

### 起居保养: 早卧晚起 以待阳光

早睡早起,锻炼身体,是许多老年人的习惯,到了冬季,还是调整一下为好。南京市中医院张钟爱主任说冬季早卧晚起其实就是为了避寒,减少人体能量的耗散。从养生角度来说,冬季要等到太阳升起再起床外出运动。晨练应以缓和的运动为主,如太极拳、散步等。尽量避免剧烈运动,像打羽毛球、游泳这些消耗体力的运动最好安排在下午。其次,早卧晚起也是延长睡眠,睡觉本身就是一种很好的“藏”的状态。

睡前热水泡脚也是冬季保暖的好办法,睡前热水泡脚可以达到安神活血祛淤的功效。除此之外,自己在家敲敲背、按摩头面部和足底,用毛巾热敷腰部,也可以促进血液循环,不过按摩手法皆以轻柔为主,最好不要做活动关节的相关按摩。

### 进补膏方: 认识体质 切忌盲目

冬季进补以膏方养生为最佳,但膏方并不适用于所有人。张钟爱主任介绍,膏方使用的人群包含慢性病患者、处于亚健康状态的人群、体质虚弱的小孩、更年期妇女等,而比如阳盛的人,即俗称“火大”,此时就应该清补。因此,膏方切忌“千人一方”,而要讲究“一人一方”。此外,膏方进补期间忌生冷、油腻辛辣等不易消化的食物,以免妨碍脾胃功能,进而影响膏方滋补成分的吸收。有些人在家里用桂圆、枣糕等自制“膏方”,张主任解释这些只能称作进补食品,针对性并不强。膏方是由中药配成,是非常专业的事,所以一定要在医生的指导下服用。

### 冬季食补: 少用人参 适量进补

古语说“冬吃萝卜夏吃姜”。冬天大家都想着进补,吃了过多温热补益的食物,会导致胃中烦热。此时吃些萝卜,或用萝卜炖排骨煲汤喝都有助于解除胃中烦热。另外,有不少人会在冬天腌制咸肉、咸鱼。对此,杨健建议,冬季要少吃些过咸、过油的食物,咸肉要用水多泡些时间,或与蔬菜一起做成汤。杨健还表示,现在人运动量少,耗气不多,因此不需要用人参,尤其是参须这样大补食物,可以用党参、黄芪来替代,不会“补过”。

冬天,火锅也是许多人的最爱,吃羊肉可以让身体暖和,其实阴虚的人并不适合多吃火锅的,阴虚则火旺,如果出现嘴唇干燥开裂的情况,就暂时不要吃火锅了。

### 经络养生: 养心补气 注重保暖

中医专家杨健强调,冬季养心一定要不急不气,有个好心态。因为长时间的生闷气或者脾气暴躁都会造成气积内乱。冬季可以做些推拿通经等按摩。杨健表示,做推拿前要先与技师沟通,再由技师有针对性地制定经络调理方案。

另外,保证经络畅通一定要注意保暖。背部是人体足太阳膀胱经循行的主要部位,足太阳膀胱经具有防御外邪侵入的作用。背部一旦受寒,就会损伤人体的阳气。对于老人、儿童和患有胃病以及心脑血管疾病的人来说,暖背尤为重要。此外,保护脾胃就要保暖腹部;保护关节要保暖肢体;保护肩颈要保暖颈胸;保护颈椎要保暖颈背。值得注意的是,冬季要少做泄气的按摩,例如拔火罐,祛除湿但泄气。

# 冬藏

## 的奥秘

《悦生活》第五届「时尚红颜养颜节」系列报道之九

所谓“冬藏”,是指人到了冬天,应该养精蓄锐、休养生息,以利来年应对春生、夏长、秋收的付出和收获。如何“冬藏”养生?本期《悦生活》教你方法!

现代快报记者 彭莉



<b>江苏金桥国际旅行社</b>		<b>红叶中老年俱乐部</b> 品质保证 价格实惠 回馈新老客户		更多产品敬请登录 <b>幻途旅行网 www.huantu.com</b> 江苏金桥国际旅行社旗下网站:	
<b>新品上市</b>	<b>香港澳门深圳珠海海南双飞7晚8天</b>		<b>南宁 北海银滩 越南下龙湾河内胡志明陵 双卧9日 天天发</b>		<b>经典行程</b>
	全程不进店不加点 赠送夜游维港(游船)	12月18日 1月10日	4180元 4380元	结伴去越南吧! 感受异国风情, 山水画廊之美景! <b>2480元</b>	
<b>新品上市</b>	<b>香港澳门深圳珠海双飞4晚5天</b>		<b>广西 越南</b>		<b>3180元</b>
	12月18日 12月21日	2980元 2580元	1月10日 1月13日	<b>3080元</b> <b>2680元</b>	
<b>新街口旗舰店</b>		<b>山西路总部</b>		<b>河西万达旗舰店</b>	
<b>025-86641621 86641657</b> 南京市中山南路49号商茂世纪广场16楼B2室		<b>025-83272708 83272709</b> 南京市中山北路219号宏图大厦9楼		<b>025-83272717 83272718</b> 江东中路102号万达广场商务楼A座908室	
登录幻途网预约报名 享受会员专享价格		登录幻途网预约报名 享受会员专享价格		登录幻途网预约报名 享受会员专享价格	