

# 立冬养生要防寒保暖

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)北风渐起,寒气初临,水始凝冰,地始冻封,万物进入休养闭藏的节气——立冬。如果说霜降时秋意尚存余韵,立冬则是正式跨入冬季的门槛。

关于立冬时节的养生,烟台毓璜顶医院中医中西医结合科住院医师王亨利指出,从立冬时节开始,人体阳气逐渐收敛内藏,此时若防护不当,寒气易侵袭肌体,导致外感病发生。因此立冬过后,防寒保暖应当提上日程。虽然适度的寒冷刺激能增强人体抗寒能力,但对于年老体弱和阳虚畏寒的人群来说,此时不宜过分追求“耐寒锻炼”。特别是在早晚时段,应及时添加衣物,重点保护头部、背部和足部等关键部位。对于慢性支气管炎患

者、心血管病患者和关节不适者来说,此时应换上保暖性更好的衣被,注意居室防风防寒,避免寒气侵袭诱发旧疾。

立冬养生的总体原则是“养藏固本,护阳益肾”。由于立冬是阳气潜藏、阴气渐盛的转换节点,人体养生也应顺应自然界“藏”的规律,重视精气神的内守,使精气得以闭藏,才能保持健康状态,平稳过冬。冬季是积蓄能量的季节,人体的阳气由表入里。因此,人们应注意固护肾气,适当进补。此时进补不仅能为身体储备能量抵御严寒,还能为来年春天的生发蓄积底气。不过进补需因人而异,体质偏热者不宜过度温补,可选用性味平和的山药、莲子等;体质虚寒者可适当食用羊肉、生姜等温

性食物。另外泡一壶温和醇厚的红茶或熟普洱,既能暖身驱寒,又能安神养胃。

肾主冬,冬季肾经当令,最适合“养肾”。王亨利推荐了几个实用的养肾方法。每晚用40℃左右热水泡脚20分钟,可加入适量艾叶或生姜,有助于温通肾经、促进血液循环;每日晨起叩齿100次,待口中津液盈满,分三次缓缓咽下,长期坚持有助滋补肾精;将两手掌对搓至发热,紧按腰眼处,稍停片刻,用力向下搓至尾闾部位,每次做50—100遍,早晚各一次,能温煦肾阳、畅通气血。

通过这些养生方法,能够更好地适应季节转换,为身体打下坚实的健康基础,静待春暖花开。



## 5类人群不宜多吃柿子

柿子被誉为“果中圣品”,它的营养丰富,并具有一定食疗价值。但有5类人不适宜多吃。

柿子富含葡萄糖、果糖等简单糖类(单糖),容易引起血糖快速上升,糖尿病患者应适量食用。

柿子性寒,平时舌苔白厚、食欲下降、易消化不良、受凉后易胃疼(热敷后可好转)的脾胃虚寒人群不宜食用鲜柿子,以免加重症状。

外感风寒时需要发散,如果吃收涩的食物,会加重外感症状。

十二指肠溃疡或胃溃疡患者本身胃酸过多,胃酸会跟柿子里面的一些成分结合,所以十二指肠溃疡或胃溃疡患者尽量不要吃柿子。

单纯缺铁性贫血且正在吃铁剂的人群最好不要吃柿子,柿子里面的鞣酸可能会和铁剂结合起来,形成人体可能吸收不了的成分。据新华社

## 降温“冻”真格!老年人做好防护

随着立冬的到来,气温逐渐走低。低温不只是带来“冻感”,还正在悄悄放大心脑血管、呼吸道、关节的健康隐患,甚至诱发急症。老年人要如何预防?记者采访相关专家给出建议。

### 血管“怕冷”要“护心”

冠心病作为中老年群体较为常见的疾病之一,每年气温骤降,因心绞痛、心肌梗死等急症入院的患者数量都会显著增加。

为什么心脏最怕“换季”?“天气变冷,身体为了减少热量散失,表面的血管就会收缩,从而导致血压升高,心脏这个‘水泵’往外射血的阻力增大,从而负担加重。”北京友谊医院心内科主任医师周力介绍,冷空气刺激还会让交感神经兴奋,心跳加快,心肌本身的耗氧量也随之增加。此外,寒冷天气时血液相对黏稠,容

易形成血栓,引发急性心肌梗死。

专家表示,老年人在降温天气要注意保暖,经历气温变化场景时,要让身体有适应的过程,比如清晨醒后在床上活动下手脚,坐一会儿再起身。在降温的天气中,冠心病患者可以将户外运动转为室内运动,或者在气温回升的上午进行锻炼。

