



# 衣

## 冬至穿衣 注重保暖

22日是农历二十四节气中的冬至,此时节,天气更加寒冷。养生保健专家提醒,冬至时节进入数九寒天。尤其是北方,天寒地冻,南方气温虽不算低,但寒温不定,且室内室外一样冷,常有阴雨浓雾,空气潮湿,因此人们早就养成了通过增添衣服来抵御寒冷。

专家提示说,老年人体质普遍较差,自身活动能力及抗寒能力减弱,在穿衣上如果不注意,很容易感冒着凉,从而继发其他疾病。因此,冬至时节,老年人选择冬装要注重防寒保暖功能。

上了年纪的人,一般都有肌肉萎缩和动作乏力的现象。因此,选择宽大松软、穿脱方便的冬装也很重要。关节炎、风湿病患者可在贴近肩胛、膝盖等关节部位用棉层或皮毛加厚。患有气管炎、哮喘、胃溃疡的人,最好再增加一件厚背心,有利于保护心、胃和肺部,不致受寒。

冬季,人在睡眠期间因肌体抵抗力和对寒冷环境的适应能力降低,很容易患感冒及引起中风等症状,穿上睡衣则能预防疾病,保护身体健康。由于睡衣宽松肥大,有利于肌肉放松和心脏供血,可使人得到充分的休息。

专家提示,穿睡衣应以无拘无束、宽柔自如为宜。因为睡衣直接与皮肤接触,因此不宜穿化纤制品,其面料以自然织物为佳,如透气吸潮性能良好的棉布、针织布及柔软的丝质料子。



# 食

## 传统食物补阳防寒

由于冬季尤其是冬至后以寒冷天气为主,故进补偏于温热,补养阳气以抵御寒邪。都说“药补不如食补”,冬至常吃的一些饮食就有很好的补阳防寒作用。

### 汤圆

冬至吃汤圆在江南较为盛行。做汤圆常用的材料如糯米、芝麻、红豆等亦是温热性味,有较好的健脾作用。脾胃和健,饮食营养才会被身体吸收利用,提高机体的抗寒防病能力,最适合在冬天食用。

### 饺子

冬至吃饺子不冻耳朵。这种说法来源于医圣张仲景,他看到严寒中百姓耳朵被冻坏,故用面包了驱寒药材,煮熟做成“娇耳汤”治好了百姓的耳朵。今天冬至吃饺子不再是为了治冻耳朵,不过其面、菜、肉的合理搭配使饺子成为了一种营养全面且易消化吸收的美食。冬至吃饺子可以用羊肉、白菜、大葱、韭菜、萝卜等做馅,这些菜均偏温热性,对人体能起到一定的温阳作用。

### 八宝粥

热腾腾的八宝粥很适合冬天饮食温热软的要求。中医认为食粥可健脾温胃,且有一定的滋阴作用,正好对抗冬季干燥的特性。为发挥御寒作用,我们在煮粥的食材上可以选用偏温热或平和健脾胃的食物,如薏米、大枣、核桃、花生、鸡肉、羊肉、糯米、桂圆、山药、银耳等。我们不妨发挥创造力,将这些食材搭配成美味的粥,例如:羊肉粥、鸡肉粥、糯米红枣粥、小米山药粥、银耳红

枣大米粥等。

### 萝卜

民间有言:“冬至萝卜夏至姜,适时进食无病痛。”又说:“冬季萝卜赛过小人参。”所以冬至吃萝卜最滋补,在冬至夜,正适合炖上一锅热乎乎的萝卜排骨汤,补充营养,滋补身体,又能增强抗寒能力。

### 馄饨

老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。《燕京岁时记》云:“夫馄饨之形有如鸡卵,颇似天地混沌之象,故于冬至日食之。”除了形态相似,“馄饨”也与“混沌”谐音。冬食馄饨,有利于寒冷季节热能的储蓄。

