

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.11.24

星期日 己亥年十月廿八  
今日4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

## 冬季饮食调养有三宜 粥品、温热之品和坚果

冬天是进补的最佳时机。然而冬季阴寒盛，阳气衰少，肾阳易损，脾胃易寒，饮食温补助阳，补脾益肾，乃为冬季养生之要。冬季饮食调养吃什么好呢？安徽中医药大学第二附属医院脾胃科专家李学军建议，冬季饮食调养有三宜：一宜粥品、二宜温热之品、三宜坚果。除了饮食要暖外，起居、情绪也要暖。 □王津森 记者 马冰璐

### 避寒就温，合理进补，饮食要暖

李学军认为，冬季饮食调养有三宜：一宜粥品，粥稠养胃；二宜温热之品，冬气寒宜多食黍以热性治其寒，温补阳气；三宜坚果，助脾运化，均衡营养。

冬季是感冒的多发季，多喝鸡汤，提高自身免疫力，可将病毒拒之门外，不过尿毒症、高热、正在服铁剂者慎食。此外，能起到暖胃作用的食物很多，如羊肉，牛肉，狗

肉，红薯，栗子等，但需要注意的是不能过食，过度易积滞生毒，故应全面权衡，食养得当，适可而止。

### 头暖、背暖和脚暖，起居要暖

李学军表示，头部血管多而密，血液循环快，若头部暴露于寒风中，血管受寒会收缩，造成头部肌肉紧张，引起头痛、感冒，甚至会造成胃肠不适，出现胃胀、恶心、呕吐。冬天戴一顶比较暖和的帽子，其实就是一种非常好的保健措施。

腰部受寒冷刺激，使局部血管收缩，血流减缓，尤其是吹“过堂风”后容易刺激神经，引起腰部疼痛，还会出现虚劳、泄泻、水肿、鼓胀等疾患。所以冬季要防止腰背受凉，可以选择适合自己体形的护腰带保暖，或多加一件贴身的棉毛背心。有腰部疾病者夜间可使用电热毯、热水袋等取暖，以促进血液循环，促进伤部恢复。

常言道“寒从脚下起”，所以脚的保暖很重要。冬季坚持用热水洗足，早上运动后用热水洗足可以健脑强身，睡前用热水泡脚10~15分钟，擦干后再在脚掌心部位按摩60次，可使五脏调和，腑气通畅，既能起到御寒的作用，还可提高睡眠质量。

### 调畅情志，恬淡心情，情绪要暖

冬季阳光照射少，人体生物钟不适应日照时间缩短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与精神状态的紊乱。此时作息时间可与太阳同步，天气好时多让自己走在阳光下。冬日要保持心境恬淡，气平心和，才能远离烦恼，体泰安康。

李学军提醒，冬季虽冷，也不能忘了适度的体育锻炼和脑力劳动，改善血液循环，增加新陈代谢，促进脾胃消化吸收。但冬季运动要适应季节特点，注意保暖防冻，不宜晨起过早，在安全强度下运动，可选择慢跑、健身操、太极拳、乒乓球等适合自己的有氧运动。



## 老人“组团”催婚 年轻人“心塞难言”

专家：老人莫焦虑，应“理性操心”

▷ 04版

切勿滥用止咳及润喉药  
治疗秋冬燥咳

▷ 03版

昏迷患者康复  
家人护理做好三事项

▷ 02版