

节气养生

冬至养生正当时

建议:多吃“二白”与“三红”

情暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医话你知。

本周四就是冬至节气,本报邀请了晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨作为本专栏的特约嘉宾,为大家讲述冬至节气的养生方法。



冬至是什么

《月令七十二候集解》什么是冬至?南北有云:“冬至,十一月中。朝时期《三礼义宗》里提到冬至有三层含义:“冬至至中者,亦有三义:一者阴极之至,二者阳气始至,三者日行南至,故谓之大如年。”

顺时养生好处多

养生的方法有很多,中医养生强调顺应天时,根据二十四节气的变化规律,调整人体节律。那么,什么是二十四节气顺时养生?这样做有什么好处?是否大多数人都适宜?一起来听听蔡文墨如何解析。

人体之经脉。中国古代的养生法,根据动植物的生长周期确定季节,是最丰富和最富有科学内涵的历法。司马迁就曾指出,“春生、夏长、秋收、冬藏,此天地之大经也,弗顺则无以为纲纪。”而中医学认为,顺应四时养生方能健康长寿。因此,人们应该懂得如何来适应气候的变化,有效地保养身体,防御疾病的侵袭。”

健康课堂

如何通过饮食预防中风?

咱厝名中医:多吃蔬菜和水果

虽然如今医疗水平提高,很多中风患者手术比较成功,但也有不少人由于术后饮食没有控制,康复效果并不理想,甚至在术后不久就再次入院,后半辈子只能在床上度过,给自己和家人带去极大痛苦。

中医认为,控制饮食是预防中风的一个重要手段。那么,在日常生活中,如何通过饮食来预防中风呢?

冬季是中风高发季

中风,是中医学对急性脑血管疾病的统称,它是猝然昏倒、不省人事,伴发口眼歪斜或出现半身不遂为主要症状的一类疾病。其发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高及并发症多。同时,它也是中老年人最常见的“生命杀手”之一。

记者采访咱厝多家医院了解到,每年11—12月常会出现中风发病的高峰。

“冬季是中风高发季。干燥寒冷的气候,容易升高血压,并增加血液黏稠度,给中风打造了合适的人体环境。”晋江市医院中医主任医师、福建省名中医郭为汀建议,中老年人,特别是平时患有高血压、肥胖症者,当天气变凉时,应采取有效措施预防中风发生。

预防中风饮食有讲究

控制饮食是预防中风的一个重要手段。郭为汀建议,在日常生活中,为预防中风,选择食物应遵循以下原则——

其一,补钾补镁补维生素。这些维生素是人体所需的重要元素。其中,钾参与心肌收缩、舒张,参与人体能量代谢,缺钾的人容易发生中风。马铃薯含钾丰富。有报道称,每天吃一个马铃薯,就可以使中风危险下降60%。黄豆、青豆、黑豆、红小豆、绿豆等含钾也很高,宜常吃。钙和镁是一对形影不离的亲兄弟,又是一对互不相让的“冤家对头”。钙能促进心肌收缩、增强神经肌肉兴奋性,而镁则起对抗钙的作

用,维持脑细胞内外钙的平衡,从而保护大脑。一旦钙与镁的比例失衡,容易引发中风。常吃玉米、西红柿、海带等食品,可以补充丰富的镁,有助于预防中风的发生。预防中风,维生素C和维生素E起着很重要的作用。这两种维生素都有强大的抗氧化作用,维生素C能保护血管内皮系统的完整性,防止发生血栓、出血;维生素E能抗氧化,防止有害物质对血管的破坏,保持血管弹性,防止中风发生。常吃蔬菜、水果、玉米油等大有好处。

其二,降脂降压降低血液黏稠度。高血脂造成动脉硬化,血管堵

建议:重养心 起居护养要适度

关于冬至节气养生,蔡文墨建议——

首先,冬至养生的重点是要养心。要养生先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。冬季养生,要静神少虑,保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失;避免长期“超负荷运转”,防止过度劳累,积劳成疾。

在起居上,应早睡晚起,等待阳光出现才出外活动。同时也要多穿衣服,避免不必要的户外活动,防止阳气过度的消耗。“起居有常,养其神也;不安劳作,养其精也”,冬令时节若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、耳步极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

饮食上,建议冬至多吃“二白”与“三红”。“二白”,指的是白萝卜、白菜。老话说得好:冬吃萝卜夏吃姜。萝卜不仅富含丰富的膳食纤维,其维生素C含量

堪称冬季应季蔬菜之最。而白萝卜除了腌制、凉拌,与肉一起炖食,滋味更加的鲜美。推荐食谱:清汤羊肉炖白萝卜。此外,白菜也是冬季时令蔬菜,含有丰富的矿物质和膳食纤维等营养成分,甚至连齐白石都称白菜为“菜中之王”。白菜即可生吃又可熟食,无论是凉拌、烹炒、煮炖、腌制等都不错。冬至多吃“三红”,指的是红枣、西红柿、猪肝。红枣被誉为“天然的维生素丸”。冬天吃红枣,可补充人体所需多种维生素。很多朋友喜欢用红枣泡水喝,在这里建议大家不妨试试红枣煮苹果。西红柿由于含有丰富的番茄红素,所以被誉为“植物黄金”,常吃西红柿,可补充多种营养,还能起到健胃消食的作用。猪肝含有丰富的微量元素,尤其是含有大量的铁元素和维生素A。冬季常吃猪肝,可快速给人体提供大量的能量来抵御寒冷。

