

寒冬 12 月进补攻略

冬天里,人体应顺应大自然气候的变化,新陈代谢相对缓慢,在保健养生与饮食调理方法亦应着眼于“藏”和“补”,冬令进补有助于温养阳气增强体质。关于进补背后蕴含的中医学原理,大家又了解多少呢?该如何进补吸收好又不上火呢?专家给您支招。

进补前先引补

专家称,天气转冷后,不宜大补,需要适当引补,给肠胃一个循序渐进的适应过程,更有利于后期的进补养生。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等是不错的引补方式。

冬季喝碗热粥,也是养生的好选择。小

麦粥可以养心除烦,芝麻粥可以益精养阴,萝卜粥可以消食化痰,茯苓粥可以健脾养胃……把脾胃养好了,进补才能吸收进去。专家提醒,如果你觉得自己特别容易上火,建议找专业中医师先辨明体质方可进补。

冬天吃“三果”

专家称,梨、苹果、猕猴桃,能去秋燥,润肺胃,是冬季最好的水果。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能;苹

果有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效;猕猴桃含有血清促进素,可以帮助我们稳定情绪、镇静心情。

“黑五类”粥最养肾

“黑五类”是指哪五类呢?就是黑米、黑豆、黑枣、黑芝麻、核桃。专家称,主要有以下功效——

黑米:米中的珍品,也被称为“黑珍珠”,含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素,有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效。

黑豆:味甘性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚患者。

黑枣:有“营养仓库”之称,其性温味甘,有补中益气、补肾养胃补血的功能。

核桃:有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用,常用于肾虚腰痛、尿路结石等症。

黑芝麻:性平味甘,有补肝肾,润五脏的作用,对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

多温热少寒凉

冬季本就天气寒冷,饮食不宜吃生冷寒凉食物,建议以温热食物为主。日常饮食,可以适当增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入,或者多吃一些糯米、栗子、红枣、羊肉

等温热性质的食物,有助于增强身体的御寒能力。梁建宁称,此时正是吃羊肉的时候,从中医营养学角度看,羊肉性温热,可以温胃御寒,能在严冬带给大家一丝温暖。

咸味入肾补益阴血

根据“秋冬养阴”、“冬季养肾”的原则,冬季适量多吃点咸味食物,如海带、紫菜以及海蜇等,有补益阴血等作用。

专家称,“寒从脚下起”,是说若双足供血不足,热量较少,保温能力较差,则易受寒。《诸病源候论》说,“肾主腰足”,因此,热足是

冬季的养肾良方。建议临睡前每晚坚持用40℃~45℃的热水泡脚,晚上7~9点,是肾经气血最弱的时候,泡脚正好可以补充气血,促进全身血液循环,增强防病能力,消除疲劳,改善睡眠。泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。(据《羊城晚报》)



一直以来,周口协和骨科医院号召全院职工以实际行动打造和谐“医患关系”。图为协和医院客服服务中心工作人员帮助患者照看孩子。

记者 史书杰 摄



有爱才有家 ——孝亲养老故事



养老院里的爱情故事

秋意渐浓的十月,周口市老年护理院内,85岁的孙爷爷和78岁的老伴洪奶奶合住在八号楼的一个双人标间里。

洪奶奶身体好,可以自己照顾自己。孙爷爷坐在轮椅上,已经不能行走,他也记不太清以前的东西,但是,他记得洪奶奶。

随着年龄的增长,两位老人的身体状况每况愈下,在儿女们的劝说下,去年老两口离开居住的地方,一起住进了老年护理院。

在这个有着多彩生活的护理院里,两位老人每天都过得非常开心。他们

总喜欢说起过去,一起回忆抚养儿女的点点滴滴和对彼此的珍爱和感激。

每天早上的健身操时间,因为孙爷爷行动不便,洪奶奶就会哄着孙爷爷坐在轮椅上做做操、拍拍手。做完操,洪奶奶给孙爷爷剥着水果,帮他扣上衣服的扣子,给爷爷讲过去的故事……他们的爱情永远都保存着那份纯真、挚爱。

多么美好的画面,多么感人的爱情。这辈子孙爷爷和洪奶奶相扶着走过风风雨雨,迎来最幸福的生活。愿得一人心,白首不相离,说的就是这样的爱情吧!



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

(长期招聘护理员)