

大雪,农历十一月节,至此而雪盛也。说的是从这天开始,天气越来越冷,降雪的可能性和降雪量随之增加。大家也感觉到天气越来越冷,特别是一到夜晚,个位数的气温不免让人抖上几抖。从中医养生的角度来看,大雪节气人们在衣食住行等方面要做出适当的调整才有利于身心健康。新郑时报 李显文 整理

大雪节气到 养生不能少

想要养好身体,这些需要注意

保暖护阳气

冬季属阴,故冬“去寒就温”,预防寒冷侵袭是非常必要的。寒冷的大雪节气,首先要根据天气的变化适当增减衣服;戴顶帽子、配条围脖、穿双保暖鞋不失为防寒的最佳选择。其次,患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的病人,更要注意防寒保暖,外出时要穿厚一点的外衣。身体不舒服时,应该主动到医院检查。但不可暴暖,尤忌厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。

护头:头是“诸阳之会”。不戴帽子的人,环境气温为15℃时从头部散失的热量占人体总热量的30%;若气温在4℃,从头部散失的热量占60%。天气寒冷,会使血管收缩,人会出现头痛头晕的症状。对于脑血管病人来说,寒

冷很容易诱发脑血管病。所以,头部保暖非常重要。

暖胸:冬天风寒侵人人,首当其冲的还有胸部和腹部。胸部和腹部受寒之后,易折伤体内阳气,从而引发心脏病。此外,寒冷还可诱发胃肠病。所以,胸腹部保暖也是不容忽视的环节。

健脚:防寒从脚入。现代医学研究认为,女子由于经期孕期和产褥期或患有贫血、胃肠胀及久病体虚等,机体的抵抗力降低,抗寒力差,故冬季特别怕冷。另一方面,女性如果营养缺乏,患低血压或甲状腺功能减退,也会引起局部或全身的血液循环不良,特别是肢体末梢血管血液循环障碍,会导致手脚冰冷。姐妹们,大冬天不要美丽过于冻人!

饮食保健

大雪节气,室内空气干燥,虽然冬季排汗、排尿量减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需要水分滋养,才能保证正常的新陈代谢。新鲜蔬菜减少,会造成维生素B缺乏而诱发口角炎。

在此节气,人们在饮食习惯上可以进补了。进补时适当多吃大蒜、韭菜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、山药、桂圆、栗子及杏脯等性属

温热的食物,以助御寒。不过,冬季饮食忌黏硬生冷,由于天气干燥再加上饮食不当,很容易使人上火并患口疮,还要注意控制数量。同时,注意少吃肉食,多吃蔬菜和温性水果,宜多喝粥。专家提倡,晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣粥、百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等,最适宜服用。

通风早睡

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍。因此,在保持室内正常温度的同时,应注意常开门窗通风换气,以清洁室内空气,健脑提神。冬季日短夜

长,阳气低下,夜间尤甚。早睡以养阳气,迟起以固阴精。因此,要坚持早睡迟起,不要熬夜,不要过早起床晨练,“必待日光”。

想要好好进补,健脾很关键

日常保健

中医认为脾主黄色,可以吃一些黄色的食物来养脾,胡萝卜、小米、羊肉、鸭肉、黄芪都是补脾非常好的食材。大雪节气天气寒冷,气温基本上都在零下,所以大雪节气想要补脾可以喝小米粥。

大雪节气养脾也需要在日常生活中多加注意,忧思伤脾,所以一定

要养成自我调节心情的习惯,注意休息早睡早起,不能长期处于忧伤的状态,这样对脾胃的刺激非常大。要饮食规律。很多人一日三餐不定时,喜欢暴饮暴食,这样都会伤害到脾胃功能,并且食物越杂越容易伤脾,一定要少吃生冷冷的食物。

按摩方法

脾经的运行时间是在上午的9点到11点之间,可以在脾经运行的时间运用理疗的方法刺激脾经,达到养脾的效果。揉按脾经上三阴交、阴陵泉、血海,这三个

都是保健大穴位,也是脾经上重要的穴位。这三个穴位都在腿上,按起来也方便。每个穴位刺激三分钟以上即可。

想要少生病,脚部保暖不能忘

腿部防寒莫贪靓

大雪节气,人们应根据温度的变化增减衣物,在天气寒冷的时候注意膝关节保暖,可戴上护膝。

不少女性喜欢冬季穿短裤短裙,然而膝关节局部低温引起新陈代谢缓慢,并且废物不能带走,长期如此就会引起关节的炎症疾病,导致疼痛和功能障碍。

女性朋友尽量不要穿短裙、短裤。即使因为爱美想要穿裙

子,也应穿由较厚重的毛呢或粗呢做成的裙子,长度以到小腿肚甚至脚踝为宜,不宜只穿保暖功能相对差的连裤袜。此外,尽量减少在潮湿、阴冷的环境里活动,这样就能减少症状发作的机会。如果是长期坐办公室的女性,可以在工作的时候再加一张毛毯覆盖腿部,这样也能起到保护膝盖的作用。

坚持泡脚

脚部有很多穴位,是五脏六腑的反射区,泡脚可以起到调理新陈代谢、补气益肾的功效。每天泡脚的时间最好在晚7点半到9点钟之间。因为下午5点到7点是肾经运

行的时候,过了肾经运行的时候肾气开始虚弱,这个时候泡脚可以有更好的补肾效果。需要注意的是泡脚水的温度要适中,不能太烫,泡脚的时间控制在25分钟左右即可。

坚持健步走

选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子,每天坚持步行半小时以上,

活动双脚。运动过后,日常也必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换。