

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2019.1.20
星期日 戊戌年腊月十五
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

今日大寒，保护阳气 早睡晚起，多静少动

今天是大寒，也是一年中最冷的时候，中医认为，此时自然界阴盛阳衰、寒气袭人，极易损伤心肾阳气。省中医院专家王胜建议，这一时节，应从饮食、起居、情志等方面着手保养身心，保护阳气。

□ 陈小飞 记者 马冰璐

饮食：食宜温热，养肾为主

寒冬季节，老年人阴阳俱损、气血皆虚，抗病能力低下，尤易感邪染疾，王胜建议，老年人饮食宜以温热为主，可以有选择地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食如牛肉、羊肉、乌鸡、桂圆、板栗、花生、红枣、糯米等。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如：胡萝卜、卷心菜、青菜、豆腐等。

据了解，从五行与五脏、季节的对应关系来说，肾应冬，属水，主藏，所以“冬季养肾”是养生的基本认识，黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是养肾的首选食物。此外，核桃、桂圆、栗子等坚果类食品也是益肾佳品。

起居：活泼气血，扶正祛邪

王胜表示，大寒时节，老年人日常起居应注意防寒保暖，以活泼气血、扶正祛邪为原则。如坚持用温热水泡脚、行足部穴位按摩等；搞好室

内卫生、定期开窗通风换气，室温应保持在15℃~20℃为佳；及时添加衣物、预防感冒。

寒冬季节，万物冬眠，因此，老年人生活起居不妨早睡晚起、多静少动，强调“早睡以养阳，迟起以固阴”，在运动方面，老年人应尽量避免使体力消耗过大，可以据自身情况选择一些适宜的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等。

情志：神藏于心，谨防抑郁

天气寒冷容易引发抑郁情绪，因此，这一时节，老人应保持恬淡安静、乐观畅达的精神状态，避免各种不良情绪的刺激，谨防抑郁。正如《黄帝内经》所言“使志若伏若匿，若有私意，若己有得”，就是要使神藏于内，少思寡欲；学会调节情绪，有所节制。老年人平时既可以通过进行适宜的室外活动来调节心情，保持良好心境，如多晒太阳，和友人聚会聊天，也可以采取疏泄法，把积聚在心中的不良情绪，通过适当的方式宣达、发泄出去，以尽快恢复心理平衡。

王胜建议，老年人不应太早起来活动，最好等到日出以后，才开始做事情，活动的时候让身体微微出汗为宜，这样既可达到避寒取暖的目的，也可保持愉快的心情，使精、气、神不致涣散而得以收敛。

送爸妈去旅行渐成子女尽孝方式

▽ 02版

年关将至 喝酒悠着点！

▽ 08版

孕妇可接受针灸 但针刺不宜过猛

▽ 04版

“一家三口” 蜗居的“幸福生活”

▽ 03版