

大雪节气要注意三个“三”

大雪节气，寒意凛然，人体非常容易生病郁结。此时养生要注意以下三点。

三忌

忌保暖过度。大雪时节，阴寒极盛，养生应避寒就暖，保护阳气。但千万不可保暖过度，如穿衣过暖、室温过高等，否则会使体质下降，抗寒抗冻能力减弱，还容易上火伤元气。适度保暖，顺应自然，才能平衡阴阳。

忌晨练过早。寒冬时节，要早睡晚起，藏精养神，等太阳出来后再活动。尤其是对晨练的人来说，别外出过早，避免在低温严寒中锻炼，否则，不仅容易伤风感冒，也容易引发关节疼痛、支气管炎等病症。

忌情绪过激。情绪伤人，会直接损伤脏腑。情绪过激，可能引起人体生理功能的失调，从而引发疾病。特别是患有慢性病的老年人，过喜过怒，气血上冲，危害极大。遇事心平气和，稳定情绪，保持冷静，才是祛病养身之良方。

三宜

宜运动养阳。传统中医认为动则生阳。冬日里，坚持运动，阳气充足，才能精力充沛，身体健康。但值得注意的是，应选择和缓的运动方式，如快走、太极、八段锦等。尽量避免剧烈运动，否则大汗淋漓，容易损伤津液，导致阳气外泄。

宜进补养身。大雪节气是进补的好时节。此时进补得当，对改善营养、增强体质和提高免疫力有重要作用。应因地制宜，科学合理进补，如南方清补、北方温补、高原润补。也要因人制宜，少年体健重养、中年损耗重调、老年体弱重保。总之，任何进补方式都应适度，否则过犹不及，反而会损害健康。

宜宁静养心。冬季养生，不仅要保养身体，更要静养心神。冬季昼短夜长，万物萧瑟，使人内心更容易低落压抑。所以要让自己宁静下来，才能身心放松，血脉畅通。可以读书写字、赏花种草、聆听音乐、静坐冥想，以忘忧忘烦，收心养心。

三秘诀

多吃苦。俗话说：“入冬吃苦，来年不苦。”大雪时节已是寒冬，更要多吃苦味食物，护养身体。冬季肾经最为旺盛，肾主咸，心主苦，肾水克心火。多吃苦味食物，可以助心阳，抵御过亢的肾水，平衡五脏。如芹菜、莴笋、萝卜、生菜、油麦菜等，既可以养心，也富含维生素、氨基酸、生物碱等，有提神醒脑、消除疲劳等多重功效。

勤晒太阳。冬季晒太阳可以保暖生阳，驱走体内寒气。还能辅助吸收钙质和维生素D，预防骨质疏松，也有利于新陈代谢，加速血液循环，增强机体抗病能力。同时，可以减轻身体疲惫感，缓解压抑情绪，改善精神状态。

常泡脚。冬季用热水泡脚有温煦脏腑，通畅经络，滋补元气，祛病延年之效。要注意的是，泡脚时间不宜过长，30分钟内为宜；饭后半小时内不宜泡脚，否则会影响消化吸收；泡脚水不宜过烫，40℃左右为宜。

(据《燕赵老年报》)



中央气象台12月10日发布寒潮、大风蓝色预警，预计10日至13日我国大部地区将自西向东出现大风降温，北方地区将迎来今冬第一场大范围降雪。气象专家提醒，此次寒潮过程影响范围广、降温幅度大、风力强，相关部门需做好防寒潮各项工作，公众注意防风保暖和防范心脑血管、呼吸系统疾病。

新华社发 朱慧卿 作

长期咳嗽 需检查肺功能

咳嗽、咳痰，且抗炎效果不佳时，建议及时进行肺功能检查。反复上呼吸道感染，有吸烟史且长期咳嗽、季节性哮喘发作、慢性支气管炎复发、胸片异常等人群，需要进行麻醉、外科手术危险评估的患者，都需要检查肺功能。

肺功能检查对于早期检出肺、气道病变，评估病情的严重程度及预后，评定药物或其他治疗

方法的疗效，鉴别呼吸困难的原因，诊断病变部位，评估肺功能对手术的耐受力或劳动强度耐受力及对危重病人的监护等方面有重要的意义。

肺功能检查时因鼻子被夹住，应保持用嘴呼吸。尽可能配合医生的口令，做呼气和吸气动作。

(据《燕赵老年报》)

心血管病患者过冬有“五忌”

对于老年人和明确有心血管病的患者，想要安全过冬，以下“五忌”要谨记。

忌“大补”。冬天是进补的好时节，但不可盲目进补，如炖汤、炖肉等高脂、高蛋白食物，这对心血管病患者来说不见得合适。心血管病患者饮食应清淡少盐，多吃瓜果蔬菜和粗粮。

忌“早出”。寒冬日照时间短，日出时间也晚，相较于夏天同一时段，空气含氧量更低，心血管病人冬天要“早睡晚起”，且要等太阳出来后再到室外活动。

忌“着凉”。寒冷会引起血管收缩，血压也会比

平时高。如果着凉受寒，容易发生心血管意外。因此，心血管病患者的保暖工作尤为重要。

忌“久澡”。很多人冬天洗澡会把水温调高，洗澡时间延长。高水温会产生大量水蒸气，心血管病患者可能因缺氧导致心脏不适，建议洗澡时间控制在20分钟内。

忌“蒙睡”。冬天，蒙头睡觉在不少人看来似乎“顺理成章”。可被窝内氧气含量偏少，会影响正常呼吸，这对心血管病患者影响更大。应采取右侧卧位，双腿屈伸并把头露在外面。

(据《燕赵老年报》)

