

“三九补一冬,来年无病痛。”“三九”天是一年中最为寒冷的一段时期,大自然阳气潜藏,人体阳气处于相对虚弱的状态。此时若顺应天时,做好养生,不仅能帮助我们抵御严寒,还能为来年的健康打下坚实基础。

冬养三九 保安康

饮食温补莫过头

“三九”天虽寒冷,但也是养生的最佳时机。晋中市第一人民医院营养科临床营养师郭丽娜表示,此时饮食应以温补为主,有助于增强体质,抵御严寒。

“寒冬季节的养生食材,应以滋阴、养血、补肾、温阳为主,推荐多吃温性食物,多吃富含水分的水果、蔬菜,注意食材的合理搭配和营养均衡。”郭丽娜介绍,冬季温补食物可选择羊肉、牛肉、鱼虾等优质蛋白,以及木耳、香菇等菌类。同时,黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食物,具有降血压、降低心血管疾病发病率的作用,还有助于补肾温阳。

“养生需‘因人而异’。”郭丽娜指出,不同人群的养生食材也各不相同,畏寒怕冷、手脚发凉的阳虚体质,适合多吃羊肉、牛肉、核桃、板栗等;口干咽燥、手足心热的阴虚体质,推荐食用滋阴润燥的木耳、银耳、莲藕等;女性及气

血偏弱人群,可适当食用红枣、动物肝脏,以补充气血。

在烹饪方式上,推荐以炖、煮、煲为主,不仅能最大限度保留食物的营养,更易于消化吸收,尤其适合老人、儿童及肠胃功能较弱的人群。

此外,郭丽娜提醒市民,冬季饮食要避免食物过烫导致食道损伤,少吃腌制食品,不宜过度滋补或依赖饮取暖,避免食用变质食物。 (李娟)

运动适度添活力

“三九”天,人们常常因畏寒而减少户外活动。但是,这并不意味着我们要在寒冬蛰伏。国家级社会体育指导员王黛卿表示,“三九”天适度运动,不仅能增强体质、提高免疫力,还能让我们在严寒中感受别样的活力。

慢跑是一项简单易行的运动,“三九”天慢跑,能让身体逐

渐暖和起来。人们在寒冷的环境中迈开步伐慢跑,心脏会加速跳动,血液循环也会加快,这样可为身体各部位输送充足的热量。我们可以选择在公园、操场等空气清新的地方慢跑,一边享受运动带来的愉悦,一边呼吸新鲜空气。

对于不喜欢户外运动的人来说,可以选择室内瑜伽运动。瑜伽通过各种体式的伸展、扭转和平衡等练习,活动全身关节,增强肌肉力量,提高身体的柔韧性和协调性。

户外运动,还可选择滑雪。滑雪是一项全身性运动,它能锻炼我们的腿部、腰部和核心肌群,提高人体的平衡能力和反应速度。不过,滑雪具有一定的危险性,必须做好滑雪前的准备工作:选择合适的滑雪装备、接受专业的滑雪培训、了解滑雪场的安全规则等。

“三九”天虽然寒冷,但也是运动的黄金时期,选择适合的运动方式,可成为人们抵御严寒的“武器”。 (张颖)

起居保暖护阳气

中医认为“冬主藏”,良好的起居习惯对抵御严寒、滋养元气至关重要。晋中市中医院治未病科主治医师王惠美表示,“三九”天寒邪最盛,人体阳气内敛,若此时起居不当,寒邪易侵入身体,诱发感冒、关节疼痛等病症。

起居养生的核心在于“保暖护阳,顺应天时”,其中穿衣得当是基础。她建议,市民穿衣应遵循“分层保暖”的原则,避免单一厚重衣物带来的束缚感,同时也便于根据环境温度增减衣物。特别要注意头部、颈部、手部和脚部的保暖,这些部位穴位密集、气血循环较弱,易受风寒。外出时,要佩戴帽子、围巾、手套。选择保暖性好的鞋袜,避免光脚在家行走。

在出行方面,王惠美表示,“三九”天应尽量减少清晨和夜间外出活动。因为此时户外气温低,寒邪重,尤其是老年人、儿童及体质虚弱者,出行前要做好热身准

备,返回室内后不要立即脱掉外套,待身体适应室温后再增减衣物。此外,出行时若出现手脚冰凉、头晕乏力等症状,应立即到温暖环境中休息,适当饮用温热的姜枣茶驱寒。

在日常起居方面,还要遵循“早睡早起”的作息规律,保证充足睡眠以养阳气;室内要注意定时通风,保持空气流通。

“三九”天养生需循序渐进,结合自身体质调整习惯,才能健康度过寒冬。

(王爱媛)

数九寒天,冷在“三九”。连日来,晋中市中医院针灸诊室内人头攒动,许多市民前来咨询、贴敷“三九贴”、艾灸,开启冬季养生调理。

“‘三九贴’是中医的经典智慧,可顺应节气特点进行调理,为身体筑牢抵御寒邪的屏障。”该院针灸科主治医师张鹏飞介绍,“三九贴”是将特制的中药膏剂贴敷在特定穴位上,通过药物刺激穴位,渗透肌理,达到补阳气、驱寒气、固根本的功效。他将“三九贴”比作给身体“阳气发动机”添燃料,可从根源调理体质,改善“冬重夏轻”的老毛病。

除了“三九贴”,艾灸也是冬

养生调理固根本

季养生调理的特色选择之一。

张鹏飞介绍,艾灸借助艾草纯阳之性,点燃人体的阳气之火,驱散深伏于体内的寒邪、湿邪,增强机体抗病能力,为来年健康打好基础。“三九”天人体阳气敛藏,气血运行缓慢,毛孔闭塞,此时艾灸能借助艾火温热之力刺激穴位,温通经络;与“三九贴”配合,艾灸还可协同调节人体阴阳平衡,激发阳气,增强机体抵抗力,实现预防与治疗疾病的目的。

张鹏飞提醒市民,可根据自身情况在专业医师指导下选择合适的调理方式,科学应对寒冬挑战。 (武玲芳)

