

2012年11月6日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

立冬时节话保健

立冬食俗

立冬又叫“交冬”,时序进入冬令,民间有“人冬日补冬”的食俗。古人认为天转寒冷,要补充身体营养。食人参、鹿茸、狗肉、羊肉及鸡鸭炖八珍等,是较流行的补冬方式。也有的中药店推出十全大补汤,即用十种滋补的中药炖鸡或其他肉类,做成补品。

我国河东水西“老天津卫”聚居地,立冬有吃倭瓜饺子的风俗。倭瓜又称窝瓜、番瓜、饭瓜和北瓜,是北方一种常见的蔬菜。一般倭瓜是在秋天买的,存放在小屋或窗台上,经过长时间糖化,在冬至这天做成饺子馅,味道既与白菜有异,也与夏天的倭瓜不同,还要蘸醋加蒜吃,别有一番滋味。

饮食起居与传统养生

祖国的传统医学认为,养生的要义在于平衡,即促进体内的平衡及身体与外部环境之间的和谐。

养生是中国传统文化的重要组成部分。从传统养生的宝库中汲取知识,有助于科学地保持健康体魄。

传统养生古已有之。民谚就有“春捂秋冻”、“冬吃萝卜夏吃姜”等在民

吃:宜清淡讲五性

饮食一是要适度清淡。《黄帝内经》讲了一个道理:吃饭的量恰到好处补气,吃多了伤气;味道过厚伤气,味道清淡补气。老子在《道德经》里也讲道:过多吃美味的食物伤胃。二是要看食物的属性和身体的需要。任何可吃食之物都有属性,不外乎寒、热、温、凉、平五种。体内热时应吃凉性的食物,体内凉时应吃热性的。

喝:酒适量茶有别

饮酒要遵循规律,一是适量。过量饮酒又不能及时代谢,就会损伤内脏。二是立春至春分、立秋至秋分时,慎喝白酒。这两段时间喝白酒,易引起内脏燥热。

喝茶有益于健康。茶的一大功能是去秽气。经常喝茶可去人身上的异味。可是,茶也分不同的品种,不同的属性。

古时此日,天子有出郊迎冬之礼,并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。即同立春、立夏和、立秋一样,立冬日天子也要举行迎冬的仪式。立冬前三日太史公告诉天子立冬的日期,天子便开始沐浴斋戒。立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里处迎冬。回来后天子要赏死事以安社稷,并且要抚恤孤寡。

满族有烧香的习俗。立冬,秋粮一入库,这个季节便是满族八旗和汉军八旗人家烧香祭祖的活跃季节。汉八旗的祭祀称“烧旗香跳虎神”,满八旗称“烧荤香”。“烧荤香”5天—7天,在操办祭祖烧香的头三天,全家人一连十天吃斋,不吃荤腥。

众中拥有广泛认知度和可行性的养生之道。今天我们就请专家从如何吃、喝、睡、行等方面,为读者提供一些科学养生的方法。

传统养生就在日常的饮食起居中,只要掌握正确的方法,饮食起居无处不养生。在此着重谈谈吃、喝、睡、行的养生之道。

如胃热,应吃寒性的香蕉;胃凉应喝热性的姜汤。如果吃反了会闹出病来。又如每年立秋至秋分之间气候燥热,不宜吃辛辣之物,易引发胃和大肠燥热火气上攻,导致耳鸣等症。

水果吃得合适是营养,吃得不当有损健康。脾胃虚便秘时,不要吃水果,气盛便干时,多吃水果。

绿茶:性凉,适合胃热的人喝。
 花茶:是用茉莉花等熏制的茶叶。茉莉花性温,胃寒的人喝茉莉花茶暖胃。

红茶:性温助消化。胃凉的人喝有助于暖胃。

乌龙茶:结合绿茶和红茶的特点,属于平性。

睡:顺四时有节律

传统养生认为睡觉是第一补。俗话说:“睡个好觉,有如吃只母鸡。”睡觉为何如此重要?这就是老子讲的“一阴一阳谓之道。”晚间睡觉是休养生息;白天工作学习是能量释放。阴阳各半,缺一不可。

睡觉与起床都要科学把握时间。《黄帝内经》关于养生的第一个原则是“必顺四时而适寒暑。”人只有顺应一年四季的变化,才有利于生命健康。睡觉与起床也当如此。

一天的生活节律犹如浓缩的四季。晚9点到凌晨3点是一天的冬季,叫日冬;凌晨3点到上午9点是一天的春季,叫日春;上午9点到下午3点是一天的夏季,叫日夏;下午3点到晚上9点是一天的秋季,叫日秋。人的身体变化节律与天地运行节律相吻合,才可以“借天力还以人力”。

晚9点至凌晨3点是最佳的睡眠时间段。睡得过早伤胆气,严重者会患抑郁症。而每天凌晨3点到5点之间醒了无须再睡,睡多了反而越睡越累。

此外,睡觉的房间不宜过大。

行:动适度晨散步

行走也讲辩证。走路时应该把所有的精力放在腿上。神可调动气;气可以调动精,灌注到腿的关节之中。如果人走路精力不在腿上,胯关节、膝关节、踝关节等便容易扭伤。行走还需把握强度,感觉腿脚轻快就走,累了就歇歇。

行走的时间要放在早晨。早晨为春,春主动;肝主动,应春,主管筋脉,早晨动使筋脉条达。

晚饭后散步不宜远走。俗话说:“早出晚归,晚为冬,冬主藏,不藏则无本。”

立冬,二十四节气之一。在古籍《月令七十二候集解》中记载:“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”

立冬在公历11月7日前后,我国民间习惯把这一天当作冬季的开始,从此便意味着万物收藏,规避寒冷。

每逢立冬,南北方人都以不同的方式进补,饮食调养遵循“虚者补之,寒者温之”的传统,据说只有这样,才能抵御严寒的侵袭。

立冬以后,应该如何保健? 本文为您一一道来。

食补

俗话说:“药补不如食补”。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低,人体为了保持热量,就必须加快体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以产生更多的能量。为适应机体需要,必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。同时,寒冷也影响人体的泌尿系统,排尿增加,随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多,因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。

因此,可多吃蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品,有条件的还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、荔枝、胡桃肉、木耳等,这些食物富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等营养成分,既能补充热量,还能益气、养血、补虚。其他还有药酒、药粥等,均可根据各自的体质选用。

精神调养

冬季阴气日盛而至极,阳气微弱而复萌。在冬季要顺应自然的变化,精神情志要安静自如,恬淡无求,使神气内收。由于冬季木枯草衰、万物凋零、雪花纷飞,常使人触景生情、郁郁寡欢。消除不良情绪的最好方法就是参加娱乐活动,如跳舞、下棋、画画、练书法、欣赏音乐、访亲会友等。这些活动可消除低落的情绪,使人精神振奋,激起生活热情。(综合《京郊日报》等)

