

最适合 猫冬 的季节 6件事补回气血



中医有“春生夏长，秋收冬藏”的说法，冬季对应着“藏”，是万物休养生息、积蓄能量的时节。

简单来说，人们在冬季养生要学着“猫冬”，以养精蓄锐。猫冬绝非静止不动，而是气血的动态储藏。

《生命时报》邀请专家解读如何科学“猫冬”，并给出冬季的养生提示。

冬天的冬是 猫冬 的冬

猫冬不是指在冬天猫着不动，而是说在冬天不要轻易地打扰、耗散体内宝贵的气血。

北京中医药大学中医学教授赵艳说，猫冬其实就是“藏好”，饮食起居，目的是为了藏精纳气，保存体力，增强自身免疫力，这样才能在春

天万物复苏、各种病菌蠢蠢欲动时，更好地抵御外邪侵袭。

北京中医药大学中医学教授、主任医师王彤表示，猫冬的核心是藏阳气、藏精神、藏肾精，如果整个冬天都懒散不动，反而会导致气血凝滞、脾胃堵塞等问题。

湖北省中医院肾病一科主任医师金劲松解释，冬季要把自身的精气保养好，相当于给免疫力“充电”，到了春季就不容易得病。

适度动才能让藏更有效，就像仓库需要定期通风、整理，以确保储备物资不会变质，随时都可调用。

身体5个部位要 猫 好

气血是脏腑工作的根本，中医认为，冬天应祛寒保暖，防止寒气消耗气血，尤其要“猫好”5个关键部位。

颈部

脖子是寒气入侵的主要位置，颈部受凉，向下容易引起有肺部症状的呼吸道疾病，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

很多人一换季就咳嗽、咽炎复发、头痛，主要根结就在颈部。

膝盖

膝关节没有丰厚的脂肪和肌肉保护，血液供应较少，对温度和湿度都非常敏感。膝关节受寒易发生退行性变化，出现疼痛、屈伸不利等问题。

双脚

双脚远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，保温力差，一旦受寒，就可能多种疾病。

肩背

秋冬缩在被子里，只要一露出肩膀，就会觉得很冷，甚至肩膀又疼又酸。肩背受寒久了，会引起颈椎病、肩周炎、背痛等。

腹部

肚脐附近的腹腔中除了结肠，还有子宫等生殖器官。若腹部受风寒侵袭，不但会使脾胃受寒，女性还容易痛经。

做好6件事 科学 猫冬

科学的“猫冬”是动静结合，这样能更好地填补气血，注意掌握以下原则。

常晒太阳

冬季可选择在上午9时至11时晒太阳，多数人每天在阳光下晒20分钟，即可满足机体所需。

可选择阳光直射的地方，如室外阳台、露台等。如果户外气温过低或条件不允许，可选择在室内靠近窗户的地方晒。

保持身体温暖

出门要注意防寒保暖，穿衣原则是不能过热也不能受凉，始终保持身体温暖。

穿着过热可能会出汗，湿气寒气交叠反而伤身。

泡脚时加点料

如果白天受了风寒，晚上回家可以泡脚，弥补。

睡前用40℃左右的热水泡脚，有助驱散全身寒气。有条件的情况下可加点料，比如生姜片等。

尽量早睡晚起

赵艳建议冬季要早睡晚起，以太阳出来再起床为宜，特别是老年人和有心脑血管疾病的人群，醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。

晚起对于上班族而言可能很难做到，但一定要早睡，尽量别熬夜。

选择温和的运动

在冬季，运动宜静不宜剧烈，这里的剧烈指的是一切能让人大汗淋漓

的运动，出汗太多容易耗伤阳气和阴津。

运动可以选择强度小的项目，比如做八段锦、打太极拳等。

饮食要温补

身体脏腑要顺应自然界规律，用暖食物，滋补肾阳。可适当多吃以下两类食物：

温阳食物。比如羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、桂圆、生姜等，能温通经络，驱散寒气。

益肾填精食物。黑色入肾，可多吃黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳等，这些食物有助滋养肾精。可制作如生姜羊肉汤、黑芝麻糊、山药粥等。

