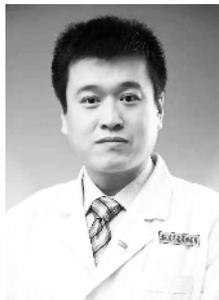


腊八节，俗称腊八，即农历十二月初八，古人有祭祀祖先、祈求丰收吉祥的传统，民间也一直有喝腊八粥的习俗。腊八节是春节前重要的民俗节日，其中还蕴含着丰富的养生知识，与中医药文化有着紧密的联系。今天我们就邀请首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主治医师杨冠男来给您介绍一些腊八节的养生小知识。

# 浓情腊八粥到暖心

■本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
中医康复中心 主治医师  
杨冠男

## 腊八养生要“粥”到

杨冠男介绍，腊八之后进入冬季进补的关键时期，民间有“冬补三九”的习俗，在此时进补可扶正固本、萌育元气、增强抵抗力，为下一年的身体健康打下良好的基础。

从饮食来说，腊八粥就是很好的“补品”，古人认为，粥是“世间第一补人之物”。李时珍在《本草纲目》中说：“粥能益气、生津、养脾胃、治虚寒，最为饮食之妙诀也。”

“常饮热粥，除了对于驱除寒气有直接作用外，还可在粥里添加一些健脾养血、益气固表的药物，以增强抵抗力，正所谓‘正气存内，邪不可干’。”杨冠男说。

## 起居顺应“夜卧早起”

《黄帝内经》曰：“冬三月，此谓闭藏，水冰气坼，毋扰于阳，早卧晚起，以待日光。”意思是到了冬季，万物开始凋零，天气寒冷，世界冰封下，大自然里的万物到了开始闭藏的季节，所以，在冬季，人们也要藏养体内的阳气，滋养五脏六腑，日常养生必不可少。

中医指出：“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也。”也就是说，在起居方面，仍要顺应“冬藏”的特性，提倡早睡晚起的作息习惯，早睡是为了养护阳气，晚起是为了固护阴精。“特别是心脑血管疾病和呼吸系统疾病的患者，在腊八节前后应尽量避免在早晨和傍晚出门，以防昼夜温差较大，引起疾病发作。”杨冠男说。

## 温经散寒护阳气

今年的腊八节处于小寒和大寒节气之间，处三九寒冬，此时利用艾灸疗法的温热传导能发挥活血、暖身的作用，提高身体的御寒能力，调整全身的气血经络，对冬季常见病有很好的预防和治疗效果。

“在这里给大家推荐几个适合冬季艾灸保健的穴位：足三里、三阴交、关元、气海。同时针对手脚冰凉的人群，推荐大家每晚用红花、艾叶泡脚足浴，可以改善相关症状。”杨冠男说。

## 科学运动有讲究

冬季晨练适宜在日出后进行，杨冠男建议，“一天中的最佳健身时机则在14时至19时之间，此时，人体自身温度较高，体力较充沛，容易进入运动状态，不易损伤，对健康大有裨益。”

腊八节前后运动要选择动作

幅度较小、热量消耗较大的有氧运动，这是因为冬季气候寒冷，爆发性的无氧运动容易引起身体不适。年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动，这样可以消耗更多的热量，运动时间选在自我感觉舒适的时间段。中年人可以选择健步走等低强度有氧运动。老年人则可以选择太极拳、八段锦等传统运动方法。

## 相关链接：

## 喝粥选料有讲究 谨记“粗细搭配”

喝粥很容易实现“粗细搭配”。粗粮、杂粮和全谷类食物，如小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等，都可以放在一起煮成“一锅粥”。每天吃1-2两（50-100克）粗粮的目标轻松实现，但不同人群在食材搭配上要注意有所区别。

糖尿病病人：燕麦、荞麦为首选

营养学上，并不主张糖尿病病人过严地限制碳水化合物，但要选用血糖生成指数较低的碳水化合物。许多研究已证实富含膳食纤维的食物可降低血糖，特别是燕麦、大麦和一些豆类所含的可溶性纤维，可在胃内形成黏稠物质，延缓葡萄糖的吸收，不会导致餐后血糖突然上升。

老年人：可多放点大豆

老年人应饮食多样化、多吃大豆及其制品。而且粥多在晚上食用，也符合老年人的饮食习惯。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮和大豆皂甙，可以抑制体内脂质过氧化，能够预防骨质疏松症。

中青年：多放些不同的米  
中青年由于工作量、活动

量大，对能量要求高。许多中年人应酬多，碳水化合物的来源越来越少，不符合《中国居民膳食指南》中粮食类应占55%-65%的原则。所以，在粥中不妨多放些富含碳水化合物的米类，也可适当多放些栗子、莲子等既富含淀粉又有一定保健作用的坚果。