此外,天冷时建议不喝烈酒,不吃过



烫、油腻的食物,“这些‘暖身’误区会增加心脏负担。”周力介绍,冠心病患者要保持愉快的情绪,定时、规律服药,如感不适要及时就医。

### 关节“变脆”怕摔倒?注意精准“护骨”

老年人的关节面临软骨磨损、滑膜退化、肌肉力量减弱等自然老化问题,而气温降低会进一步放大这些隐患。北京大学人民医院骨关节科主任医师林剑浩介绍道,低温让血液循环“减速”、肌肉弹性“下降”、炎症反应更“敏感”。

“低温使血管收缩,骨骼及周围组织供血减少,营养供应不足,骨骼韧性下降,易出现疼痛或损伤。”林剑浩表示,低温使肌肉紧绷、柔韧性变差,而肌肉作为

关节的保护组织,弹性不足会导致关节稳定性减弱,日常活动中易发生损伤。如果是已有骨关节炎的人群,寒冷刺激会直接加重滑膜炎症,让关节疼痛、肿胀的症状更严重。

降低秋冬骨科疾病的发生率,要做好“精准护骨”。“保暖不是裹得越厚越好,而是要重点保护好腰、膝、颈等易受凉部位。”林剑浩表示,比如膝关节缺乏丰富的肌肉和脂肪包裹,是人体最易受

凉的部位之一,老年人要选择适合自己的护膝,既不能太松起不到保暖作用,也不能过紧压迫血管。同时,要科学运动,坚持“热身充分、强度适中”,出门前可以在家中做5—10分钟热身,让肌肉和关节“热起来”,避免突然运动导致拉伤。专家提示,老年人还要多吃牛奶、豆制品等高钙、高蛋白食物,并适量补充维生素D,帮助钙吸收。

据新华社

## 十六年深耕发展,用责任传递温暖

### 养奶家启动十六周年公益奉献计划

#### 超值体验

从即日起,仅需9.9元,即可至门店得到价值66元的“养奶家”蛋白粉10条!

#### 免费领取

朋友圈晒照集赞,满66个,即可免费领取价值66元的“养奶家”蛋白粉10条!

#### 参与步骤:

1. 拍:拍摄本报蛋白粉宣传图及门店蛋白粉产品图。
  2. 发:编辑文案“养奶家蛋白粉新品上市啦”并配图发至朋友圈。
  3. 领:集满66个赞后,即可到店领取。
- 每人仅限参与一次,不可重复领取。  
数量有限,先到先得,送完即止。



芝罘区 13356919417  
开发区 13791243353  
银河名都店 18654801125  
县府街店 15966560757  
御花园店 17606380867  
北四路店 18053873256

#### 详询

人体就像一座精密的建筑,需要各种材料来构建和维持。这些材料就是七大营养素:蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。这些物质共同维持身体正常运作,参与代谢、能量供给、组织修复等关键生理活动,是维持生命与健康的基石。

蛋白质就是构建这座建筑最核心的砖石和钢材。它是一切生命活动的主要承担者,没有它,细胞修复、生长发育和关键生理功能都无法正常运行。

人体的每一个组织——肌肉、骨骼、皮肤、毛发、内脏器官,其主要成分都是蛋白质。它负责身体的生长、发育和修复。没有蛋白质就没有生命。

认识到补充蛋白质的重要性,如何选择一款真正适合自己、口感好、品质有保证的蛋白粉呢?养奶家品牌今起发起一场特别的“信任体验”:我们免费提供,您亲身验证。

## 吃柚子能降压控糖

近日,柚子可谓是当季水果界的“顶流”。中国中医科学院医学实验中心研究员汪南明表示,柚子属于高钾低钠的食物,经常食用有助于稳定血压。

柚子是一种低GI(升糖指数)食物且含有丰富的膳食纤维,适合糖尿病患者和血糖控制不佳人群食用。

汪南明表示,柚子中维生素C的含量非常高,是梨的10倍、苹果的8倍多,维生素P的含量也很高,共同作用可降低毛细血管脆性,防止微血管出血,非常适合心脑血管病患者食用。此外,柚子含有柚皮苷和橙皮苷,这些成分可以降低血液黏稠度,减少血栓形成,预防脑血栓、脑中风的发生。

北京市第六医院营养科营养师王蕾介绍,柚子中含有丰富的不可溶性膳食纤维,不可溶性纤维可以吸附水分,增加粪便体积,从而促使肠道蠕动。柚子中的膳食纤维,就像是肠道的清道夫,帮助排除宿便,保持肠道通畅,有助于预防便秘、维护肠道健康,坚持每天吃2~3瓣的柚子可以帮助摆脱便秘困扰。

据新华社