

为您服务

冬季养生:合理进补 健康过冬

12月7日是“大雪”节气。随着气温的日渐降低,冬季养生活题也被越来越多的人关注。中医认为冬季是匿藏精气的时节,冬令进补以立冬后至立春前的这段时间最为适宜。冬天是“进补”的最好时候,素有“冬季进补,春天打虎”的说法。在立冬至冬至期间进补,是为了适应气候季节性的变化,调整身体素质,增强体质以抵御寒冬。12月6日,记者走访了县中医院院长助理、中西医结合副主任医师万红建。

万红建介绍,冬天大地收藏,万物皆伏,肾气内应而主藏,养生应以养肾为主。冬季进补可以分为食补和药补两种。“食补就是通过调节饮食结构来达到进补的效果,可以多吃一些温补性食物,如羊肉、狗肉等。药补可以通过膏方来进补。膏方进补最好从冬至起连续服至立春,约50天。”他表示,在选择食补时要做到少辛多酸、肥甘厚味、不宜口重和预防燥热。

少辛多酸

冬季是一个收敛的季节,所有生发的食物最好少吃,尤其是辛辣类的,如辣椒、胡椒、花椒等食材容易引起皮肤干燥缺水。不过冬季适当吃酸性食物却很有益处。因为冬天是心血管病的高发期,酸性食物能软化血管,预防心血管病的发生。

肥甘厚味

在冬季,人体的消化机能比春夏秋三季都活跃,胃液分泌增多,酸度增强,食量增大,这反映了冬季机体对热能需要的增加。

老年人不宜吃太多的厚味食

物,但可以增加优质蛋白的比重,比如鸡蛋、豆腐或者各种海产品等,不仅便于消化,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,也可以增强抵抗力。

大雪之后比较适合食用热量较大的食物,比如牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉等;蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、葱、蒜、韭菜、芥菜、油菜、香菜等;水果有栗子、杏脯、橙子、柚子等,红糖、糯米、羊奶、松子也是不错的冬季食品。

不宜口重

冬季寒冷,人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒。羊肉、狗肉、甲鱼等都属于温补的食物。但并不是热性的食物都适合在这个寒冷的季节食用,燥热的东西吃多了容易上火,甚至产生热性疾病。

此外,冬季也不宜口太重,吃盐过多,咸味入肾,可导致肾水更寒,有扰心阳,所以冬季应该少吃盐为妙。

预防燥热

冬季,大家不妨试着“生吃萝卜熟吃梨”。梨具有润肺清热、养阴生津等作用。对于燥热咳嗽型患者,熟吃梨能增加止咳的效果。而白萝卜,大家平时一般都是熟吃的。中医认为,生吃萝卜可以清热生津,凉血止血,化痰止咳;而煮熟偏于益脾和胃,消食下气。所以,从清热生津的角度来说,生吃效果更好。但也需要提醒大家的是,脾胃虚寒者不要生吃萝卜,最好煮熟以后吃,以免引起肠胃不适。

同时,万红建也提醒广大市民,选择膏方进补也要按照“老幼妇男,

进补有别”的原则,遵循中医体质合理进补。

气虚体质的人,表现为易患感冒、乏力、易出汗、饮食无味、脉弱无力等,可以选用由人参、黄芪、茯苓、白术等制成的膏方;

血虚体质的人,表现为面色苍白、头晕健忘、失眠、脉细无力等,可以选用由阿胶、熟地、当归、白芍等制成的膏方;

阳虚体质者,表现为畏寒肢冷、性欲淡漠、尿频遗精等,可以选用由鹿角胶、杜仲、蛤蚧、核桃仁等制成的膏方。

阴虚体质者,表现为形体偏瘦、口干咽燥、潮热盗汗等,可以选用由麦冬、沙参、龟板、枸杞等制成的膏方。

万红建说:“中医有‘春生夏长,秋收冬藏’的说法。冬季养生之道,在做好‘补’的同时,也应做好‘藏’。从医学角度讲,人体脚部、腰部、头部、腹部、膝部等部位最怕冷,因此做好保暖防护显得尤为重要。”

记者 余红军



中药膏方

冬季行车小常识

让你安全出行 畅通无阻



图片来源于网络

冬天是很多司机都不愿意面对的季节,冬季霜多、雾多、冰雪多、气温低,环境复杂,对行车安全有较大影响。市民徐先生是一名驾龄不足1年的新手,面对寒冷的冬季,他有点“不知所措”:“冬天车子容易起雾,影响视线。雨雪路面湿滑,车轮容易打滑。对我们新手来说还真是一个不小的挑战。”其实冬季节行车,对众多的老司机来说也是一个苦恼。“冬天开车确实比其他时候更有挑战性,结冰、起雾、雨雪等这些都会影响我们的行车判断。”有着20余年驾龄的某驾校教练方师傅说。

那么如何做到在冬天安全行车呢?方师傅根据自己20余年的驾驶经验,为我们总结了一份冬季行车的贴心秘笈:

1.做好车辆换季保养。对车辆制动、转向、行驶系及气路管道、水路管道、油路管道等部件进行全面检查保养,为车辆装备必要的防冻装置,按规定添加机油、齿轮油。此外,要注意检查轮胎,冰雪天气要安装防滑链,行驶中要保持足够动力,制动、转向不要过急。

