。作为冬天的第一个节气,它就像冬天捎来的一个口信,招呼大家赶快做好过冬的准备。立冬之后,该如何养生?中医认为,“春生夏长秋收冬藏”,所以,立冬养生注重“藏”。简单来说,就是应休养生息、养精蓄锐,以便更好地迎接来年春天。

出门要戴帽 睡前泡泡脚

进入冬季,天气转凉,昼夜温差大,人体免疫力也会下降,这时细菌极易入侵,人也容易生病,要及时添加衣服,预防感冒。

冬天保暖不够,阳气不能潜藏,容易出现“冬不养藏,春必病温”。因此,冬季宜藏不宜泄,要护好头和脚,出门戴帽,睡前泡脚。

中医认为,头为诸阳之汇,冬季出门戴帽子,犹如给暖瓶加塞。足少阴肾经终于足底,因此保暖能力较差。如果足部受凉,可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾病。坚持睡前泡脚,早晚搓揉脚心,可促进足部血液循环。

此外,中医认为“恐”为肾之志,恐惧情绪与肾脏关系密切,要保持情志恬淡安静,心态平和,使体内阳气得以潜藏,惊恐过度会耗伤肾气。

晨练别过早 出汗别过多

冬天是万木凋零、生机潜伏闭藏的季节,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。这就要求我们顺应自然界闭藏的规律,以敛阴护阳为根本。冬季要早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。

如果有晨练习惯,建议推迟晨练时间。许多老人喜欢天不亮就起床出门晨练,这在冬季是不适宜的。因为冬季早晨气温低,人体交感神经兴奋,全身皮肤毛细血管易收缩,血液循环阻碍增加,血压容易升高,心肌耗氧量也随之增加。这个时候老人晨练,很容易诱发心肌梗死或脑血管意外等风险。

运动量不宜太大,避免大汗淋漓,以身体微微出汗为宜,出汗过多容易“耗阳伤阴”。

进补不盲目 需因人而异

有句谚语叫“立冬补冬,补嘴空”。立冬过后,不少人会吃些高丽参、鹿茸来补充能量,这种做法正确吗?

立冬之后,人的新陈代谢减慢,消耗相对减少,冬季进补能使营养物质转化为能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗能力。不过,进补不可盲目,要因人而异,饮食调养要遵循“秋冬养阴”“虚者补之,寒者温之”的古训。

一般来说,寒湿、温热、血瘀、气郁体质人群不宜进补,阳虚、阴虚、气虚的人群可适当进补。例如阴虚可以用高丽参进补,阳虚可以用鹿茸进补,气虚可以用北芪进补,用量渐渐增多,符合自身进补需求为宜。

饮食宜清淡 可多吃蔬菜

立冬过后的饮食以清淡、滋阴为主。可多吃些新鲜蔬菜,补充人体维生素的需要,大白菜、萝卜、豆芽、油菜、胡萝卜、马铃薯都是不错的选择。

同时,应少食生冷、煎炸、烧烤、辛辣刺激之物,可适当食用一些滋阴潜阳、热量较高的食物,如鲫鱼、甲鱼等,味道鲜美,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分。不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚,对身体虚弱的人尤为适宜。

俗话说“冬季进补,春来打虎”。怕寒喜暖、手足不温,或胃脘冷痛、腰膝冷痛、小便清长、大便溏薄的人多属肾阳虚,可吃些羊肉、狗肉补肾壮阳;头晕耳鸣、腰膝酸痛、失眠多梦、五心烦热、男子兼见遗精、女子经量少的人多属肾阴虚,可吃些鸭肉、螺肉、党参、枸杞滋阴补虚。

专家推荐养生膳食



党参黄芪鸡汤

做法:母鸡1只、党参20克、黄芪30克、红枣若干。母鸡去皮去内脏,洗干净,再把党参、黄芪用清水洗净,切成一小段;红枣洗净去核。将母鸡放入炖盅内,加适量水,放入党参、黄芪、红枣、料酒、精盐、味精、姜片,文火隔水炖3小时即可。

功效:益气养阴,适用于精神疲倦、头晕乏力人群。

四物鸡汤

做法:乌鸡1只、当归5克、生地10克、熟地10克、白芍5克、川芎5克。乌鸡去内脏,洗干净。把当归、生地、熟地、白芍、川芎及乌鸡放入汤盅内,加适量水,少量料酒、精盐、味精、姜片,文火隔水炖3小时即可。

功效:补血活血,调经止痛,适用于血虚、痛经女性,更有益养颜。

北芪肉苁蓉煲瘦肉汤

做法:北芪50克,肉苁蓉、火麻仁各20克,瘦肉500克,生姜3片。将北芪、肉苁蓉、火麻仁洗净,肉切块,一起放进瓦煲内,加入清水2500毫升。武火滚沸后,改文火煲1个半小时,调入适量食盐便可。

功效:补肾固表、润燥通便,适用于腰膝冷痛、大便秘结的老人食用。

肉苁蓉羊肉粥

做法:肉苁蓉30克,羊肉150克,大米适量,食盐、味精各少许。羊肉洗净切片,放锅中加水煮熟,加大米、肉苁蓉共同煮粥,以食盐、味精调味服食。

功效:温里壮阳,补肾益精,适用于腰膝冷痛、头晕、阳痿遗精、肾虚、面色灰暗的人。

