

立冬时节进补 需要因人而异

◎文华

立冬是冬季的第一个节气,每逢立冬莅临,人们都以不同的方式进补,所以立冬素有“补冬”一说。从古至今,民间习惯在立冬后进补来增强体质,抵御即将到来的严寒天气。

传统中医认为,立冬时节,自然界万物凋零,蛰虫伏藏,人体的阳气也顺应自然界变化潜藏于内,养生也要润燥滋阴、收敛阳气。生活起居方面,适合早睡早起,日出而作,保证充足的睡眠。冬天寒气的比较早,早睡可以保住我们的阳气,晚起是因为太阳升起时间比夏天要晚,人体的生物钟应该随着太阳升起,阳气逐渐恢复,老年人要避免晨练起得太早。特别对老年人来说一定要注意。此外,进行适量的户外运动,可以增强身体抵抗力,更好地抵挡疾病的侵袭。冬季养生应遵循“藏”的原则,立冬之后应注意润燥滋阴、收敛阳气,补肾藏精,从而为来年的身体健康埋下根基。

立冬之后如何滋补身体?这里面大有学问。专家提醒,立冬饮食养生以增加热量、补充维生素、增苦少咸为宜。许多人都会在立冬就开始进补,但是,立冬补冬,不可盲目“进补”。老年人进补要因人而异。

下面简单介绍一下各类体质的主要特征及进补宜忌:

1. 气虚体质 主要特征:倦怠乏力,少气懒言,动则汗出,备受感冒青睐,舌淡苔白,舌体胖大,有齿痕。

进补宜忌:平时多吃小米、栗子、苹果、山药、大枣等补气的食物。在冬季应增食温性食物,如冬虫夏草、核桃仁、羊肉、狗肉等,可酌加少许陈皮、砂仁等行气之品以增进食欲。

2. 阳虚体质 主要特征:形体白胖、口淡不渴,四肢欠温,不耐寒冷,易于出汗,舌淡胖嫩,边有齿痕。



进补宜忌:日常食物应以温性食物为主,冬季更注重温补壮阳,可多食韭菜、羊肉、狗肉、鳝鱼、桂圆等温阳的食物。同时少食或不食香蕉、西瓜等寒凉食物,以免更伤阳气。

3. 血虚体质 主要特征:面色苍白,指甲、口唇、眼睑缺少血色,毛发稀疏、容易脱落,眼睛易于疲劳,神疲乏力。

进补宜忌:宜养血补血,兼以补气,适当增加大枣、胡萝卜、松子、龙眼肉、花生、猪瘦肉、何首乌、当归、阿胶、菠菜等养血食物的摄入。根据冬季特点,酌加温阳食物,如冬虫夏草、核桃仁、羊肉等。

4. 阴虚体质 主要特征:形体消瘦、面颊潮红,午后低热,口干咽痛,手足心热,易烦易怒,睡眠时出汗,大便干燥,小便短赤,舌瘦红嫩,苔薄少。

进补宜忌:宜选用性平及微凉、微温食物,如大白菜、黑木耳、银耳、山药、松子、乌龟、猪肉、牛乳等。

5. 淤血体质 主要特征:面色晦暗,眼眶黯黑,肌肤暗滞,唇色紫暗,舌有紫色或瘀斑。

进补宜忌:以清淡为主,宜行气活血,酌增温阳之品。常用食物如玉

米面、豆类、白菜、茄子、香菜等。在冬季,切勿骤进大补。

6. 痰湿体质 主要特征:嗜睡,头昏不爽,身体困重,口中黏腻,易打鼾,舌苔滑腻。

进补宜忌:不宜过食油腻之品,以免助湿生痰。饮食宜清淡,宜常食萝卜、赤小豆、竹笋、白菜、西红柿、豆类、蛋类、海参等。

7. 气郁体质 主要特征:性情急躁易怒,或忧郁寡欢,时欲叹息,食欲缺乏。

进补宜忌:不宜食用温燥之物,一般可采用鸡蛋、鸭蛋等蛋类、牛奶、瘦肉、豆制品;宜多食用新鲜蔬菜和水果,如芹菜、大白菜、菠菜、豆芽菜、胡萝卜、西红柿、苹果、柑橘等;还可选用砂仁、木香、玫瑰花、茉莉花等以利行气。不宜过食酸涩及人参等大补的药膳。

8. 阳盛体质 主要特征:面色红光,喜冷怕热,口渴喜饮,口苦口臭,小便短赤,大便偏干,舌质偏红,舌苔薄黄。

进补宜忌:饮食以清淡为宜,宜多食新鲜水果,不宜食用辛辣食物及肥甘厚味,宜常吃芹菜、黄瓜、茭白、水芹、白菜、豆芽、豆腐等。

白蒲 百岁寿星图

(七)

◎吴信礼



保纯英 女,生于1919年4月,白蒲杨家园人。每天两顿酒,有点挑食,偏荤菜。腿脚好的时候喜欢和周围邻居聊聊天,脾气不怎么好。



丁福英 女,生于1923年10月,白蒲新陆人。平常喜欢说说笑笑,吃粗粮、草鸡蛋、清蒸鱼、鱼清汤,喝点红酒,睡个午觉,看看电视文艺节目。



丁招英 女,生于1920年10月,白蒲杨家园人。生活规律,早睡早起,做力所能及的家务事,饮食荤素搭配、偏荤菜。爱干净,每天擦洗身体。性格开朗、思维清晰。

戒掉不良习惯 给骨头“加把劲”

◎李洁



骨骼是人体的重要组成部分之一。我们的身体里有206块骨骼,大约占到体重的五分之一。它们通过关节相连,构成身体的支架,保护内脏器官,为肌肉提供附着点以利于身体活动,还参与造血,储备钙、磷。

骨质疏松也被称为“静悄悄的疾病”。骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生了!在骨

质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视。很多人在骨折发生之后,才惊觉自己已经存在骨质疏松的问题。

专家介绍,生活中,我们的6个不良习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查!

吸烟、过量饮酒 吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

过度减肥致体重指数过低 体重指数(kg/m²)=体重(kg)/身高²(m²)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

偏食引起营养不良 日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。“营养不良”是老年人面临的主要问题,他们跌倒和骨折的风险更高,因此饮食要保证足够的钙和蛋白质摄入。

很少晒太阳、维生素D缺乏 在骨质疏松人群中,低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。因此,要尽量保证每日有充足的阳光照射。

身体活动不足 缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。加强体育锻炼,以抗阻力和有氧运动为主,并长期坚持,将对骨骼有益。

经常跌倒 有跌倒倾向的人骨折的风险更高。老年人患骨质疏松的风险最高。除了坚持健康生活方式外,老年人还需要注意预防跌倒。老年人群可以参加一些改善平衡、协调能力和肌肉力量的运动,比如疾控系统多年来一直推广的毛巾操。此外,还应在专业机构进行骨骼健康评估,确保早发现、早诊断、早治疗,以获得更好的健康收益。