

立冬养生

要守住四大「秘诀」

今天是立冬节气,也就是意味着正式进入冬天了!

俗话说“三九补一冬,来年无病痛。”冬季也是养生进补的好时机,到底该怎么科学进补呢?相关医学专家表示,冬季养生要守住这四大“秘诀”:

起居 ● 早睡晚起切忌熬夜

从立冬开始至立春的这个月也称作冬三月,冬季草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态来养精蓄锐,为来年春天的生机勃勃做准备。

冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则,随着太阳的升起和降落来调整作息。冬季白天短,白昼为阳,夜晚长,夜晚为阴,正是因为冬季要养阴,所以晚上睡眠时间要比夏季更长,晚上早点睡觉,早上睡会懒觉,等太阳初升后再起床。夏天可能睡6个小时

时就够了,冬季则应该睡7,8个小时了。如果违反了阳气的活动规律,身体就很容易受邪气的困扰而衰弱。

《素问·生气通天论》记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律,凌晨四点是一天中最危险的时刻,正所谓黎明前的黑暗,此时血压、体温较低,血液流动变慢,血液浓度和黏稠度最高,所以,最容易发生缺血性脑卒中和心肌梗死,猝死率很高。尤其是一些有心脏病和老年病的患者更应该引起注意。

小贴士

冬季熬夜比夏季熬夜更伤肾

冬季夜晚是养肾阴的时间,冬季熬夜时耗损肾阴,就是在该养阴的时候没有收藏,好好休息,使肾气外泄,所以更易导致肾虚,尤其对男性来说,是很伤身的。而且随着气温逐渐降低,冬季晚上熬夜的话,身体越来越冷,更容易出现心脑血管堵塞等猝死的发生。

饮食 ● 冬季饮食首选根茎类和海产品

人类虽没有冬眠之说,但民间却有立冬补冬的习俗。还有俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,冬季也是进补的最佳时期,此时进行食补可以为抵御冬天的严寒补充元气。

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。冬季应少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴补阳,热量较高的膳食为宜。

冬天寒冷,可以多吃些牛、羊肉。但其实冬季最适合吃的食物是

根茎类食物,如:山药、红薯、马铃薯、萝卜等,这些食物都是长在陆地里的食物,属于收藏、收敛的食物,所以适合冬季养阴。此外,发散阳气的食物也要少吃,比如韭菜就不宜吃。

小贴士

多吃羊肉更要多吃海产品

冬天的寒冷气候使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,从而促

进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热营养素的分解,以增加机体的御寒能力,这样就造成人体热量散失过多。因此,冬天营养应以增加热能为主,可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类,尤其是吃海产品的好时机,如海带、紫菜、海蜇、虾米、海参等,可以滋肾阴,而且海产品多为咸味,咸味入肾,并且海产品可以刺激甲状腺素、肾上腺素,增强机体的御寒能力。但是需要强调一点,高尿酸血症、痛风和甲状腺疾病的患者,需要在医生指导下适当选择海产品。

情绪 ● 学会偷着乐,千万别激动

冬季宜使情绪内藏,安静自若,如有开心的事情也最好窃喜,即偷着乐吧,不要使情绪大起大落,别太苛求,也就可以少受外界干扰,以达到精神内敛。

年底工作多,压力大,稍有不顺心,很多人就会情绪激动,出现争吵,这种情况最要不得,生气动怒容易肝气郁结,对心脏有明显的负面影响,这种影响甚至比吸烟、超重以

及胆固醇对心脏产生的损伤更可怕。

这一年的成绩要到交卷的时候了,有人欢喜有人忧,如果你是那个欢喜的人也别太得意忘形哦,很多人有开心的事就约上一群朋友唱歌喝酒,尽情撒欢,这样的大喜大怒情绪也会伤阳气,神志外泄太多,不利于冬季收藏。

小贴士

情绪低落晒晒太阳

秋冬季节万物凋零,很多人可能会出现情绪低落或抑郁。专家建议,这类人群可以在10时至15时这个时间段内出门晒晒太阳,暖阳照在身上,听听音乐,看看书,散散步,可以消除烦闷和低落的情绪。

运动 ● 冬练别选剧烈运动

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”但是冬季运动也有原则,就是别暴露皮肤,别剧烈运动,使皮肤毛孔完全放开,否则容易感冒,寒邪入侵。

冬三月应该“无泄皮肤,使气亟夺”,泄皮肤是指皮肤的开泄。什么时候皮肤会开泄呢?就是指激烈运动的时候。皮肤开泄了,自然汗出,汗出多了就会耗气伤阳,使气亟夺。所以,冬天的运动应避免过多地开泄皮肤,而应多做静功,比如瑜伽、慢跑、散步

