

# 初冬养生 祛寒就温 守护阳气



俗话说：冬季进补，来年打虎。广州市第一人民医院南沙医院中医邓聪解释，冬季阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏。初冬由于地表还贮存一定的热量，故一般不会太冷，但气温逐渐下降。初冬养生，要注意祛寒就温，守护阳气。

## 起居宜早睡早起

邓聪认为，初冬避寒并不仅要做好保暖，还要注意祛除身体的寒气。特别是原本就体内阳气不足，容易畏寒怕冷的人。首先，衣着应注意薄厚适度。衣着过少过薄易感受寒邪而耗损阳气；衣着过多过厚则使人体腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪也会易于侵入。其次，多到户外晒太阳，中医认为太阳属“阳”，能助发人体的阳气。冬季自然界处于“阴盛阳衰”，常晒太阳可起到壮阳气、温通经脉的作用。

动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡可养人体阳气，晚起能养人体阴气，但晚起并非赖床不起，而应以太阳升起的时间为度。上班族“晚起”可能很困难，但可尽量早睡，不熬夜。

在活动方面，应以静态运动为主，养阳气，使阳气潜藏，可选择太极拳、八段锦、散步等。运动强度以微微出汗为佳，不宜过度运动，避免大汗出而使阳气外泄。锻炼的时间最好选择在阳光充足的时段，一般上午10点左右或下午2点左右。

## 饮食宜适当进补

冬天是肾主令之时，肾主闭藏，元阳根于肾。因此，此时饮食养生宜适当进补，以养阳、藏阳，补肾藏精，促使体内阳气的升发。

邓聪建议，此时宜多食些有御寒功能的食物，进行益补和调养。如羊肉、牛肉、鸡肉、甲鱼、鸽子、虾、鹌鹑、糯米、板栗、韭菜等，这些食物富含蛋白质及脂肪，产生热量多，可温中暖下、补气生血，御寒效果较好。还可多食养肾食材。肾阳虚者，可多食山药、芡实、黑豆、胡桃、鹿茸、海马、杜仲、肉苁蓉等；肾阴虚者，可多食海参、芝麻、枸杞子、桑葚、何首乌、银耳等。

但进补要科学，因人、因地施膳，辨证进补，最好在专业医生指导下进行，进补切勿过度。

同时，由于高热量食材摄入增多，要注意多食新鲜蔬果，如青菜、马铃薯、豆腐、豆浆、橙子、苹果等，以避免维生素缺乏，出现口腔溃疡、舌唇干燥、牙龈肿痛或出血、便秘等现象。此外，白萝卜也是不错的选择，立冬后人体的消化功能相对增强，进食增多，容易产生内热，此时进食白萝卜，具有清热化痰、消积除胀的作用，故有“冬吃萝卜”的说法。

(南国)

# 长夜漫漫 失眠怎么办？

## 看看脸 就知道颈椎好坏

冬季夜长昼短，可以早一点上床休息，拥有更高质量的睡眠。然而有不少老年人在冬季遭遇了不同程度的失眠，有的是难以入睡，有的是似睡似醒，有的是睡后易醒、醒后困倦，更有彻夜难眠的情况。

失眠非常痛苦，不仅是肉体上的痛苦，更会带来精神上的痛苦，很多的抑郁症也是因为长期失眠导致的。如果可以很好地治疗失眠，将解救无数人的痛苦。那冬季该如何治疗失眠呢？

### 失眠可以食补

对于一些偶尔失眠的老年人，大可不必紧张，可能是由于某些事情或者情绪的干扰，只要放松心情，放下心中所想，在睡觉前喝一杯牛奶有助于睡眠，严重者可以补充一些盐藻，对改善睡眠很有帮助。

盐藻中丰富的营养素，包括多糖类、核苷类、生长因子等为细胞再生提供充足营养。同时盐藻所含的营养成分比例和人体体液相吻合，因此很容易突破人体细胞壁，深入细胞内部，对人体细胞进行全面均衡的营养，解决细胞出现的各种问题，并且提高免疫力，从而有效预防和治疗人体各类疾病。而且盐藻对失眠症状的改善，不同于安眠药的起效机制，它是从根本上改善人体细胞活性，补气、舒缓神经、补充足够的蛋白质，提高人体新陈代谢能力，增强免疫力，消除疲劳，使人保持旺盛的精力。盐藻能够自然调整体内生物钟，减少药物的依赖性，缓解紧张放松神经，从而最终达到改善睡眠质量的目的。

