

立冬

农历: 九月十九 星期二

进入人与自然的和谐状态。方式,都应考虑「藏」的因素,这样才能了藏的阶段,人的饮食起居乃至行为立冬标志着天地间生物的阳光到

冬日护肤莫忽视防晒

随着冬季的到来,天气干燥起来,同时肌肤在夏天时受到的伤害也会在秋天完全显现出来,此时人的肌肤表面容易干燥,缺乏弹性,显得暗淡而变得异常脆弱。那么,在这个冬天应该如何保护好我们脆弱的肌肤呢?

在冬季,最大的特点是寒冷和干燥。冬季的寒冷和干燥可以使人体的皮肤干裂,出血,从而使皮肤,这一抵挡病菌进入人体的屏障在敌人的进攻前变得很脆弱。因此在冬季深度且长效的保湿是必不可少的。

洗澡时水温不易太高,以免洗去肌肤内过多的油脂,再配合滋润型的沐浴液清洁身体,浴后趁肌肤微湿,饱含水分子,擦上浓稠度较高的身体护肤乳。定期去美容院做精油按摩类肌肤美容是补充肌肤所需的水分及油份的有效方法,平时再多吃些梨,银耳等润燥类的食物,从内到外的滋养肌肤。

冬季防晒仍不容忽视。在冬季对紫外线的防御仍不可懈怠。这个时候的UVB紫外线虽不如盛夏来的猛烈,但UVA紫外线却和全年任何时间强度大致相同,而UVA不仅会增加皮肤黑色素,使肤色变深,更能深入肌肤,令肌肤衰老。

据腾讯健康

小雪

农历: 十月廿五 星期三

大豆。色食物:黑芝麻、黑荸荠、黑化合物改善心情。多吃三类黑香蕉、菠菜以及复合性的碳水化合物。入抑郁多发的季节,可多吃些小雪表示降雪的开始,进

防治冻疮两妙招

鲜生姜可防治冻疮。生姜切片,在冬季容易生冻疮的皮肤上反复涂擦,每天2-3次,连续涂擦12天,可防止新发或再发冻疮。如已生了冻疮(未溃烂破),可将生姜挤出姜汁,在锅内加热熬成糊状,凉后涂抹于患处。每日2-3次,连续几天即可减除症状或痊愈。

也可用刮痧疗法治疗冻伤。先刮拭脾俞,肾俞,命门三次;接着挂拭外关穴;最后刮拭足三里,绝骨,三阴交,太溪四穴。有健脾益气,补精益髓,活血化气的功效。每个穴位要刮至出现沙痕为止。冻疮发生后,忌用火烤,热水烫等加热措施,禁冷水浴,捶打患处。 陈道遵



冬天游泳好处多多

一般人都知道夏天游泳好,其实要是能在冬天坚持游泳,不仅能够强身健体,抗衰老延寿,好处更多。

首先能增强呼吸器官机能,防止或减少冬季引发的呼吸道疾病。水的密度比空气大800倍,人在水中游动时,呼吸肌要用力克服水的压力,使呼吸加深,肺活量加大,从而增强心肺对环境刺激的适应能力,减少疾病的发生。其次,冬泳使肌肉纤维增多变粗,肌力增强,从而提高运动的速度、耐力和灵敏性。

冬泳还可以改善血液循环和肌体新陈代谢,起到预防和缓解肌肉酸痛、关节僵硬、动作迟缓等病症的作用。冬泳有助于改善全身血液循环。初入水时,皮肤受凉会引起血管收缩反应,导致大量身体血液进入内脏。经过一段时间的游泳运动后,皮肤血管因水的按摩生



热而扩张,大量血液又从内脏流向身体表面,这一张一弛,不仅能增强血管弹性,还能使冠状动脉血流量增加。能使血液中的脂肪酶增加,从而加速胆固醇的分解,并可降低胆固醇在血管壁上的沉积,防止和减

轻老年人的动脉硬化及高血压,心脑血管疾病的发生。冬泳可提高抗寒力和免疫力。通过冬泳对新陈代谢的促进,可以提高和增强人体对寒冷的抵御能力,预防外感引起的一系列疾病。 据腾讯健康

多晒太阳防冬季抑郁

隔陈道遵

小雪时节天气变化大,天气阴冷,气压又低,人体缺乏足够的光照,导致一部分人出现情绪紊乱症状,即冬季抑郁症,典型表现是毫无缘由的情绪低落。人们最好多到户外活动和晒太阳,如果每天能坚持1-2

小时的户外活动,则基本上可以预防冬季抑郁症的发生。要正确认识冬季对人们情绪的影响,科学安排好工作和生活,调整节奏,增进人际交往,减轻或避免生活刺激事件的影响。通过增加户外活动以增加冬季的光照时间,合理安排膳食,能有效预防冬季抑郁症的发生。

