

大雪时节进入养生“黄金期” 温暖过深冬 春天不生病

大雪是农历二十四节气中的第21个节气,也是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始,气温将更低,白昼也将更短。
新郑时报 李显文 整理

养生三法则

法则一： 保暖护阳气,起居有讲究

大雪节气干燥、空气湿度低,衣服要随着温度的降低而增加,宜保暖贴身,不使皮肤开泄汗出,保护阳气免受侵夺。

夜晚温度更低,夜卧时要加多衣被,使四肢暖和,气血流畅,这样则可以避免许多疾病的发生,如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血栓形成等。

提倡“早睡迟起”,早睡以养阳气,迟起以固阴精。

法则二： 养宜适度,养勿过偏

综合调养要适中,不可太过,不可不及。
过分谨慎,会导致调养失

度,不知所措;稍有劳作则怕耗气伤神,稍有寒暑之异便闭门不出,食之唯恐肥甘厚腻而节食少餐,如此状态,都因养之太过而受到约束,不但有损健康,更无法“尽终天年”。

所以,恰到好处的进补才是有利于身体健康的。

法则三： 精神调摄,修身养性

大雪作为收藏的节气,躁动不安会令人更容易生病。

提倡清静,强调以静制躁,如果我们能做到心平气和,头空、心静、身稳,也就具备了很强的控制力,才能少受外界的干扰,保持平静的心态和健康的体魄,以此作为冬“藏”。

养生七宜

一宜保暖

冬属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬“去寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖,尤忌厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。

二宜健脚

必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

三宜多饮

冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。冬季一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

四宜调神

冬天易使人身心处于低落状态。改

变情绪低落的最佳方法就是活动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,都是消除冬季烦闷,保养精神的良药。

五宜通风

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

六宜粥养

冬季饮食忌生冷。营养专家提倡,晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气,特别是糯米红枣百合粥、八宝粥等最适宜。

七宜早睡

冬日阳气肃杀,夜间尤甚,要“早睡迟起”。早睡以养阳气,迟起以固阴精。古语:“秋冬养阴”。从中医养生学的角度看,大雪已到了进补的大好时节。主要分为食补和药补。

注意这几件事 准妈妈安稳过冬

冬天到了,很多地方变得寒冷而干燥,让人很不适应,孕妇体质较弱,过冬更要注意孕期保健。那么,孕妇冬天应注意什么?

新郑时报 李显文 整理

注意适当保暖

天气寒冷,不仅使孕妇感到不舒服,也会给整个身体系统造成不良影响。在寒风刺骨的日子里,最好减少外出,外出时应注意多穿衣服,防止因寒冷刺激引起脑血管收缩,如果遭受寒冷往往导致大脑供血不足,体内酚胺类物质分泌增多。这种物质增多会通过胎盘进入胎儿体内,有影响胎儿生长发育、造成胎儿畸形的可能,使胎儿发生先天性心脏病儿、无脑儿、唇裂儿出生。保暖也要注意适当,在具有暖气或者空调的房间,要注意减少衣服,防止出现过热的现象。

注意房间通风

在冬天,许多家庭常常把门窗密封起来,防止进入冷空气。这样做虽然可以有效提高室内的温度,但常常使室内的空气受到影响,特别是一些使用煤球取暖的家庭、居住面积狭小的家庭或人口相对集中的房间,空气很难新鲜。这样的情况下,应该注意经常通风,防止空气污浊,这对优生是非常重要的。胎儿对空气比较敏感,孕妇吸入过多的污浊的空气,会影响胎儿的健康,必须引起足够的重视。冬季孕妇应适时添衣,保持居室空气流通,并注意适当的体育活动,提高机体耐寒及抗病能力。

注意科学营养

目前,冬天的蔬菜相对充足,但在一些偏远农村,孕妇进食的蔬菜水果相对

减少,一些营养因此减少,应该注意予以适当搭配。冬季孕妇要注意加强营养,饮食做到多样化,不可偏食,尤其要注意食用绿叶蔬菜、水果,以补充胎儿所需的叶酸等营养物质,防止胎儿因营养问题发生疾病。

注意防止感冒

冬季是各种病毒感染性疾病流行与高发季节,由于孕妇的身体特殊,抗病能力低下,有一定的易感性。一般情况下,孕妇在冬季病毒感染次数越多,症状越重,病程越长,对胎儿的不良影响也就越大,发生畸形儿的可能性也就越高。另外,孕妇感冒往往不同于一般常人,服用药物要特别注意,尽量少用药,不得已服用时要在大夫的指导下服用,不可滥用。

应禁用电热毯

人们在使用电热毯的时候,由于人体和电热毯之间存在着电容,因此即使是绝缘电阻完全合格的电热毯,也会有感应电压产生并作用于人体,人体与电热毯之间的感应电压可达40~70伏特,且有15微安的电流,这个电流足以产生危害胎儿和孕妇健康的电磁波。

不宜泡热水澡

在怀孕的前三个月之内,孕妇不宜泡热水澡,防止对胎儿造成危害。大量的临床资料显示,高温环境容易造成胎儿无脑或脑神经缺陷。泡热水澡,如果不注意生殖保健或者在有生殖系统疾病

的情况下,还有引发宫腔感染的可能。即使在怀孕的中、后期,也不宜泡热水澡,一般的适宜温度的淋浴足矣。

要适量地晒太阳

冬天出太阳的时间比较少,孕妇应该珍惜。怀孕期间准妈妈对钙质的需求量比一般人要多,以保障胎儿骨髓形成的正常成分。钙在体内吸收与利用离不开维生素D,而维生素D需要在阳光的紫外线参与下由体内进行合成。孕妇适量地晒太阳有益于钙的吸收和利用。应该做到在天气晴朗时到室外晒太阳,当大风天气时应在室内有阳光的地方接受日光照射,坚持每天至少晒太阳半小时。住“北向房子”的孕妇平时与阳光接触较少,更需要到户外晒太阳。

保持良好的情绪

孕妇良好而稳定的情绪是保证优生优育的重要因素之一。科学研究发现,孕妇保持乐观情绪,所怀胎儿发育正常,分娩时也比较顺利。但如果孕妇情绪紧张、恐惧、愤怒、烦躁、悲哀、忧郁,可使母体的激素与其他有害化学物质浓度剧增,并通过胎盘影响胎儿发育。国外医学专家曾对500例发育异常胎儿的母亲进行调查,结果发现怀孕期间经常生气、发怒的占74%,特别是怀孕早期经常发怒、紧张情绪持续过长或反复出现的,能导致胎儿唇裂、腭裂及其他器官发育畸形,严重者会引起流产、难产或死胎。