### 多吃养生安神食物

#### 1.牛奶

牛奶中含有色氨酸，这是一种人体必需的氨基酸。睡前喝一杯牛奶，其中的色氨酸

量足以起到安眠作用。饮用牛奶的温饱感也增加了催眠效果。

#### 2.莲子

莲子有养心安神的作用。心烦梦多而失眠者可用莲子心加盐少许，水煎，每晚睡前服。

#### 3.桂圆

桂圆性味甘温、无毒。桂圆肉补益心脾、养血安神，可医失眠健忘、神经衰弱等。中医治疗心脾两虚、失眠多梦的方剂“归脾丸”就有桂圆肉。

#### 4.核桃

核桃是一种滋养强壮品，可治神经衰弱、健忘、失眠、多梦和饮食不振。每日早晚吃些核桃仁，有利睡眠。

#### 5.盐藻

盐藻是来自纯天然的全营养素，不仅可以改善失眠的症状，还可以全面提升老年人的免疫力。失眠会造成免疫力下降，而在所有食物当中，只有盐藻能满足人体所需的全营养。盐藻蛋白质含量可达29.4%，是一种很好的蛋白质来源。此外盐藻富含30%的天然甘油和2.9%的膳食纤维，都是人体必需

的营养素。盐藻中含有27种无机元素，其中金属元素有25种，非金属元素2种，其中钠、镁、铝、钙等定量元素和铜、铁、锌、锰等人体必需的微量元素。此外盐藻还有赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸等18种氨基酸，可以全面改善因睡眠不好而造成的免疫力下降的问题。

#### 6.水果

因过度疲劳而失眠的人，不妨在晚上、睡觉之前吃些具有催眠功效的水果，诸如苹果、香蕉等，这类水果不仅仅可以抗肌肉疲劳，同时还具有很好的催眠功效。

#### 7.面包

面包同样具有很好的催眠功效，在你感觉到烦躁、难以入睡的时候，只需要适量吃一点面包，就能让你很快平静下来，并且很快地进入睡眠状态。

#### 8.小米

临床中，小米一直都是安眠食品中的佼佼者。小米具有健脾、和胃、安眠等功效，营养非常丰富。小米中还含有大量的色氨酸，它的含量是所有谷类食品之首，是治疗失眠的最佳食物。(今晚)

颈椎是心脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果十分严重。颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁。颈椎出现疾病，可以通过外象表现出来，所以我们可以透过望诊来判断是否患病。望诊时，要注意以下问题：

- 1.一边脸大，一边脸小？
- 2.抬头纹一多一少？
- 3.眉毛一高一低？
- 4.眼睛一大一小？
- 5.眼皮一单一双？早晨突然发现一侧眼皮耷拉下来？
- 6.鼻梁向一侧歪？
- 7.两侧鼻唇沟一深一浅，一长一短？
- 8.口角向一侧歪，或者一高一低？
- 9.耳朵一高一低？

一般出现上述情况中的两个及以上，就说明颈椎可能出现了问题，要引起注意。

### ●望颈部也知颈椎

除了面部，我们还可以透过望颈部了解自己的颈椎。望诊时，要注意观察自己是否有以下问题：

- 1.是否有侧弯(俗称歪脖子)？
- 2.是否前伸？
- 3.横纹是否增多？是否不对称？
- 4.项韧带是否居中？

如出现上述现象中的三种，就要警惕颈椎问题。

(快乐)

## 冠霸燃气采暖炉

## 华伟电水暖采暖炉

7折

限量50台

### 平顶山6年2万用户的质量验证

特点：一机多用，既能取暖，又能洗澡。意大利技术，安全实用、高效节能、高温取暖、恒温热水，水暖不干燥，每月费用380元，房间达23度，使用寿命长达15年。

地址：繁荣街与矿工路交叉口路北(采暖大全店) 详询：13639808928 承接各单位采暖工程