2.冬天有必要热车。原地热车很有必要的。因为冬天气温低,发动机不容易达到正常温度,而且润滑油黏度也会增大,润滑效果降低,所以启动时怠速会上升到1000转以上。当怠速下降到正常转速时,热车也就足够了。

3.冬季行车过程中由于车内外温差会令车窗凝结雾气,用暖风除雾的同时将前车门窗打开一点,其效果十分迅速有效。还应注意后窗除雾,以观察车后情况并增强倒车过程的安全性。

4.冬季冰雪路行驶时,不能挂较高挡位行驶,而是要控制好车辆动力留有余地为好,尽量减少变换挡位的次数,以防发生意外。特别是,桥梁、涵洞、高架桥路面是最易结冰的地方,路过这些地方,应提前减速,并严禁使用制动,以防侧滑。

5.雾天行驶时应及时打开防雾灯和近光灯,降低速度,严格遵守靠右侧通行、各行其道的原则,车辆之间及行人之间都要保持充分的安全距离。与前车保持安全车距,留出充分的反应时间和制动距离。冬季冰雪路面安全车距应保持在其他季节干燥路面安全距离的两至三倍以上。尤其是打方向和踩刹车的动作不能过猛过大,否则其结果是加剧了车辆打滑的概率,后果不堪设想。

6.在冰雪路面上转向时,提前降低车速,缓慢转动方向盘,匀速通过,避免突然打方向,否则容易造成车体打滑失控。

7.室外停车,没多久玻璃上就会结成一层冰霜,这时千万别用热水除冰。一个常用的除冰窍门是,首先发动引擎,并打开车中暖气,用汽车玻璃专用的冰雪铲自冰缝间慢慢铲除冰块。若没有冰雪铲,也可将大一点的硬质塑料扣在玻璃上慢慢地刮。

8.在冰雪路上,尽量不踩制动,而运用减档让发动机制动,必要时还可运用驻车制动,但应按住驻车制动的放松钮,不要让驻车制动卡死。如果出现滑胎,要保持冷静,采用点刹的方法,即松开踏在制动踏板的右脚,然后再踏下,快速地重复数次,便能有效地将汽车停下。

9.冰雪路行车,所有的技巧总结就是一个字“慢”:速度慢、转向慢、慢刹车、慢加油、慢松离合,过猛的动作对于冰雪路驾驶有害无益。

冬季霜多、雾多、冰雪多、气温低,环境复杂,对行车安全有较大影响。驾驶人员应提高对冬季安全驾驶的认识,加强冬季驾驶的知识和技能的学习,掌握处理冬季驾驶过程中常见问题的方法,确保行车安全。

记者 余红军

掌握湿度 注意温度

让你的多肉轻松过冬!

大雪是冬季的第三个节气,此时气温将显著下降。很多人有着在桌面放一盆多肉的习俗,那盆又肉又萌的小可爱饱含我们在干燥的冬天对生命的美好期待,也倾听着我们或多或少的不为人知的小心事。

多肉植物样子萌萌的,而且养起来相对于那些大型的盆栽植物要方便,不占地方,更受大家们的喜爱。现在天气渐渐变冷了,跟夏天里养多肉植物一样,很多人都会遇到的一个难题,怎么让多肉植物顺利地度过冬天呢?

市民“多肉爱好者”是一位资深肉迷,有着3年“肉龄”,共有各类多

肉近百盆。在说起如何让肉肉们安全度过寒冷的冬季,“多肉爱好者”向记者分享了她的“养肉经”:“冬天对于多肉来说其实并不很可怕,可以任性露养、浇水、晒太阳,而唯一需要注意的就是零摄氏度以下的日子。要注意湿度和温度,避免冻伤。”她介绍,多肉分为室内养殖和室外养殖。所谓的室内养殖,指放在房间、办公室、有窗户封闭式的阳台内等。“一般情况下,当室外出现零下温度时,室内的温度还是会保持在零上,多肉基本上是安全的。但是当温度大幅度下降时,这就要引起注意了。我们要提前关注天气预报,若

气温开始大幅度下降,多肉可以进入断水期。如果空气湿度较高,可以提前半个月甚至更早时间开始断水。当室外温度低于零摄氏度时,白天可打开窗户通风、晒太阳,夜晚需要关闭窗户,确保肉肉不被凛冽的寒风吹冻伤。”

她告诉记者,所谓的室外养殖,包括无遮拦的露养、窗户外架子上、未封闭的阳台等。室外露养,肉肉可以直接与室外空气接触,所以当温度低于零摄氏度时,最容易被冻伤、冻死。“与室内养殖一样,要提前关注天气预报,为肉肉遮雨、断水;有条件的可以将肉肉搬到室内,若多肉数量较多,也可以定制、购买各种多肉保温设施;比如隔空给多肉们盖上透明的塑料、大棚膜,保证密封性,防止夜晚漏风;若土壤较为干燥,白天将膜掀开日晒;若土壤较湿润,建议晚上密封,白天打开通风透气;景天类的法师系,以及个别品种如劳尔、罗琦等,抗冻能力较弱,需要重点保护,提前做好防冻准备。

“对冻伤的多肉也不要放弃,可以选择将之放置太阳晒不到的地方散光养护,一些冻伤情况不严重的,给它们几天时间就可以缓过来,当然零下的夜晚同样需要防冻。切忌直接将冻伤的肉肉直晒太阳,或直接拿进开着暖空调的室内,避免造成大温差,会影响它们的恢复。”“多肉爱好者”提醒大家。

记者 余红军



萌萌的多肉植物