“冬晒背盖”大有讲究

阳光是调节气机、舒畅情志最廉价有效的“药”,小雪节气最好的运动就是追着太阳走,多到户外散步、跳舞、跳绳等。不宜整天持续工作,中午外出吃饭可适当走远一些,下午茶时间多活动腰、腿、肩颈等。如果实在没时间外出,可在室内做打坐放松练习、深呼吸、太极拳等。

另外,人们之所以感觉身体发冷,多是阳气不足。中医有“动则生阳”的说法,因此建议市民多做些锻炼,以室内运动为好,如乒乓球、羽毛球、跳绳等,不要太剧烈,以免伤了气

血。饭后最好散散步,不要吃了饭就躺下或坐下。

对于有晨练习惯的老年人来说,这段时间里,最好将锻炼安排在日出后或者午后。由于这一阶段室内外温差较大,到户外活动时,要注意提前做好热身运动。

中医经络学说指出,人体背部属阳,有一条从上到下沿脊柱纵向贯穿于背部的督脉,这条经脉总督人体全部属阳的经脉,又被称为“一身之阳”,人体手足三阳经及奇经八脉的阳气都通于督脉。背部还有华佗夹脊穴、足太阳膀胱经等多条

阳经,因此人体背部的阳气是最为旺盛的。比如冬病夏治,就是选取背部的穴位,配合伏天的阳气,来治疗冬天易犯的疾病,以达到“天人合一”的效果。

有句俗语“冬晒背盖”指的就是冬天要多晒一晒背部,这样可使“行走”于我们人体背部的阳经多采太阳之阳气,具有温络经脉的作用。现代医学证实,人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞,除了用阳光照射,还可以通过拍打、捏脊,来激活这些人体免疫细胞,达到疏通经络、流畅气血、调和脏腑、壮人体元阳的目的。 据腾讯健康

专家特别推荐



立冬养肾 可以多吃点咸味

冬季是饮食进补的最好季节,民间有“冬天进补,开春打虎”的谚语。饮食偏温补,以不上火为宜。在饮食调养上,要加强营养,增加热量。

根据“秋冬养阴”“冬季养肾”的原则,冬季可适当多吃点咸味食品,如海带、紫菜和海蜇等。还应多吃温热护阳之品以抵御寒冷,如羊肉等。

初冬时节是心血管病的高发期,这个时候要多吃清润甘酸的食物,不宜多吃麻辣的火锅。比如饮食中多吃些醋,能起到软化血管、预防心血管疾病的作用。 陈道遵

小雪养生菜

小米桂圆粥

取小米100克,桂圆肉15克,大米10克,白糖适量。将小米和桂圆肉分别淘洗干净一起放入锅内,加入桂圆肉,适量水,置大火上烧沸,再用小火熬熟,加入白糖搅匀即可。早晚餐食用。此粥补肾,益腰膝,适用于心肾精血不足,腰膝酸软症。

胡萝卜炖羊肉

取胡萝卜300克,羊肉180克,料酒15克,葱末、姜末、蒜末各5克,白糖、盐、植物油适量,香油少许。胡萝卜与羊肉洗净沥干,并切块备用。将羊肉放入沸水焯烫,捞起沥干。锅放入植物油烧热,将羊肉放入大火快炒至颜色转白。将胡萝卜块,水和适量料酒、葱末、姜末、蒜末、白糖、盐一起放入锅内用大火煮沸。改小火煮约1小时后熄火,加入香油即可起锅。此菜补虚弱,益气血。 陈道遵

小雪宜温补肾阳

小雪节气宜用温补肾阳的药膳。肉苁蓉,锁阳,补骨脂,鹿茸等有很好的补肾功能,搭配牛肉,羊肉,鸡肉等温补性的食物一起做成药膳,温补肾阳的效果更好。

补肾润肠汤

取肉苁蓉、瓜蒌仁各15克,炒枳壳9克,升麻3克,郁李仁6克,怀牛膝、火麻仁各12克,水煎50分钟,温服,每日1剂。每日分2次服。此饮具有补肾降火,润肠通便的功效。方中肉苁蓉味甘咸,性温,归肾,大肠经。李时珍在《本草纲目》中称肉苁蓉“补而不峻,故有苁蓉之号”。因此,肉苁蓉有补肾而不伤阴,润肠通便而不伤身体的功效。

锁阳胡桃粥

锁阳,胡桃仁各15克,大米100克。锁阳煎水取汁,胡桃仁捣烂,与大米一同煮粥食用。本方锁阳,胡桃仁能补肾阳,润肠通便,用于肾虚阳痿,腰膝酸软。 陈道遵