

冬季的饮食调养要遵循“虚者补之，寒者温之”的原则。冬令进补是国人的习俗，那么立冬以后我们该怎样注意饮食养生呢？

**起居养生**

立冬以后，在日常起居方面建议早睡晚起，让睡眠的时间长一点，这个时候可以养阴经，促进体力的恢复。最好是等到太阳出来以后再起床活动。运动前要做准备活动，运动量逐渐增加，避免在严寒、大雪中锻炼。

**运动养生**

**1.坐功**

**具体方法：**每日凌晨3时至早7时，正坐，左手按住膝盖，右手搭在左肘上，上身左右扭转回顾，接着双手交换方位，各做3次至5次，然后牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田9次。

**适应病症：**胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，胸满，呕逆，食滞，头痛，耳聋，面颊肿，肝逆面青，目赤肿痛，两胁下痛，四肢满闷，眩晕，目痛等疾。

**2.吹气补肾功**

**具体方法：**撮口，唇出音。呼气读吹字，足五趾抓地，足心空起，两臂自体侧提起，绕长强、肾俞向前划弧并经体前抬至与锁骨水平，两臂撑圆如抱球，两手指尖相对。身体下蹲，两臂随之下落，呼气尽时两手落于膝盖上部。下蹲时要做到身体正直。呼气尽，随吸气之势慢慢站起，两臂自然下落垂于身体两侧，共做6次，然后调息收功。

**适应病症：**腰膝酸软、盗汗遗精、阳痿、早泄、子宫虚寒等肾经疾患。

**3.搓肾提水功**

**具体方法：**双腿并拢站立，双臂自然垂下，两掌心贴近股骨外侧，中指指尖紧贴风市穴；拔顶，舌抵上腭，心中除杂念。两手掌相搓64次。手热后两手绕胯贴于后背，两手内

立冬节气

冬话季养生



劳宫对肾俞穴，两手同时上下摩擦64次(一上一下为一次)。然后身体往前俯，两臂伸直向下，两手好像在井台边往上提水，左手一提时，左腰和左胯随着上提；右手一提时，右腰右胯也随着上提。左右手各上提64次，每天早晚各做一遍。

**适应病症：**肾虚肾寒。

**4.补肾固虚功**

**具体方法：**自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，心中除杂念。全身自然放松，两手心向下侧平举至与肩平，掌心转向前，两手由侧平向前合至身前向下45度，两掌相合摩擦36次。然后两手转向背后，两内劳宫贴肾俞穴上，两手同时上下摩擦36次(一上一下为一次)。掌心翻转向外，半握拳，指尖不接触掌心，外劳宫贴肾俞穴，站20分钟。

**适应病症：**肾虚。

**5.仰卧龟息功**

**具体方法：**仰卧床上，全身放松，将被子盖到脖子处，用两手抓住被子头，意想肛脐下小腹处有气，做顺时针转36圈，逆时针转36圈，然后深吸一口气送至腹部，闭气，将头往被子里缩，缩到最大限度时，轻轻将头伸出被子外，慢慢呼气，一吸一呼为一次，共做24次。

**适应病症：**便秘、数日不大便者。

**药补**

常用的补益中药有：补气类的，如人参、黄芪、党参、白术等，适用于气虚不足，面色白，气短乏力，脾虚泄泻之人；养阴补血类的，如生地、阿胶、当归、枸杞等，适用于面白无华，头晕心悸，口唇苍白，血红蛋白偏低，妇女月经量少等症之人。鹿茸也是冬令的常用补品，适用于平素阳虚怕冷，四肢不温，腰酸多尿，或男子阳痿等患者服用。

值得指出的是，补药也不是随便可用的，根据气虚、血虚、阳虚、阴虚等不同症状分别选用有针对性的补益药，才能收到良好的效果。如人参具有大补元气、强心、生津止渴、安神等功效，气虚病人表现为体力衰弱，四肢无力，精神疲乏，心慌气短，或年老体弱，或工作过度劳累后周身无力，或慢性病引起的头晕乏力等症，均可服用。又如阿胶具有滋阴养血的作用，对血虚的人尤为适宜。虚啥补啥，各人都应根据自己的身体状况选用，使补得其所，补而受益。

