

◎ 节气养生

小寒胜大寒 保暖又温阳

专家提醒节气养生应遵循养藏之道

小寒,农历二十四节气中的第23个节气,特点是天渐寒,尚未大冷。

民间素有“小寒胜大寒”之说。这是因为冬至过后,“三九”前后,土壤深层的热量也消耗殆尽,尽管获取太阳光热稍有增加,仍入不敷出,于是便会出现全年的最低温度。因此,医生提醒,人们除了遵循冬季“养藏”之道,小寒时节还应注意起居作息,适度运动,在药补、食疗方面,应遵循温阳散寒、补虚益血、涵养精气的原则。

《月令七十二候集解》:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”它将小寒与大寒的时间区别,明晰地告诉了人们。其实整个冬天只有一个“寒”字,分个小寒与大寒,不过是一个善意的提醒:“小寒大寒,冷成冰团”,

要好生防寒保暖。尤其是对头部、肩颈部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。对于老年人,在保暖的同时还要注意通风,密切防范心脑血管疾病的发生。

从饮食养生的角度来讲,小寒节气要特别注意多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷对人体的侵袭。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等。食物方面,可以多选择羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鲑鱼、甲鱼、鳊鱼和海鲜等,核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等也可以多吃,以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺等功效。当然,体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补,还是少食为好。

小寒时处二三九,天寒地冻北风吼。面对寒冷,人是要吃点

东西补上一补的。小寒时节吃什么呢?那是大有讲究的。乡下有俗语:冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。但不要千篇一律,本着缺什么补什么,顺其自然为好。一定要注意,千万别贪恋油腻、辛辣的食品。乡下还有民谚:冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。

在这湿冷的日子里,人们要适量进行一些户内外运动,如慢跑、跳绳、踢毽子,打台球、乒乓球、羽毛球等,即使是雨雪天气,也要适时适地进行一些室内运动,以活动筋骨,增强抵抗力。需提醒的是,小寒锻炼前,一定要做好充分准备活动。锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,尤其是跑步。不宜骤然间剧烈长跑,必须有一段时间小跑,再活动肢体和关节,待机体适应后

加大运动量。通过锻炼,感到全身有劲、轻松舒畅、精神旺盛、体力增强,食欲、睡眠良好,说明这段时间运动是恰当的。倘若感到身体软弱无力,提不起精神,疲乏不堪,食欲减退,就要注意减少运动量,或改用另一种运动锻炼方式。

另外,晚上九十点时,尽量要上床睡觉,因为冬属阴,昼短夜长,阳气不足,人容易生病。而早睡晚起的作息生活,有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄,对人体健康十分有益。经常晚睡、早起、通宵熬夜等,这些生活小细节都是导致心血管疾病的重要因素。对于工作压力大的都市人,若是由于工作原因不能保证早睡晚起的作息,建议在午饭后借助半小时左右的午休来进行调理。

据中工网 河北工人报

腿脚无力 病因在脑



近日,70岁的周先生睡醒后发现左边腿脚无力,以为是体虚,吃肉“补一补”以及服药后症状并无改善。到医院就诊后才发现,是颅内海绵状血管瘤畸形出血惹的祸。

海绵状血管瘤畸形可发生在中枢神经系统任何部位,因病灶部位不同而有不同的症状。因血管壁很薄,缺少肌层和弹力层,在这里淤积的血液容易突破血管壁,导致反复自发性出血。像周先生这样,颅内海绵状血管瘤畸形多次发生出血且已导致明显脑功能障碍的病例,需手术积极处理,才能避免病情加重。

林涛

梅渍番茄 健胃消食

热辣辣的火锅,暖烘烘的滋补炖汤……太过油腻的食物吃多了,不仅容易上火,还会影响胃口。今天推荐的这款梅渍小番茄,有生津止渴、健胃消食、增进食欲的功效,既可当餐前开胃小食,也可当餐后解腻水果。