### 羊肉

北方不少地方有冬至吃狗肉和羊肉的习俗,中医认为,羊肉、狗肉都有壮阳补体的功效。事实上,在江南地区,苏州人从冬至这天起也开始进补,所吃的是驰名中外的吴中藏书羊肉。

羊肉味甘性温,有补肾壮阳的作用,历来作为补阳佳品,是冬至进补的重要食物之一。羊肉的热量高于牛肉,铁的含量又是猪肉的6倍,对造血有显著功效,寒冬常吃羊肉可益气补虚,补血助阳,促进血液循环,增强御寒能力。

但羊肉属大热之品,凡有发热、牙痛、口舌生疮、吐黄痰等上火症状者都不宜食用。患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病,以及发热期间都不宜食用。



# 住

## 冬至养生 因人而异

冬至到了,这段时间我们该如何养生?专家提醒,很多健康畅销书里不少观点新颖、通俗、实用,但部分观点还应因人而异,切忌盲目照搬。

### 错误观点1

天冷了,要像以前一样坚持多运动。

冬季要注意“冬藏”,不可再像春夏锻炼一样大汗淋漓了,要“收敛”些。

冬天人的免疫力和体质会下降,从而进入一个相对低谷阶段,经常锻炼确实能提高抵抗力,但在冬天还像春夏一样大运动量,并非明智选择。有些老人起个大早在瑟瑟寒风中活动,如果运动过量、流汗过多,冷风一吹,就会埋下受凉、感冒的隐患。冬季运动要注意防寒保暖,还要把握好度。

### 错误观点2

很多人以为冬至后就可以“大补”,只要进补,就能缓解疲劳状态。

进补还需因人而异,进补前如果不了解自身状况,可能错误进补、白白进补,甚至乱补不适,尤其对“三高”人群而言,进补可能变“祸补”。

“冬天进补,春天打虎”,冬至过后更是大补的最佳时机,但要注意不能过度。医生提醒,如有感冒、咳嗽、腹泻等,应暂停进补。

### 错误观点3

现在早晚温差大,感冒等常见呼吸系统疾病开始活跃。

除了感冒、发热外,频繁进出空调房,特别是遭遇冷空气刺激,一些类似感冒的症状因此引发,不一定是感冒,可能是鼻子惹祸,也可能诱发咳嗽变异性哮喘。

有些患者鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞等接踵而来,还有一部分人在未进入空调房前一切正常,一进暖气房后就出现上述症状。医师提醒清晨出门一定要穿暖和、戴口罩。

# 冬至一阳始生



## 冬至出行 注意防滑

冬至是我国非常重要的节气,在北半球,冬至这天白天最短,夜间最长。昼间太阳几乎直射照射在南回归线上。过了冬至以后,随着太阳直射的北移,白天时间渐渐长起来。俗话说,“吃了冬至饭,一天长一线”。

时值冬至,北方的气温一般都在摄氏零度以下,时有风雪天气,容易造成道路结冰现象,所以人们出行时要特别注意,尽量穿软底、平底或胶底棉皮鞋,最好不要穿硬底或塑料底鞋;冬天的鞋掌最好不要钉铁掌;走在冰雪路面时,一定要放慢步伐,迈小步行走,脚落地时应前脚掌先落地,身体要前倾;背小孩时应改换方式,变背孩子为抱孩子,这样可以防止大人后倾斜摔倒时,把孩子压在身下;老人最好结伴出行,或拄个拐杖。骑自行车、电动车的人们应注意:一是穿衣服要选择方便上下车的衣服,不

要把衣服拖拉在车座上,防止下车时衣服挂在车座上;二是带帽子的衣服,骑车拐弯时视线不好,看不清左右和后方的情况下,最好把帽子放在耳朵后;三是在冰雪路面上骑车时,千万不能拐弯急、车速不能太快、不能急刹闸、不能使劲蹬车、不能带重物;四是出远门的人们有条件的最好坐飞机,其次坐火车,最好不要坐或少坐长途汽车。坐飞机长距离出行时,南北温差变化大,要多注意带些御寒衣物,以免因温差太大造成身体不适。

总之,冬至以后天气非常寒冷,出行一定要根据当地气候状况和及时收听收看天气预报,做好出行准备。把应带的鞋帽、手套、围巾、口罩和御寒衣物都应准备齐全以应不测。根据冬至后的气候变化,搞好防寒御寒准备,人们出行的健康才能有保障。