

小寒即将到来,标志着开始进入一年中最寒冷的阶段。寒冬季养生基本原则是“养肾防寒”,敛阴护阳、润养五脏,小编给大家介绍这个节气应该怎么养生。

寒冬,你不知道的养生秘诀

三宜

一、防寒保暖、温阳补肾

俗话说:“小寒时处二三人,天寒地冻冷到抖。”作为一年中最冷的小寒,保暖防寒为第一要务,尤其是人体关键部位,头、脚、背部等容易受凉的部位更是要做好防护。

1. 暖头

人们常说:“冬天戴棉帽,如同穿棉袄。”外出时,要做好御寒保暖工作,戴上帽子、手套等衣物,为身体保驾护航。

2. 暖背

背部为人体阳中之阳,贯通着上下督脉,若是保暖不当,便会损耗阳气,从而使病情加重或旧病复发。可在阳光好的地方常晒背部,壮阳气,通经络,增进健康。

3. 暖脚

“寒从脚底起”,因此疾病也会从脚下生。脚底的穴位众多,若是受凉会导致毛细血管收缩,血液循环降低,人体的抵抗力下降。所以脚部保暖十分重要,每晚可用热水泡脚,刺激按摩足底的穴位,温肾补阳,促进血液循环。

二、适度进补,藏肾护阳

在民间有着“三九补一冬,来年无病痛”的说法,由此可见,冬季进补十分重要,但切记不可盲目进补,冬日进补要遵循“秋冬养阴,无扰乎阳”的原则。

1. 食宜温

在中医看来,寒为阴邪,最冷的节气恰恰是阴邪最盛的时候,饮食可选一些温热食物补益身体。比如大枣、莲子、枸杞等食物,以及高热量、性偏温的食物,以此来抵御寒气对人体的入侵。

2. 食宜杂

很多人知道冬季要吃羊汤、羊蝎子进补,但切记食物要多样化,荤素兼备,精粗搭配。过食发物,会引起上火、咽喉疼痛、咳嗽,可多吃绿色食物,比如应季蔬菜等。汤汁方面可选择梨汤、萝卜水等,帮助人体滋阴生津、润燥止渴,同时还可清热利尿、促进消化。

3. 食宜苦

小寒时节比较寒冷,是容易上火的季节,在中医看来,苦味食物入心经能帮助人体降泄心火。饮食方面可食苦,苦味食物可帮助人体助心阳,帮助人体养肾。常见的苦味食物有苦瓜、苦菊、柚子、陈皮、绿茶等。

三、适度锻炼,升发阳气

关于运动,有着这样的说法:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多喝药一碗。”动则生阳,小寒时节适度锻炼,促进人体新陈代谢的同时,升发阳气为机体提高御寒能力。但需注意的是,运动要温和,等到太阳出来以后再进行锻炼,运动到微微出汗即可,运动方式可选择慢跑、散步、练太极等缓慢运动。

三忌

一、忌熬夜,损失阳气

黄帝内经曰:“冬三月,此谓闭藏。水冻地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”春生、夏长、秋收、冬藏,冬季便是收藏阳气,若是熬夜,寒邪容易侵袭人体,损失阳气,对健康有害。作息要顺应大自然的变化,早睡早起,培补肾气,温煦肾阳。

二、忌生气,降低抵抗力

《素问四气调神大论》指出:“使志若伏若匿,若有私意,若已有得。”冬季养生除了进补,情志养生也十分

重要,若是经常生气,恐会降低自身抵抗力,影响身体素质。学会调节自己的心态,保持一颗积极乐观的心,节喜制怒,振奋精神,这便是健康长寿的基石。

三、忌暴饮暴食,损伤肠胃

俗话说:“宁吃半餐,不吃断餐。”小寒时节,天寒地冻,很多人为了补充能量和热量,会暴饮暴食,但在这个关键点,人体的阳气本身偏弱,身体运化不了太多的食物。可荤素搭配,正常进食,均衡合理,补气润燥,强身健体的同时,提高御寒能力。

三秘诀

俗话说:“三九四九冻成猪狗。”冻手冻脚的寒冬到来,尤其是阳虚体质的人群,在冬季的早晨更是容易怕冷。可以利用早起后的几分钟,按摩一下身上的这三个穴位,便可让身体快速升温。

一、神阙穴

按摩方式:将双手搓热,交叠放于神阙穴上,轻轻按揉肚脐,按摩时间大约5分钟,肚脐便会慢慢发热,从而全身也会逐渐暖和起来。

按摩作用:神阙穴位于肚脐的正中央,若是遭到寒气入侵,四肢便会发冷,若是肚脐温暖,全身也会变暖,早上按摩一下神阙穴,便可让身体升温。

二、命门穴

按摩方式:早上出门时,将手掌

心按摩腰部的命门穴,时间大约5分钟,直到腰部发热即可。

按摩作用:按摩命门穴,有助于驱寒补肾,缓解因寒冷出现的身体畏寒,关节疼痛等症状。

三、涌泉穴

按摩方式:将双手握拳,按摩该穴位,按摩时间一分钟,脚底便会有酸胀感。继续按摩5分钟左右,脚底就会出现发热的感觉,慢慢全身也会暖和起来。

按摩作用:寒气从脚底生,脚部若是暖和了,身上自然也不会感觉冷,涌泉穴是位于脚底非常重要的一个穴位。

涌泉寓意肾经之气犹如涌泉之水,所以经常按摩涌泉穴,有助于发阳保暖。

本报综合整理



《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第五十四条 机关、单位对违反国家保密规定的人员不依法给予处分的,保密行政管理部门应当建议纠正;对拒不纠正的,提请其上一级机关或者监察机关对该机关、单位负有责任的领导人员和直接责任人员依法予以处理。】

【释义】本条是关于处分监督的规定。

为强化对违反国家保密规定责任人员的责任追究,本条明确了保密行政管理部门处分监督的职责。明确保密行政管理部门处分监督职责,旨在督促保密法律制度落实到位,确保违反国家保密规定的行为予以追究,维护法律的严肃性和权威性。

“不依法给予处分”,主要包括:一

是应当给予处分而不处分,应当追究领导责任而不追究。二是不当处分,如对责任人员的处理明显偏轻或者偏重、没有按规定时限予以处理等情形。“拒不纠正”,主要包括机关、单位对保密行政管理部门提出的纠正建议,无正当理由拒绝执行,或者推诿、拖延,在规定时间内不作处理等情形。

“建议纠正”是保密行政管理部门履行处分监督职责的具体方式,主要形式包括:书面建议,现场督查,约谈有关机关、单位负责人等。机关、单位拒不执行纠正建议的,保密行政管理部门可以根据具体情况,按照干部管理权限提请该机关、单位的上一级业务主管部门或者监察机关,依法追究负有责任的领导人员和直接责任人员的责任。