此外,蔡文墨提醒,“冬至节气,人体的阳气最弱,抵抗病毒的能力变差,所以极易感染病毒。病后如果调理失误,易损伤心肺,留下隐患。值此健康紧要关口,应做好自己的健康第一责任人。”

养生茶推荐

二子延寿茶

原料:五味子6克、枸杞6克,喜欢茶者可加乌龙茶6克。

做法:沸水冲泡饮用。

功效:益肾、滋肝、养心、补五脏之气,改善视力和听力,延年益寿。

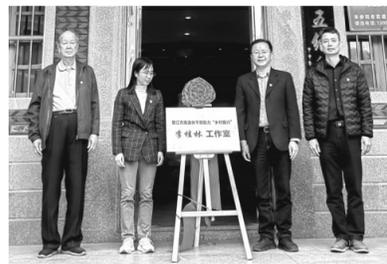
适合人群:这个方子也适合中老年人及心脏功能弱、慢性糖尿病、脾肾双虚的人日常饮用。

咱厝离退休党员 助力“乡村振兴”

本报讯 为鼓励、引导广大离退休干部党员在基层治理中发挥示范引领作用,推动离退休干部党建融入“党建+”邻里中心建设、助力“乡村振兴”,近日,晋江市多个离退休党员工作室、离退休干部助力“乡村振兴”(社区建设)工作室正式举行揭牌仪式。

据悉,梅岭街道梅庭社区离退休党员工作室、离退休干部助力社区建设“洪德财”工作室,池店镇魏淑乌工作室、李桂林工作室,东石镇离退休干部助力乡村振兴“刘全通”工作室均已正式揭牌。活动现场,还聘请工作室成员担任“乡村振兴红色文化传播员”。

李桂林工作室代表李桂林表示,“近期晋江成立一批离退休党员工作室,引领和激励更多老干部为基层治理、乡村振兴建设贡献银龄力量。我有幸成为其中的一员,尽管已离岗退休多年,但干事的热心不改,初心不变。接下来,将充分利用自身资历、经验、特长,发挥余热助力乡村振兴。”



健康问答

白内障手术 可治疗近视眼?

读者叶女士:听说白内障手术可治疗近视眼?

晋江爱尔眼科相关负责人:目前的白内障手术不仅可治疗白内障,还可以同时解决近视眼、老花眼等问题,老年人的视力可以比年轻人更好,这已不是天方夜谭。当然,这样的手术目前只有极少数医院可以开展。不少老人不仅有白内障,还可能同时有近视眼或老花眼等问题,传统的白内障手术只能单纯治疗白内障,手术后还是需要戴近视眼镜或老花眼镜。而目前有的眼科医院开展的焕晶白内障手术,技术与欧美同步,在治疗白内障的同时,还能“顺带”让患者告别近视眼或老花眼,让视力“返老还童”。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《熏陶》 作者:吕俊迪(女,1956年生)



摄影作品:《梅岭新貌》 作者:许二元(男,1956年生)

相关链接

这些人群 冬季最易中风

与一些慢性疾病不同,中风往往发生在一瞬间,让人来不及反应。很多人身边都有因为“中风”突然去世的亲戚或朋友,其中以上了岁数的老人居多,但近些年也有年轻化趋势。入冬之后,中风盯上了这几类人。

类型一:心脑血管病者或有此类家族史的人群。

拥有高血压、高血脂、动脉硬化等心脑血管病的朋友需要重点预防中风。中风主要是脑血管受损,其中缺血性脑卒中(也就是脑梗死)占比超过75%。

类型二:高强度脑力工作者或喜欢熬夜的人群。

近年来,有很多年轻的脑力工作者猝死的新闻无不让人感到惋惜。长期处于高压环境和高强度的工作中,致使脑部过度疲劳,身体的血氧量会降低,容易诱发中风。

类型三:糖尿病控制不佳者。

糖尿病的朋友们如果血糖控制不佳,极易引起并发症,比如血管内皮损伤及动脉粥样硬化,这两种血管病如果发展至脑部,就容易引起脑血管问题,导致中风。

类型四:情绪发生大波动或易躁易怒者。

突然大喜、大怒、大悲等情绪大波动,能引起心跳加快、血压升高、血糖和血脂升高,从而导致的是血液黏度变高、血管舒缩功能紊乱,最终极易诱发中风。

类型五:老年男性群体。

因男性多有抽烟喝酒史,相对女性来说患病率更高。