

## 立冬时节宜温补

立冬节气的来临也就预示着真正意义冬季的到来。立冬是二十四节气中冬季的第一个节气,立冬过后,草木凋零,蛰虫休眠,人们的户外活动也减少了,大家都到了修养生息的时候。

立冬以后,随着太阳直射点的南移,昼短夜长更为明显,我们的睡眠应该顺应节气的变化,以早睡晚起为宜,避免熬夜耗伤气血精液,调整睡眠习惯可以说是秋冬养阴的第一步,睡前可以用不超过42℃的温水泡泡脚,可以让全身都暖暖的,有助于尽快入睡,也符合“足部暖全身益”的养生原则。

任何季节运动是不可少的,即便是在立冬以后,适度的运动可以提升阳气,促进气血运行,提高心肺功能,并能提升人体对寒冷的耐受力,在一定程度上可以

起到预防感冒等疾病的发生。但是冬季以后运动时间的选择应该注意,要在太阳升起以后及天色变暗之前。阳光照射是最天然的补充阳气的方法,同时每天保证一定时间的阳光照射,可以有效帮助帮助钙质的吸收,达到补钙的目的。

立冬以后,气温进一步降低,体感温度时寒冷的,爱美的朋友们得注意增加衣物了,做到美丽不冻人。尤其要注意下肢的保暖,对足踝、膝关节等肌肉、脂肪覆盖较少的部位尤其要重点保护,防止寒邪的入侵诱发腰腿疼痛、腹部坠胀冷痛,月经不调(适龄女性朋友)等等。老年人出门的时候尤其要注意根据天气情况佩戴围巾、帽子、口罩等防寒衣物,以防止天冷诱发心脑血管疾病、呼吸道疾病等等。

寒冷的天气会影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,以增加机体的御寒能力,同时也造成人体热量散失过多。所以,立冬后要多吃一些温热补益的食物这样,不仅能使身体更强壮,还可以起到很好的御寒作用。立冬以后的温补需要一个循序渐进的过程,首先可以从温补的粥类食物、汤羹类食物开始,比如莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥、姜母老鸭汤、当归羊肉汤都是不错的选择,通过温补脾胃改善了运化机能,为冬季进补准备好了条件。随后就可以增加温热类食物的摄入,比如说可以适度的吃一些炖肉、炖羊蝎子、火锅类的食物,都是对身体阳气的良好补充。摘自健康网

## 夜尿多,老年人需重视

很多老年人有这样的状况:一夜小便三四次,甚至六七次。对于夜尿多,有些男性老年人不予重视,认为是前列腺增生之故。其实,频繁起夜排尿会使老年人睡眠质量严重下降,时间长了会导致精力体力下降,影响身体健康。

老人夜尿多基本上是良性前列腺症状,但是如果忍则忍,不上医院,时间久了症状就会加重。同时,前列腺增大压迫尿道引起的排尿障碍,尿液长期排不干净,会进一步造成膀胱功能损害及肾功能慢性损害,甚至会引发急性尿潴留的严重并发症。

老人夜尿多,除了生理原因,还有生活习惯、精神因素、疾病等原因。有些老人临睡前喜欢饮用大量液体,从而引起夜尿增多。如果睡前控制进水量,夜尿会明显减少。而精神紧张、有失眠症的患者也容易夜尿增加,时间久了,就

成尿频。不可忽视的是,老人夜尿多的背后或许隐藏着尚未发现的疾病。如前列腺增生、膀胱炎、膀胱结石均可引起夜尿增多。

而糖尿病患者的血糖过高,肾脏无力吸收过多的糖分,会直接送到尿道。也因为血糖高,会大量吸收体内的水分,经常口渴,饮水量一多,尿液随之增多。又如老年人肾小动脉硬化,肾浓缩功能差,首先出现的就是夜尿多。

对于女性来说,过了更年期容易受到细菌感染,这是因为皮肤开始变得干燥,细菌比较容易侵入尿道。一旦炎症波及尿道口,也会出现频繁的尿意。在尿频的前提下还伴有尿痛。

为了预防夜尿逐渐加重,除了及时就诊,老人睡前不要喝太多的水,尽量在临睡前排空膀胱,减轻夜尿频多的困扰。

摘自家庭医生网

## 下班途中练练大脑

上下班路上,坐公交的人常会选择闭目养神、听音乐或者刷朋友圈等方式消磨时间。英国伦敦神经科学家里伦·雅各布森博士认为,上下班时间其实是锻炼大脑的绝佳机会,并总结出“上下班途中提升脑力的五种方法”。

1.写日记。加拿大维多利亚大学一项新研究发现,作为语言学习的一部分,写作与智商之间存在重要关联。写日记不仅可以梳理一天的工作和生活,而且有益提升注意力、记忆力和创造性使用语言的能力。日记内容可包罗万象,开心或不开心,大小事件、最欣慰或感触最深的事情以及与他人互动情况等。

2.学习新技能。上班的点滴时间可以用来学习一门外语或者别的新技能。研究发现,学习新语言或其他新技能有助于强化大脑神经通路,增强学习能力,既能使未

来技能提升更容易,又可以降低大脑早衰风险。

3.练习观察能力。多项研究发现,沉思冥想有益练习专注力。事实上,练习冥想不见得一定在静谧海滩或安静房间里沉思打坐。在上下班的路上看看窗外风景,留心身边细节,也能提高观察能力,提升大脑注意力。这项练习还有益减轻工作日压力和焦虑,让身心更加放松。

4.培养休闲爱好。织毛衣或者十字绣等业余爱好看似动作机械,实则有益放松身心。有节奏的重复动作既可以增强肌肉记忆又可以平静情绪,让大脑得到调节,让心理更加放松。

5.用手机玩玩益智游戏。上班族在通勤途中漫不经心地浏览社交媒体,远不如玩玩手机益智游戏。这些游戏可训练大脑计算或空间记忆等能力。既是休闲娱乐,又可锻炼大脑。摘自人民健康网

## 泡脚搓脚晒脚,能强身

人老足先老,养生先浴足。人体足部有6条经脉,与脏腑相连。足部是肢体末端,也是负重部位,特别在站立或长时间不活动时,瘀血、肿胀易集中在腿部和足部。泡、搓、晒,这3种保健方法就能很好促进足部血液循环。

泡。人体阳气不足,四肢就会冰冷,尤其是老人。促进肢体末端血液循环的方式首推泡脚。水中热量可通过足底进入全身,使肾经、肝经得到养护。同时,还可刺激足部反射区,调理内分泌,舒筋活络。

搓。建议老人泡脚后用双手掌心轮换着按摩揉搓足部,每次揉按10余次。同时观察足部颜色、纹路和按压时的感

觉,如出现异常痒、疼、麻和结节,可能提示脏腑出现相应病变。足部按摩可增强机体抗病能力,特别是对某些慢病有一定疗效。建议将全足按摩3~5遍,每日或隔日1次,每次30分钟左右。

晒。中医认为,多晒太阳能得自然界阳气之助,是补阳最经济、最有效、最方便的方法。容易手脚冰冷的老人,多是阳虚体质,不妨多晒晒脚,以驱走体内寒气。晒脚要选择天气好、阳光充足的时候,每次至少晒半个小时。晒脚时可配合按摩小腿部位的足三里穴(小腿前外侧,膝盖下方四横指部位)。

现在天气转凉,老人可穿着袜子晒脚,注意保暖。摘自新华网



# 蜜蜂找房

天畅网  
mytianchang.com

严经理 13739217399  
嘉福广场1711

