

冬至,作为北半球白昼最短、黑夜最长的一天,标志着寒冬正式来临。此时养生需顺应自然,从饮食、起居、运动、理疗等多方面入手,藏精养气、护阳守阴。

饮食温补忌盲目

冬至后,正式进入“数九寒天”,阳气始生,万物萌动。晋中市中医院治未病科主治医师杨慧表示:冬至饮食应遵循“温补护阳、养阴润燥”原则,根据个人体质科学进补,切忌盲目跟风。

饮食上宜以温补之物为主,适当多食牛肉、羊肉、鲫鱼等优质热源食物,以增强机体耐寒能力。同时,可多食山药、萝卜、白菜等补养阴气的食物,有助平衡人体阴阳。杨慧指出,冬至吃饺子、喝羊汤虽是传统习俗,但体内有痰热、口苦等热象的人应慎食。

在补养阳气方面,小米粥是温和有效的选择。小米性温,能温胃、暖肝、益肾,尤其适合患有慢性肠胃炎和身体虚弱人群食用。煮粥时可搭配三五颗红枣或山药、桂圆等食材。

“冬季进补,春来打虎”。许多群众会在冬季摄入滋补食品与药物。杨慧提醒,冬季虽是进补的好时机,但人有男女老幼之别、体质有虚实寒热之辨,要遵循“秋冬养阳,虚者补之,寒者温之”的古训,切勿盲目进补。“温



补者可多食羊肉、牛肉、鲫鱼等;平补者可多食莲子、赤豆、大枣、银耳等。此外,冬季应多吃黑芝麻,可起到补肾作用,还可预防贫血、延缓衰老。”杨慧说。(李娟)

起居有道御寒冬

晋中市中医院治未病科主治中医师王惠美表示,冬至是“阳生春又来”的关键节点,要遵循“冬藏”原则,做好起居、穿衣、出行等方面的调护,对健康至关重要。

起居调养需顺应天时,“早卧晚起,必待日光”是冬至起居的核心原则。王惠美建议市民遵循“早睡早起”的作息规律,建议每晚10点前入睡,保证充足睡眠,避免熬夜,良好的作息规律有利于阳气潜藏、阴精蓄积,对于增强体质、提高免疫力大有裨益。

保暖防寒是寒冬起居的重点,头部、背部和足部是保暖的关键部位。王惠美表示,外

出时,戴帽子能有效保护头部免受寒冷侵袭;穿上保暖性能良好的衣物,或使用围巾、披肩等保暖用品,可保护背部。足部血液循环相对较差,容易受寒,睡前用热水泡脚,能够驱寒保暖,促进血液循环,提高睡眠质量。

对于关节的保暖也不容忽视。寒冬,关节易受损,诱发关节炎等疾病。外出时应戴上手套、围巾等,为关节提供温暖的环境。

此外,冬至节气室内外温差较大,要注意保持室内温度适宜,避免温度过高或过低;要保持室内空气流通,适当增加空气湿度,有助于减少呼吸道疾病的发生。(王爱媛)

古法养生护安康

中医认为,冬至是阴阳转化的关键节气,此时阴气盛极而衰,阳气开始萌芽,人体的阳气同样处于“潜藏”状态,新陈代谢相对缓慢。因此,冬至养生的重点在“藏”,要顺应自然,配合艾灸、拔罐、针灸等中医理疗方法调整阴阳平衡,增强体质,抵御严寒。

晋中市中医院大夫张鹏飞表示,艾灸是冬至时节养生的重要手段之一。冬至阳气初生,艾灸的温热之力能有效激发和补充人体阳气。选取适宜穴位施灸,可实现温通经络、调和气血、散寒除湿的功效。

拔罐同样是常见的中医理疗手段。冬季

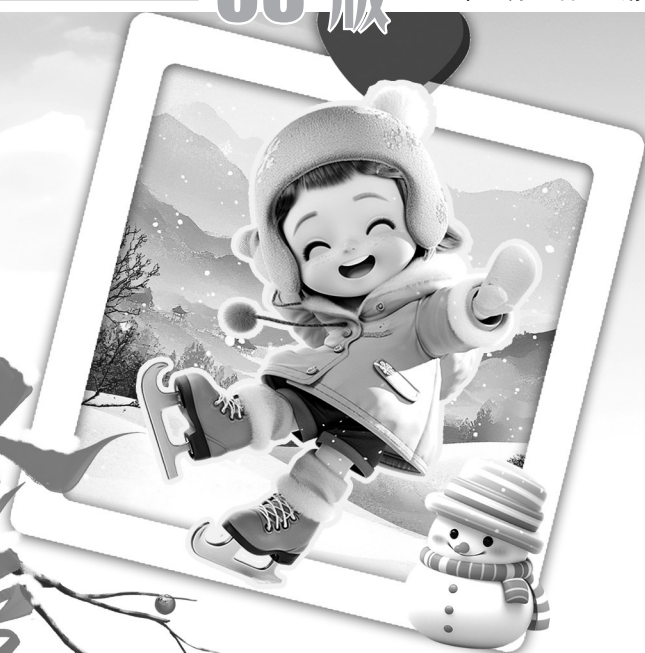
人体新陈代谢趋缓,寒湿之气易在体内积聚,拔罐可起到疏通经络、逐寒祛湿的作用。在背部经络采用走罐、留罐等技法,能够调节脏腑功能,增强机体免疫力,对受寒引发的肌肉酸痛、关节疼痛等症状具有显著的缓解作用。

针灸则通过精准刺激穴位,调节人体气血运行与脏腑功能。冬至时节施以针灸,能助力人体调整阴阳平衡、预防疾病发生、增强抵抗力。

此外,冬至养生还需兼顾情志调节等,让身体达到阴阳平衡的理想状态,为新的一年储备充足能量,筑牢健康根基。(武玲芳)

冬至

顺应天时养正气



冬至时节,人体新陈代谢减缓,关节灵活性降低。国家级社会体育指导员王黛卿表示,此时选择运动需兼顾“保暖”与“适度”,既要顺应冬季养生规律,又要让身体保持活力。

慢跑和快走都是冬季较容易开展的户外运动。冬至后阳光稀薄,可选择晴朗无风的午后,在公园或小区内进行30分钟左右的慢跑或快走,能促进血液循环,增强心肺功能。跑步时步伐不宜过大,保持均匀呼吸,配合深长的腹式呼吸,锻炼呼吸系统,帮助身体更好地适应低温环境。

太极拳或八段锦这类传统养生运动,与冬季“藏精养气”的养生理念高度契合。太极拳能拉伸筋骨、疏通经络,尤其适合中老年人或关节不适者。练习时选择室内向阳处,配合深呼吸,让动作与气息同步,活动全身关节,调节神经系统。八段锦则能针对性地锻炼肩颈、腰背肌肉,改善长期伏案导致的僵硬感。

室内瑜伽是冬季对抗“宅家懒散”的利器。寒冷天气易让人缩手缩脚,导致肌肉紧绷、血液循环变差,瑜伽的下犬式、树式等动作,能拉伸脊柱、打开胸腔,增强身体柔韧性。

冬至节气运动需遵循“循序渐进、量力而行”的原则,运动前务必进行热身,让身体微微发热,运动强度以“微微出汗”为宜,运动后及时补充温水。(张颖)



运动适度强体魄



本版策划 路丽华
本版统筹 张颖