



# 大寒养生

## 冬藏 转 春生



今天是一年二十四节气中最后一个节气大寒。从大寒到立春这段时间,气候特点将由冬藏转轨至春生,气候可能时而冷风刺骨,时而阵阵暖意。

在忽冷忽热的天气变化中,若保养不当,很容易引发各种疾病发作。对此,山川大药房常年坐诊中医师吴承贵提醒,市民朋友应根据天气变化特点,在起居、饮食、运动等方面做出相应调整。

### 饮食进补 渐趋清淡

俗话说“三九补一冬,来年无病痛”。冬天,人们已经习惯吃大鱼大肉,到了春天时再吃清淡的食物,也就是人们所说的“咬春”。其实这种饮食习惯是不正确的。

我们都知道,万事万物都有一个循序渐进的发展过程,饮食也不例外,如果立春后立刻守着清淡的食物不撒手,很可能让我们的脾胃不适应。因为这种突然的转变,谁也受不了,更别说脾胃了。

所以,从大寒开始,我们可以进行一些转变,将膏粱厚味与清淡食物一块吃,使脾胃慢慢适应。比如,可以吃一些高蛋白食物(如羊肉、牛肉等),再注意摄入一些蔬菜(如萝卜、白菜等),让饮食慢慢向清淡过度。这样不仅可以为春天的清淡饮食打好基础,又为冬天的养生做好扫尾工作。

### 多睡一小时 增衣防寒防风

中医指出,起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也。也就是说,在起居方面,仍要顺应冬藏的特性,早睡晚起,劳逸结合,养精蓄锐。其中最简单的方法是早睡晚起,每天多睡1小时。早睡可以养人体的阳气,晚起可以养阴气,使精气内聚以润五脏,从而增加身体的免疫力。特别是上班族,提倡早睡1小时。

此外,在大寒时节要注意防风防寒。衣着要随着气温的变化随时增减,比如在出门时可以根据自身情况适当添加外套,并戴上口罩、帽子和围巾等。有心脑血管疾病和呼吸系统疾病的患者,在大寒节气应尽量避免在早晨和傍晚出门,以防昼夜温差较大,引起疾病发作。

### 坚持锻炼 有氧运动最适宜

大寒时节,可循序渐进地进行一些有氧运动,比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳、打篮球等,既运动了肢体,也加强了气血循环运行,使气血旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身四肢百骸才能温暖。中、老年人可在居室中坚持脸部、手部、足部的冷水浴法,来增强机体的抗寒能力。大寒时节的运动应注意适宜、适度,同时室外活动不可太早,待日出后再进行为好。

此外,吴承贵建议女性朋友在冬天可经常跳绳,跳绳是很好的有氧运动,不仅可以让肢体很快热起来,也能加强气血循环。气血旺盛,自然四肢就不容易发凉,身体含氧量高,也有利于滋养脏器及大脑。有的人膝关节不好,可以改为原地踏步,踩着脚走,对于改善足部血液循环立竿见影。

## 永康淘年货节 把爱带回家

记得小时候,一到腊月里。爷爷奶奶爸爸妈妈邻里街坊就开始忙起来了。买大米、蒸馒头、灌香肠、腌咸肉,厨房开始堆得满满的,什么都要往家里搬。妈妈告诉我,那是因为要过年了。过年是一种记忆,有了备年货的热闹,记忆才不会褪色。

距离2017年春节还有一周左右时间,你家的年货准备好了吗?没准备好没关系,永康淘都为大家准备好啦!

### 给爷爷奶奶的情怀年货

兰花根、米花糖、白糖。一到过年,爷爷奶奶都要上街买一堆富有永康地道风味的小零食,这些特色的永康味道也一直伴着永康人长大。永康淘永康味道大礼包正是人们过节伴手礼的不二选择,这里汇集了永康特色的地道土味,姜糖、兰花根、豇豆酥、炒米胖、红薯片、番薯丝糖、粉丝糖、玉米糖等等,更有88元、298元多种选择,让您把情怀带回家。

### 给爸爸妈妈的营养年货

每年的年夜饭是中国人春节的重头戏,所以在除夕之夜,无论相隔多远,工作多忙,人们总希望回到家中,吃上一顿团团圆圆的年夜饭。可是年夜饭上传统的鸡鸭鱼肉,让大家失去了新鲜感,想换换口味?吃海鲜吧!

东海鲳鱼、阿拉斯加的狭鳕、东海青龙头、东海鱿鱼。今年,永康淘特地为大家准备了价廉物美的海鲜大礼包,包装上档次,营养够丰富,走亲访友、孝敬父母很适合哦。价格也是多样化,238元、568元任你挑选。

订购地址:

望春小区南路33号(永康日报大楼后门)

预订热线:

87138089,13967919068(688609)



康美诺爱牙课堂

87122123

## 过年好吃的多了 你得保护好牙齿

春节里最忙的是嘴,最累的是牙。日前,康美诺口腔医院发布健康提醒:春节期间,人们以往的生活习惯和饮食结构大都变化很大,再加上作息不规律容易造成身心疲劳抵抗力下降,很容易让牙齿患上“春节病”。

该院修复科主任李凡荣说,不定时吃饭、喝酒,让牙缝成了细菌滋生的乐园。还有一些人喜欢吃坚果,如果用力过猛,就容易出现牙折或劈裂现象,孩子们借着过节的机会大吃零食、暴饮饮料,又不注意口腔卫生,很容易出现龋齿。所以,每逢春节,总有市民捂着腮帮看急诊。

为了减少“春节病”现象,李凡荣特别给市民提供了几个保护牙齿小贴士:

### 年前做个口腔检查 小问题及早解决

李凡荣提示,年前口腔检查应该把握好三点:补牙、洗牙、智齿处理。

首先,春节饮食量较多,龋齿很容易发展成为牙髓炎,侵犯神经,导致疼痛剧烈夜不能寐,尽量在节前对龋齿进行修复;牙结石引起牙周病最重要的原因之一,很多老年人牙齿松动脱落都跟牙结石有关,而春节期间市民抽烟、喝酒频繁,会加重牙结石症状,建议年前去专业牙科医院洗牙,李凡荣认为智齿应该尽早拔除,因为智齿的存在容易引起其他正常牙齿的位置偏移,导致食物残渣残留。而春节期间大鱼大肉很多,熬夜也很多,刷牙漱口不规律,更容易引发智齿冠周炎,导致脸部红肿、张不开嘴,甚至发烧。

### 春节期间 保持良好饮食卫生习惯

饮食上,应避免用牙过度和食用极端寒冷、辛辣、烫口食物,这样可以远离口腔溃疡;还应少熬夜、控制烟酒,这样可以防止牙周炎;避免用牙开瓶盖咬硬物,儿童要尽量减少打闹,小心牙外伤。对于年糕及汤圆等黏性高的食品亦需小心食用,要勤漱口,家长注意让孩子在食用完碳酸饮料、甜食等后及时漱口,睡前一定要刷牙,并尽量保证刷牙时间在3分钟左右。

《便民提醒

### 春节期间可以找到牙医救急

都说“牙疼是小病,疼起来要命”,李凡荣说,春节期间如果出现口腔急症,别担心找不到医生,康美诺口腔医院只有年初一至年初三没有医生坐诊,其他时候照常开放,市民有牙齿急症可以及时处理,不用忍到节后才就诊。



扫一扫 获取更多爱牙知识