

冬令养生 敛阳养阴御严寒



“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。”立冬意味着冬季的开始，专家介绍，冬季万物蛰伏，养生宜收敛阳气，进补重在养阴。要想健康过冬，应从饮食起居入手，遵循敛阳养阴之道。

饮食：适当温补

专家告诉大家，冬季养阴重在补肾阴，饮食要清淡，可多食山药、红薯、马铃薯、栗子、核桃等益肾食物。

冬三月，为增加御寒能力可多摄入热量较高食物，少食生冷、燥热之品，少吃葱、辣椒、韭菜等辛辣、发散阳气之物，以免引发胃和大肠燥热火气上攻，导致便秘、鼻衄等症，可多吃大枣、芝麻、干姜、红糖等温中散寒的食物。

专家提醒，冬季进补宜根据地域及个体体质差异选择食物，北方地区天气寒冷，宜进补牛、羊等温补之品；南方地区气候温和，应进补甘温之品，如鸡、鸭、鱼类；雨量较少且气候偏燥的高原地带，则应以甘润生津之品为宜。

起居：敛阳养阴

冬季起居养生以敛阳养阴为根本。作息强调早睡晚起，可随着太阳的升起和降落来调整作息，每天要保证7~8个小时睡眠时间。冬季白天短，夜晚长，早睡有利于阳气潜藏，早起则利于阴精蓄积。另外要注意身体保暖，衣着适当，以免阳气外泄。

《素问·生气通天论》记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律，凌晨四点是一天中最危险的时刻，此时血压、体温较低，血液流动变慢，血液浓度和黏稠度最高，所以，最容易发生缺血性脑卒中和心肌梗死。尤其是一些有心脑血管疾病的患者更应该引起注意。

运动：轻缓为宜

“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威”，专家指出，立冬后运动时间应在早晨待阳光出现以后，晚饭后不宜外出进行激烈运动。汗多泄气、剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道，故冬季宜选择轻缓的运动，如八段锦、太极拳、散步等，以微微汗出为度。尤其是心脑血管及呼吸系统疾病者，禁止剧烈运动，且要避免寒冷的刺激。

很多人喜欢冬泳健身，专家认为，冬泳并

不是人人适宜，冬泳运动剧烈、氧气消耗大，对心肺功能要求高，所以身体素质较差或有慢性病的中老年人要谨慎选择。

情绪：平和畅达

专家介绍，冬“藏”即神藏于内，力求精神安宁、遇事节怒、宠辱不惊。冬季万物凋零，且光照时间短，褪黑激素分泌增强，容易让人出现情绪低落或抑郁，可适当晒太阳，光照可抑制此激素的分泌，或者与友人倾诉，可以消除烦闷和低落的情绪。切忌情绪激动，出现争吵，生气动怒容易肝气郁结，对心脏有明显的负面影响，尤其有心脑血管疾病者要注意保持情绪平和，可根据自身状况选择愉悦身心的运动，如听音乐、养花等。

中医养生妙招 穴位按摩可驱寒

大椎穴通络散寒防感冒；足三里活血通络、健身防病，是胃经最重要的一个穴位；阳池穴可畅通血液，暖体散寒；涌泉穴可调节气血，补肾壮阳。阴陵泉、关元、肾腧可温阳化湿。经常按摩上述穴位可提高耐寒能力，增强身体抵抗力。此外冬季日常生活中经常搓脸、按摩鼻翼、搓手能促进血液循环，预防鼻炎、感冒。

艾灸祛湿温中补气

艾火的纯阳热力和药力可驱寒逐湿、消瘀散结，有助于清除湿浊之气、散寒回阳。艾灸神阙穴可预防感冒提高免疫；艾灸关元穴可温通经络、补益阳气；艾灸足三里具有补脾胃、祛邪防病等功效；灸气海具有培补元气、益肾固精的功效；灸风门穴适宜于体质较弱、常患感冒者；灸肾腧穴具有调理肾气、强健腰脊等功效。

膏方进补养生防病

俗话说“冬令进补，春天打虎”，冬季除了做好日常保健外，适量进补、调理身体也尤其重要。专家介绍，膏方是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的方剂，集调理、治病于一体。专家提醒，膏方开方也讲究辨证，万人不重方，所以一定要找经验丰富的中医专家把脉开方，方可达到预期效果。（据《中国中医药报》）



有爱才有家 ——孝亲养老故事

我遗忘的世界 请不要遗忘我



阿尔茨海默病，俗称老年痴呆症，是一种严重影响老年人晚年幸福的疾病。病情发展得非常缓慢，就像海水慢慢侵蚀礁石，最终改变海岸风貌一样，这些慢性病的影响要在几个月甚至几年后才能被发现。

或许你觉得它离你很远，或许你觉得这种病不过是记忆力下降而已，其实不然。据不完全统计，全世界约有2500万老年痴呆患者，且每年以460万新增病人速度增长，相当于每7秒钟就增加一位患者。

我们周口市老年护理院有两位患阿尔茨海默病的老奶奶。她们每天都会结伴而行，走累了，就坐下来聊会儿天。我刚入职时，就去了解了老人的情况，跟其中一位老奶奶聊天，她让我坐下来一

起吃饭，我觉得老奶奶真热情，后来，聊着聊着，我就发现了她的“与众不同”之处。

以后的每天，我都会陪她聊会儿天，但她已经忘记了我是谁，在她的记忆里仅存的只有她的女儿。

有时，她们会遭到周围人们的排挤，大家背后都说她们傻、痴呆等……其实她们已无法控制自己的行为，我们需要更加爱护她们、保护她们、关爱她们。

阿尔茨海默症并不可怕，只要有周围人的关心、陪伴，让她们感受到周围人的爱，她们就会非常快乐。

我遗忘的世界，请不要遗忘我。爱她们从我们做起，爱她们的一切，接受她们的“天真无邪”。

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝



周口市太昊路东段

0394-7999197
15036825757