（来源：生命时报 微信公众号《最适合“猫冬”的季节，6件事补回气血》）

洗衣机快洗模式 建议你别乱用

家里洗衣机上的洗衣模式众多，很多人为了省时，会选择快洗模式。快洗模式虽然看上去方便省时，但其实是不能随意乱用的。这是为什么呢？一起来了解下吧。

快洗模式为什么那么快

普通模式一般需要45分钟，而快洗则需要15分钟，为什么快洗模式可以这么快呢？洗衣机的“快洗”模式之所以能够在短时间内完成洗涤，主要得益于其优化设计的洗涤流程和参数调整。

首先，快洗模式通过减少用水量来缩短洗涤时间。与标准模式相比，快洗模式通常采用低水位洗涤，这不仅减少了加水和排水的时间，还降低了水资源的消耗。

其次，快洗模式减少了漂洗次数。标准洗涤模式通常需要两到三次漂洗，而快洗模式通常只进行一次漂洗，这进一步缩短了洗涤周期。快洗模式的洗涤时间通常只有3分钟至5分钟，而标准洗涤模式可能需要20分钟或更长。通过缩短主洗时间，快洗模式进一步加快了整体洗涤流程。

此外，快洗模式通过提高电机转速来加速洗涤过程。在快洗模式下，洗衣机的内筒以更高的速度旋转，从而加快衣物的揉搓和脱水速度。

为什么不建议随便使用快洗模式

使用快洗模式可以节省时间，但为什么还是不建议随便使用呢？

伤害皮肤。快洗模式的洗涤时间短、用水量少，且漂洗次数通常只有一次，因此对重度污渍或较脏衣物的清洁效果较差。如果衣物上有顽固污渍或油渍，快洗模式可能无法彻底清洗干净。

另外，快洗模式因洗涤时间的减少，可能存在洗衣液残留的情况。而对于贴身衣物，当皮肤经常接触碱性物质，表皮水分会持续被吸出，皮肤会变得更加干燥，容易引起瘙痒。长此以往，皮肤甚至容易滋生细菌，进而发炎、长红点和小疙瘩。

缩短衣服寿命。快洗模式为了提高效率，通常会提高电机转速，使洗衣机内筒旋转更快。这种高速运转虽然能加速洗涤，但也会增加对衣物的摩擦和拉扯，可能导致衣物变形、起球或损坏，尤其对如丝绸、羊毛等材质的衣物不友好。

损伤洗衣机。快洗模式的高转速和频繁使用可能会加速洗衣机电机和部件的磨损，缩短洗衣机的使用寿命。

这些洗衣模式也非常好用

除了普通模式和快洗模式，这些日常比较少用的模式其实也非常好用。

空气洗。部分洗衣机有空气洗，其实就是用热风在桶内循环强力吹衣服，把湿气和异味通过排气系统排出。因此，这一模式可以把衣物吹蓬松，洗羽绒服、枕头、毛绒玩具时可考虑使用。同时，这一模式还可以去除衣服上的异味，在阴雨天气时甚至可以当烘干机使用。

羊毛洗。这一模式的核心就是让滚筒缓慢移动，模拟轻柔手洗的感觉。采用温和的洗涤方式和低速旋转，有效减少对羊毛衣物的摩擦和拉扯，防止缩水变形。同时，这一模式控制水温和洗涤时间，确保衣物清洁的同时保护其柔软性和光泽。

高温洗或除菌洗。高温洗或除菌洗模式其实是通过高温水流（通常达到60℃以上）有效杀灭细菌、螨虫和病毒，特别适合清洗内衣、毛巾等需要深度清洁的衣物。同时，高温能够分解顽固污渍和油脂，提升洗涤效果。此外，该模式还能去除异味，使衣物更加清新卫生，尤其适合有婴幼儿或敏感肌肤成员的家庭使用。

（来源：光明日报 微信公众号《洗衣机的快洗模式，建议你别乱用》）