等,这样轻缓运动与冬相应,才有利于于收藏。滑雪、滑冰这类季节性运动也可以,因为这些运动并不会使皮肤裸露在外,避免损伤阳气。

小贴士

冬泳并不适合普通人冬季锻炼

在北方有立冬冬泳的习惯,但其其实冬泳并不适宜大众,而且是一个不

太健康、安全的运动。很多男性为了证明自己身体素质好,会选择冬泳,但其实,冬泳暴露皮肤过多,使阳气散发,伤阳气,而且冬泳运动剧烈,氧气消耗大,对心肺功能更是要求高,稍有不慎可能出现猝死等,并不鼓励普通人尝试和锻炼,一般需要有专门的指导老师带领训练,以防出现危险。

(据科普中国网 图片均为资料图片)

老年高血脂患者需要冬令进补吗?

俗话说“立冬进补,来年打虎”,冬季是人体进补的黄金季节。不少老年人入冬后食欲有所增加,营养物质不易于被消化吸收,且不易通过尿液和汗液排泄散失,因此进补后易于蕴藏而使其发挥功效。但若本身原已有病,选用进补之物要适当,最好遵照医嘱,不可盲目进补。凡血脂过高、动脉硬化,有冠心病、胆囊炎、痛风等疾病者,绝不可食用高蛋白、高脂肪、多糖分的药物和食品,如甲鱼、阿胶、桂圆、牛鞭、鹿蹄筋等。因为进食这类食品和药物,反而会助长病情发展,使血脂增高、血粘度增高、血中尿酸增多、血压升高,结果越补越糟。

血脂异常是指循环血液中的脂质或脂蛋白组成成分浓度异常,可由遗传基因或环境条件引起,使循环中脂蛋白的形成、分解和清除发生改变。总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇,是检验血脂水平的四项重要指标。

高血脂一般是指总胆固醇高、甘油三酯高、低密度脂蛋白胆固醇高、高密

度脂蛋白胆固醇低。这四项指标异常不必然同时存在,只要有一项指标异常,就是高血脂。因此,高血脂可分为四种类型:高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症和低密度脂蛋白胆固醇血症。

血脂异常的主要危害是增加动脉硬化性脑血管病的发病危险。

大闸蟹、羊肉、火锅等都是冬季又能进补又鲜爽的美味,但对需要长期管理血脂的患者来说,到底能不能吃?吃多了又怎么办呢?冬季进补是可以,但控制量非常重要,要适可而止。

冬季还可以进补膏方。膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防病综合作用的成药,用汤药浓煎后掺入某些辅料,制成一种稠厚状半流质或冻状剂型的药物。膏方的最大优势是兼治病、调养于一体,且副作用小,安全性高,同时也省去了煎煮的麻烦,便于储存、携带与服用,因而成了养生的一大利器。具体方药要根据冬季的特点,并结合个体情况,请中医专家进行调整。(据科普中国网)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



冬季疫情如何防控? 围堵、检测、疫苗三招并用



三大策略。吴尊友建议,目前对中国来说,防控重点主要还是外防输入,一是防人二是防物。而冬季常态化防控还是要提醒普通民众保持防护的意识,如勤洗手、保持社交距离、居家常通风。到重点场所,特别是通风不好的地方,要戴好口罩。

“应战冬季可能遇到的新冠疫情加重情况,可用围堵策略、检测策略、疫苗策略。”近日,在某科技论坛上,中国疾病预防控制中心流行病学首席专家吴尊友教授围绕“新冠疫情形势与防控策略”作专题报告,用通俗生动的语言为大家解疑释惑。

“全球疫情仍然不乐观。”吴尊友初步判断,在未来一段时间,全球新冠疫情将持续高水平流行,冬季在高水平基础上再加重。

“即使冬季全球新冠肺炎疫情加重,中国也不会再出现类似武汉那样的严重情况。”吴尊友认为,过去9个月,我国断断续续出现聚集性疫情与突发性疫情,未来还有可能出现小规模、零星的疫情。应战冬季可能遇到的新冠疫情加重情况,可用围堵、检测、疫苗

“早就诊不仅有利于病人及时的诊断治疗、康复,同时也有利于第一时间发现疫情,对总体的疫情控制是非常重要的。”吴尊友表示。

从疫苗策略角度来说,吴尊友认为可从两个方面来考虑,一是预防呼吸道传染病疫苗的应用,如肺炎疫苗、流感疫苗,减少冬季呼吸道传染病发病,防止医疗资源挤兑。第二个就是针对性的新冠病毒疫苗,一些重点人群和特殊行业高风险人群要优先考虑新冠疫苗接种。(据新华网 图片为资料图片)

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力