准备小番茄10—15个(按食量增减),雪碧300毫升,话梅6颗,柠檬1个,黄冰糖20克。将小番茄洗净切十字刀口,倒入沸水泡一分钟,剥皮备用。锅中倒入雪碧、话梅、黄冰糖煮至汤汁变色,关火放凉,然后将汁水倒入已剥皮的小番茄中,最后加入5—6片柠檬即可。

杨志敏

◎ 医疗前沿

多闻香味 提高记忆力

研究人员选取了43名年龄在60岁至85岁之间的男女参与者,他们都没有记忆障碍。所有人都被给与一个香薰器和七个暗盒,每个暗盒都装有一种不同的天然精油。闻香味的参与者得到了装满精油的暗盒,对照组的参与者只被给与少量的精油。参与者每天晚上睡觉前在他们的扩散器中放入一个不同的暗盒,并在睡觉时激活它2个小时。

实验结果显示,通过使用一种通常用于评估记忆力的单词列表测试来测量,与对照组相比,闻香味的参与者的认知表现提高了226%。大脑影像显示,前一组参与者被称为左钩束的大脑通路有更好的完整性。这条连接内侧颞叶和负责决策的前额叶皮层的通路随着年龄的增长而变得不那么强劲。

此外,参与者还报告他们睡得更香了。

值得一提的是,研究团队决定将这一发现转化为一种简单的、非侵入性的对抗痴呆的工具。他们接下来将考察这项技术对认知功能丧失患者的影响。

据北京青年报

◎ 学会养生
主妇长出“绿指甲”
医生提醒勿忘护手



年过六旬的家庭主妇李女士每天洗洗刷刷,结果长出“绿指甲”,接触洗涤用品时,手指格外的刺痛。武汉市第一医院皮肤科甲病门诊副主任医师杨静诊断这是绿脓杆菌感染,给予抗生素治疗后,全新的指甲壳长出来了。天寒地冻,加之年关将近,杨静提醒大家呵护手部健康,不要频繁接触含有化学物质的清洁剂,别让手长时间浸泡在水中。必要时戴上手套,因为经常泡水会使得皮肤表层的保护屏障被破坏,导致病菌入侵。洗手时,水温不能过冷或过热,不要用力揉搓皮肤。注意保湿,多涂抹护手霜,因为干裂表皮不贴合也会给病菌可趁之机。

据武汉晚报



美国加州大学欧文分校的神经生物学家发现,当一股香味在老年人的卧室里每晚飘荡2个小时,持续6个月,他们的记忆力明显提升。

这一发现证实了嗅觉与记

忆之间存在着联系,即嗅觉与大脑的记忆回路直接相关。发表在《神经科学前沿》上的这项研究成果有望将这种联系转化为一种实用的技术,用于增强记忆和预防老年痴呆症。

遗失声明

仙游县社硎乡田楼村股份经济合作社不慎遗失由仙游县农业农村局于2019年09月27日核发的集体经济的农村集体经济组织登记证正本壹份,统一社会信用代码:N2350322MF14913016,现声明该农村集体经济组织登记证正本作废。

2024年1月5日

遗失声明

仙游县社硎乡半岭村股份经济合作社不慎遗失由仙游县农业农村局于2019年09月29日核发的集体经济的农村集体经济组织登记证正副本各壹份,统一社会信用代码:N2350322B241896533,现声明该农村集体经济组织登记证正副本作废。

2024年1月5日

遗失声明

仙游县社硎乡塘西村股份经济合作社不慎遗失由仙游县农业农村局于2019年09月27日核发的集体经济的农村集体经济组织登记证正本壹份,统一社会信用代码:N2350322MF1491440W,现声明该农村集体经济组织登记证正本作废。

2024年1月5日

遗失声明

仙游县社硎乡仙头村股份经济合作社不慎遗失由仙游县农业农村局于2019年09月27日核发的集体经济的农村集体经济组织登记证正副本各壹份,统一社会信用代码:N2350322MF14914247,现声明该农村集体经济组织登记证正副本作废。

2024年1月5日