儿童：原料尽可能丰富

一般情况下，孩子应合理食用各种食物，以取得膳食平衡。12岁以后，随着青春期的到来，孩子出现第二个生长高峰，对能量和营养素的需求都超过成年人。谷类是我国膳食中主要的能量和蛋白质来源，豆类、坚果都是营养丰富的食品，所以孩子喝腊八粥所选原料可以尽可能地丰富一些。3-5岁的孩子处于幼儿期，此时多给孩子吃些粗粮类食物，对培养孩子日后良好的饮食习惯非常有益。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院



## 公示

根据新闻出版总署《关于开展新闻记者证核发情况自查工作并重申有关规定的紧急通知》（《2009》299号）以及《新闻记者证管理办法》要求，我单位已对申领记者证人员的资格进行严格审核，现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示，公示期2022年1月

10日—1月19日。举报电话为63523314。

拟领取新闻记者证名单：郭丽华、徐岩、周怡君、郭亚楠、聂诗玥、冯晶、李言锋、李媛、刘亚静、秦瑞伊、石楠、苏常平、田映楠、姜敏、许尤文  
劳动午报社  
2022年1月10日

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 皮肤干燥少用泡沫洗面奶



很多人对泡沫洗面奶有特殊“感情”，觉得没有泡沫就没有洗净。事实上洗面奶中真正发挥清洁作用的，是表面活性剂的种类和含量。清洁力强的洗面奶一般会使用皂基类、硫酸盐类表面活性剂，而泡沫的多少主要是由配方中的起泡剂决定，与清洁力没有直接关系。

## 挑选柚子“三看一捏一掂”



好的柚子表皮光洁细腻，黄中带绿的柚子比颜色过黄的柚子要好，柚子的标准形状是“上尖下宽”，好的柚子捏上去比较硬。柚子肉中含有大量的糖类物质，以及胡萝卜素、维生素、烟酸和丰富的钙、磷、铁等人体必需的元素。除此之外，还含有类黄酮物质，有较强的抗氧化性。

### 红灯

## 3款冬鞋影响孩子足底发育



雪地靴：鞋底过平且较软，支撑力不足，长期穿会加重足弓负担。毛毛虫鞋：上翘的鞋头会让孩子足弓前支点始终受力，影响发育。没有后跟的棉拖鞋：走路时需要用力用脚趾抓地，导致足底肌肉紧绷，增加膝关节、骨盆和脊椎肌肉的疲劳，影响孩子足弓、脚部甚至骨骼发育，还会增加摔倒风险。

## 看屏幕时间长易引发胃肠疾病



研究发现，玩手机和看电视等屏幕时间长的孩子，不仅吃得少，甚至暴饮暴食。成年人一旦长久“刷屏”，会持久引发焦虑情绪，导致身体交感神经的兴奋，从而抑制副交感神经，患消化不良、胃炎、便秘等胃肠疾病几率升高。

## 丰台区市场监管局

## 严把“五关”规范餐饮行业疫情防控工作

近日，为加强辖区餐饮行业疫情防控，切实保护从业人员与消费者健康安全，丰台区市场监管局严把“五关”，规范餐饮行业疫情防控工作。

**严把经营资质关** 要求各餐饮单位严格按照《食品经营许可证》经营范围提供餐饮服务，禁止未经许可超范围经营凉菜、烘焙制品等高风险食品。

**严把食品采购关** 严格落实采购索证索票和进货查验制度，确保肉类来源可追溯，特别是对畜禽类动物肉类的采购，必须按要求索取供货商资质和动物检疫证明，仔细检查动物及其肉类外观是否正常，确保来源可溯。

**严把食品从业人员健康管理关** 从业人员要持有合法有效的健康证明，并进行登记管理，保持良好个人卫生，及时按照七步法洗手并按要求佩戴口罩。

**严把清洗消毒关** 对餐厅、卫生间等场所定期进行通风消毒，对顾客经常触碰的门把手等部位进行重点消毒并如实记录；严格规范餐饮具清洗、消毒、保洁流程，确保餐具清洗消毒后再使用。

**严把餐饮加工操作关** 严格规范食品加工行为，加工畜禽类食品要生熟分开存放、烧熟煮透。刀具、砧板等器具要及时清洗、定期消毒。外卖食品使用符合食品安全标准的一次性餐具。

(张丽)

**北京瑞平国际拍卖有限公司拍卖公告**  
受相关单位委托，我公司于2022年1月18日10:00在北京市丰台区城市管理委员会会议室，对一批报废资产进行公开拍卖。  
竞买人须为中华人民共和国境内合法注册的企业法人。请有意竞买者持公司营业执照、法定代表人身份证明及缴款凭证于2022年1月17日14:00前到我公司办理竞买登记手续。  
预展时间：2022年1月13日—2022年1月14日（请提前预约联系）。预展地点：标的物所在地  
联系人：李女士 联系电话：010-65526123