**食补**

俗话说：“药补不如食补。”食补在冬季养生中尤为重要。下面，推荐几款食疗方：

**1.黑芝麻粥**

**配料：**黑芝麻25克、粳米50克。

**做法：**黑芝麻炒熟研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改文火煮成粥。

**2.虫草蒸老鸭**

**配料：**冬虫夏草5枚、老雄鸭1只、黄酒、生姜、葱白、食盐各适量。

**做法：**老鸭去毛、内脏，冲洗干净，放入水锅中煮开至水中起沫捞出，将鸭头顺颈劈开，放入冬虫夏草，用线扎好，放入大钵中，加黄酒、生姜、葱白、食盐、清水适量，再将大钵放入锅中，隔水蒸约2小时鸭熟即可(也可用气锅蒸)。

**3.苡蓉羊肉粥**

**配料：**肉苡蓉30克，羊肉150克~200克，大米适量，食盐、味精各少许。

**做法：**羊肉洗净切片，放锅中加水煮熟，加大米、苡蓉共同煮粥，以食盐、味精调味服食。

**4.糖醋带鱼**

**配料：**带鱼500克，姜2片，葱1根切段，蒜茸1勺，糖及醋各4勺，水3/4杯，生粉1勺，酒1勺。

**做法：**1.将带鱼冲洗干净，抹干水分，切块，用少许盐、酒稍腌，扑上生粉；2.烧锅下油，将带鱼放入油锅内炸约10分钟至金黄色，外焦内软时捞出，沥干油分，装盘；3.下油爆香蒜茸、姜片及葱段，再倒入糖醋料煮开，趁热将糖醋汁淋在鱼身上。

**精神养生**

冬季阴气日盛而至极，在冬季要顺应自然的变化，精神情致要安静自如，恬淡无求，使神气内收。由于冬季木枯草衰、万物凋零，常会使人触景生情、抑郁不欢，改变这种不良情绪的最好的方法就是多参加娱乐活动，如跳舞、弈棋、绘画、练书法、欣赏音乐、访亲会友等，这样可以消除冬季低落情绪，振奋精神，激起人们对生活的热情和向往。

(臧 红)

华韵集团招聘

鹤壁市华韵(集团)公司是集房地产开发、新型建材生产、商务贸易、物业管理和休闲娱乐为一体的股份制经济实体，随着新型建材产品和房地产开发两大企业主线的发展，公司的生产经营规模日益扩大。为适应公司迅速发展的需要，特面向社会诚邀以下高级管理人员共谋企业发展：

一、总裁办高级管理人员，要求：大专以上学历，企业行政管理相关专业，40岁以下，具备较强的文字写作和语言表达能力，具有一定的法律知识以及出色的组织协调和分析判断能力，有3年~5年的企业行政管理工作经验。

二、人力资源部高级管理人员，要求：大专以上学历，40岁以下，有3年~5年企业人力资源管理经验，具有较强组织、分析、沟通、培训辅导能力，人力资源管理专业者优先。

三、生产技术部高级管理人员，要求：大专以上学历，生产管理相关专业，有3年以上企业生产、技术管理工作经历，具有较强的组织沟通能力、分析设计能力。

四、高级市场管理、营销人员，要求：大专以上学历，市场营销专业，40岁以下，有3年以上建材产品营销管理经验或房地产营销经验，具备沟通技能、谈判技能、市场分析技能、组织管理技能。

五、高级文秘，要求：大专以上学历，中文专业，30岁以下，具有较强的文字功底，有3年以上相关工作经验。

诚邀加盟，工资待遇1000元/月~5000元/月，具体岗位工资面议，有意者请携带个人学历证、身份证、职称证原件及复印件、近照两张来华韵集团报名。

公司地址：鹤壁市山城区春雷路南段牟山工业区

联系人：杨女士 薛女士

联系电话：0392-2431992 3993435

集团总裁电话：13303928998

公司信箱：huayunjt@126.com

