



# 大寒时节话养生 由冬藏转春生

1月20日是大寒节气,这也是二十四节气中的最后一个节气,有“大寒凛凛在年关”之说。这时寒潮南下频繁,是我国大部分地区一年中的最冷时期,也是一年“运”、“气”循环变化的开始,专家提醒,做好大寒时节的养生保健非常重要。在民间,自古就有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”之说。这个时期,稍不注意就可能得病,专家提醒,此时特别要防“五寒”:戴围巾穿立领装,防颈寒;晨起冷水搓鼻,防鼻塞;喝热粥防肺寒;热水泡脚防脚寒;双手搓腰防腰寒。要防寒但不可暴暖,衣着一定要随气温变化及时增减,既要保暖防风,又要预防因为穿得太多出汗而引起感冒。另外,在此期间因天气干燥,特别容易引发感冒等呼吸道传染性疾病,应适当多吃一些温散风寒的食物以防御风寒邪气的侵扰,如生姜、大葱、桂皮等。从节气上来说,大寒正处于“四九”“五九”,大部分地区持续“晴冷”。此时节保暖防寒仍为首务,在饮食等方面也以滋润润燥为主,并要为立春做些准备了。大寒养生应注意以下几点:

## 适当运动 多晒太阳

注意“冬藏”,保护人体阳气,做到早睡早起。同时注意保暖,防风御寒。“冬天动一动,少闹一场病。”但运动宜在太阳升起后进行,且运动强度不要太

大。中、老年人可在居室中坚持脸部、手部、足部的按摩,以增加机体的抗寒能力。“冬季暖阳,多晒太阳。”冬天的太阳暖和又不刺激皮肤,适量的紫外线能促进人

体对钙质的吸收。早晚室内要通风换气。在地板上泼些水或晾一些湿毛巾之类以保室内湿度。多喝白开水,补充体内水分。

## 安心养性 注意防病

大寒时节,应安心养性,怡神敛气,注意保持心情舒畅、心境平和,以使体内气血

和顺,不扰乱肌体内闭藏的阳气,做到“正气存内,邪不可干”。本节气需要重点预

防的是心脑血管病、肺气肿、慢支气管炎等症,早晨和傍晚尽量少出门。

## 减咸增苦 保阴潜阳

大寒节气是冬令进补的好时机,饮食应遵守“保阴潜阳”的冬季饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气,使肾气坚固,切忌黏硬、生冷食物,宜热食,以防止损害脾胃阳气。此外,还应多

食用黄绿色蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等。也可把药补寓于食补之中,因为很多药物本身就是食材,如枸杞、淮山、百合等,各人可根据自身的体质选择适当的药物进行食补。



## 早睡早起 保暖护身

中医养生理论指出,“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”。也就是说,在起居方面,这段时间仍要顺应“冬藏”的特性,早睡早起,劳逸结合,养精蓄锐。

此外,俗话说:“大寒大寒,防风御寒”,在大寒时节要注意防风防寒。衣着要随着气温的变化随时增减,比如:在出门时可以根据自身情况适当添加外套,并戴上

口罩、帽子和围巾等。有心血管疾病和呼吸系统疾病的患者,在“大寒”节气应尽量避免在早晨和傍晚出门,以防昼夜温差较大,引起疾病发作。

## 大寒暖胃必吃的 4个食疗养生秘方

良姜粥



材料:高良姜末15克,大米100克。制作:将高良姜末置粥锅内,加入清水2000毫升,用中火煎至1500毫升,去良姜渣,再放入洗净大米用火煮成糜粥。功效:温胃行气,散寒止痛。适用于脾胃虚寒或感受风寒引起的胃痛。注意:本粥不宜冷服。

白胡椒酿红枣



材料:红枣5个,白胡椒10粒。制作:将红枣洗净去核,放入白胡椒2粒,待煮饭时,放在饭面上蒸熟食用。功效:温中补脾,暖胃止痛。适用于寒性胃痛。

姜汁牛肉饭



材料:鲜嫩牛肉75克,姜汁适量,大米120克,糖、酒适量。制作:将嫩牛肉洗净剁成肉糜,加入姜汁及酒、盐、糖、油腌一下。然后将大米洗净煮饭,水分将干时,放入腌好的牛肉,文火焖透即可。功效:滋补温中,散寒醒胃。适用于脾胃虚寒、中气不足的胃痛患者。

胡椒羊肉汤



材料:羊肉150克,胡椒10克,陈皮6克,生姜15克。制作:将羊肉洗净切块,起锅爆香,把胡椒、陈皮、生姜洗净,与羊肉一起放入锅内,加清水适量武火煮沸后,文火煮1~2小时,调味食用。功效:温中助阳,散寒止痛。适用于脾胃虚寒的胃痛患者。注意:阴虚有热者不宜饮用本汤。

# 正上·豪布斯卡商铺开盘即售罄,热销震撼荥阳



## 万人空巷,涌动荥阳

2016年1月2日上午,正上·豪布斯卡在数百名客户的千万次呼唤中盛大开盘。现场人气火爆,800多名客户到达现场参加选铺,营销中心内外场人气爆棚,热闹非凡。

考虑到天气寒冷,很多客户一大早便来到营销中心选铺可能没有吃早餐,正上·豪布斯卡特意选铺客户准备了爱心早餐、西式茶点。为了让等候区等待选铺的客户每一秒都心情愉快,正上·豪布斯卡精心为大家安排了丰富多彩的节目,现场观众更是掌声不断。

## 火爆热销,开盘即售罄

在主持人宣布选房活动开始后,在售楼中心内外场数百名客户上演了

一场抢铺大战,等候区电子显示屏上电脑现场摇号,公平公正。选房区内选铺激烈而有秩序,在短短2个多小时,一期推售商铺被抢购一空,上演了一场真实版的速度与激情,正上·豪布斯卡用实力和号召力开创了荥阳市商铺销售奇迹,商业大咖首战告捷。

## 商铺投资,看实力,看产品

据悉正上·豪布斯卡20万㎡综合商业体量,郑上新区内唯一业态最全、体量最大的城市商业综合体,强大商业号召力,接轨国内商业时尚前沿,招商先行,国内外知名品牌商家聚首,共创财富。

汇聚大型综合超市、流行百货、儿童主题乐园、餐饮娱乐、五星级院线、家居家具天地六大主要商业功能,各种优势资源

全面汇集,吸引万千商家和消费者,引爆荥阳鼎盛商业氛围,财富席卷全城。

## 商铺投资,看风险,看回报

中森集团,荥阳本土品牌开发商,商场自持面积达60%,与商铺业主结成利益共同体,一赢共赢,一损俱损,中森集团必定全力以赴,充分调用资源、精心维护商场长期经营管理,带领投资者一起赚钱。

商铺投资回报一是租金回报,二是升值回报。投资正上豪布斯卡商铺,前8年固定年回报率高达9%,年升值回报率保守6%。永久性委托给商业运营管理公司经营,不仅8年白得一套铺,同时还可靠、省心。

荥阳播报 张金龙

财富热线:87020222/777

营销中心:荥阳市国泰路与福民路西南角

项目地址:郑上路与荥泽大道交会处向北600米路西

开发商:郑州市正上置业有限公司