

## 24 节气



饮食养生之

## 立冬

## 冬季进补开始了

### 少年重养,中年重调,老年重保

### 阴虚者多吃鸡鹅兔肉,阳虚者以海参草鱼为主

蒋晓蕾 通讯员 王鸿武  
的,食补以羊肉、鸡肉、狗肉为主;偏于阴虚的,食补以鸡鸭鹅兔肉为主。郑州晚报记者  
护阳、养肾防寒。宜早睡晚起,坚持锻炼,同时依据不同体质以肉类、中药进补,偏于阳虚  
明日立冬。立冬是冬季的开始,气候将愈发寒冷干燥。医生建议冬季养生重点在于敛阴

### 原则

少年重养,中年重调

在中医专家看来,冬季的特点是阳气闭藏、阴气隆盛,所以冬季保健需要敛阴护阳。立冬之后应该适当添加衣物,防寒保暖。生活作息方面则宜早睡晚起,适当睡个懒觉,等太阳完全出来再起床。保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

但敛阴护阳并不意味着整日待在室内,完全不进行体育锻炼。相反,适当的运动才

可增强身体抵抗力。老年人早上9点后慢跑、做伸展操都非常适宜;宅在家的人也可以在室内跳绳,从而锻炼全身关节,改善心血管循环。

中医专家还提醒说,冬季五行属水,内应于肾。肾主寒,在冬天为人体供热储能,更需呵护。这个时候可加大进补力度,但不要滥补、盲目进补,可有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量

较高的膳食,少食燥热类食物。

同时也要多吃新鲜蔬菜以多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。冬季人体需要更多热能,应少吃生冷食物,多吃点瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类等富含碳水化合物、蛋白质和脂肪的食物。从年龄上,冬令进补应是:少年重养,中年重调,老年重保。

### 提醒

温补、小补、大补因人而异

“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,万不可盲目“进补”。

偏于阳虚、容易手脚冰冷的,食补以羊肉、鸡肉、狗肉、海参、草鱼为主;偏于阴虚、经常五心烦热的,食补以鸡鸭鹅兔肉为主。如果是气虚体质、时常呼吸短促的,则以鹤鹑、鸡肉、猪肚、鹅肉为宜,也可适当吃些人参、西洋参。倘若你是血瘀体质,经常头痛腰痛,可在煲汤时加入丹参、田七。

此外医生提醒,假若你是

湿热体质,容易小便短赤、口唇发干,则不能进补,甚至应该喝一些凉茶以清热祛湿。

此外,医生提醒,进补要有度,天天吃补品可能让你口干、流鼻血。所以食补一般一周一次就够了。

五色中黑色通于肾,所以黑色食物入肾补肾,有益肾抗衰老,这类食物有黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、蘑菇、乌鸡、海带、紫菜等。

另外,冬天食用一些坚果,也有补肾养肾之功,如核桃、板栗、松子等。



请继续阅读 C27·健康最亮点

## 来植得,体验德国“制造”的种植牙

种一颗牙送一颗金牙,仅剩最后2天  
爱牙热线:400-0371-133

“德国的牙根、德国的种牙设备,再加上德国种植技术,我这牙才是真正的‘德国造’啊!”昨天,在植得口腔候诊大厅,58岁的李先生向等候种牙的顾客自豪地“炫耀”。他刚刚种了3颗牙,而且获赠3颗带金牙浮雕的纯金金币。据悉,植得口腔“种牙送金牙”活动接近尾声,很多顾客趁最后的机会纷纷来种牙。李鹏云

### 植得种植牙,德国“制造”

在植得口腔候诊大厅,笔者观察到,仅仅半天时间,就有近50位顾客预约就诊,其中有5人当天种牙。“种牙送金牙,就等于种牙送黄金,而且免5项费用,机会难得!”据了解,李先生种牙采用的是刚从德国引入的亲骨种植技术,种植过程中,刘明舟院长运用了德国 GALILEOS 口腔CT,通过计算机种植导板,给他种了3颗德国 Ankylos 牙根,让他重获一口好牙。

据悉,刘院长不久前刚从世界顶级牙学院——德国弗莱堡大学牙学院学成归来。“德国人做事很严谨细致,一丝不苟,德国的牙根同样精益求精!”刘院长说,德国 Ankylos 牙根与人体相容性极好,而且持久稳固,适用于单颗牙缺失、多颗牙缺失和全口缺失。

### 每颗种植牙,都像艺术品精雕

兼顾“健康”和“美丽”,是植得一贯坚持的口腔医疗理念。严谨精细的植得种植牙,之所以受到顾客青睐,靠的是科学化、规范

化的管理和尖端技术。植得口腔的医生们把每颗牙齿都当做艺术品,精雕细琢,力求完美。

刘院长说:“牙根的生产工艺、外形设计、加工精度以及消毒、包装,都严格按照国际化标准执行。植得选用的德国 Ankylos 牙根、韩国 Dentium 牙根、瑞士 ITI 牙根,都在国际上经过了30年以上的临床验证。为了保障种植质量,植得在全省成立第一家医疗质检中心,对每一颗种植牙全面检验,保障顾客放心、安全种牙。”

### 微创无痛,种牙远离“恐惧症”

“别看我是男人,但以前特别害怕看牙,在植得种牙以后,我再也不怕了!”种牙后的李先生说,刘院长精湛的技术不仅让他重获一口好牙齿,更治好了他对牙医的心理“恐惧”。“植得种植牙采用无痛麻醉微创手术种植,顾客几乎感觉不到疼痛。”刘院长说,“等到牙根与牙槽骨产生骨结合之后,戴上专门定制的牙冠即可正常饮食,跟真牙的感觉一样,没有任何不适,而且美观逼真。”

### 温馨提醒

活动仅剩2天,电话预约即可享受以下优惠:

1.种一颗牙送一颗金牙,多种多送。2.种牙免专家挂号费、口腔检查费、全景X光片拍摄费、亲诊费、种植方案设计费。3.德国CT检查五折优惠。4.来院即送好礼,当日消费尊享会员终身制服务。

爱牙热线:

400-0371-133