

今天是立冬节气。立冬之后，阳气渐收，阴气渐盛，万物活动趋向休止，立冬时养生应顺应自然界闭藏规律。广外医院中医科主任医师赵廷涛表示，冬季养生称之为养藏，以敛阴护阳为根本，护阳避寒是冬季养生、治未病以及防病治病的关键。

饮食

滋阴潜阳 养肾防寒

“肾者主蛰，封藏之本”，赵廷涛介绍，中医学上的季节与五脏对应，立冬在五脏中对应肾，而体之阴阳根之于肾，因此冬季养生的重点是调摄肾之阴阳。所以，冬季养生重在“养肾防寒”，饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主。

牛肉、羊肉、鸡肉等肉食由于热量相对较高、御寒效果好，在冬季食谱中较为常见。但是，中医认为，饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的古训，过于辛辣燥热的食品容易伤阴劫液，过于油腻或重口味的菜式容易加重胃肠道负担，均不宜多食。

赵廷涛表示，立冬饮食上应以清补为主，不宜急补，应循序渐进，配以滋阴润燥之品，以免上火。在寒冷的天气中，有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食，使身体更强壮，可起到很好的御寒作用。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、木耳、鲜枣、石榴、苹果、



立冬养生重在“藏”

□本报记者 陈曦

柑橘、柿子等应季果蔬，既可补充机体水分，又能调节胃肠道功能，促进消化。

此外，赵廷涛提醒，立冬进补也要注意吃动平衡的问题，适当的活动锻炼能促进胃肠蠕动，帮助消化吸收，改善血液循环，通畅血脉，更重要的是能控制体重、增强体质以迎接寒冬的到来。

起居

早睡晚起“养藏”为主

中医认为，“寒为阴邪，常伤阳气”，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。而阳气对老年人来说尤为重要，所以，立冬后的起居调养切记“养藏”阳气。赵廷涛表示，冬季白天短、夜晚长，白昼为阳、夜晚为阴。冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则，需要注意的是，要躲避寒气注意保暖，不要轻易使皮肤出汗而开泄，以免阳气散失。

有句话说“寒从脚起”，人的足部距离心脏是最远的，也最容易受到寒邪侵袭，所以对于双脚的保暖是很重要的。睡前可以用热水泡脚，除了能够温暖足部疏散寒气之外，还能将人体向外、向上运行的阳气，往下引到体内、身体的下半部分来，促进机体阴阳气的和调，帮助快速入睡。

情志

静心少虑 畅达乐观

从立冬开始到来年立春，又叫“冬三月”，是一年中最冷的时节，此时情志易抑郁。“面对各方面的压力，焦虑、不安的情绪易积郁在体内，影响心情。”赵廷涛建议，立冬之后，要静心少虑，保持精神畅达乐观，来达到神气内收、利于养藏的效果。

赵廷涛表示，多数疾病都与情绪有关，抑郁、焦虑、愤怒、暴躁，都会带来身体上的疾病。“天气渐冷，在注意保暖和充分休息的同时，可适当地参加一些室内外活动，来消除冬季常常低落的情绪。”同时，要多晒太阳。

因为冬季天黑得早，光照时间短，也是易使人产生抑郁情绪的一个原因，因黑夜来临时，大脑褪黑素分泌增强，能影响人的情绪，而光照可抑制褪黑素的分泌。

运动

量力而行 注意保暖

“冬季锻炼不可少，适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。”赵廷涛表示，冬天寒冷，人的四肢较为僵硬，锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习，使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。衣着要根据天气情况而定，以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服，以免着凉。此外，有心脑血管疾病的人应谨慎做剧烈运动，如打球、登山等。

其中，患有呼吸系统疾病的中老年人，应避免寒冷的刺激，运动应在日照充足时，避开早晚，以免诱发疾病发作。

—【健康红绿灯】—

绿灯

臀桥是护腰的黄金动作



经典的臀桥运动可有效锻炼机体核心力量，增强稳定性，加强对腰椎的保护。只有腰腹和臀部的肌群足够强健，才能在站立、坐立和睡眠时，使脊柱处于良好的生理弯曲状态，以及在运动时保护、控制脊柱不超过正常的屈伸范围，减少腰伤发生。

红灯

天冷胃肠易不适



胃对外界气候和温度很敏感，人体受到冷空气刺激后，胃部易发生痉挛性收缩，引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。如果此时不注意保暖，贪吃生冷，会进一步加重不适。降温后，就不要再吃太多生冷、刺激的食物，吃瓜果也要注意适量。

2023年11月上旬刊 本期看点

特别报道

深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 为强国建设民族复兴贡献北京工会力量

10月27日，北京工会传达学习贯彻习近平总书记重要讲话精神会议召开，明确认真学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神、努力完成中国工会十八大确定的目标任务，是当前和今后一个时期首都工会的重大政治任务。为认真学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神，本刊邀请北京市总工会党组成员撰写理论文章，结合各自工作实际畅谈学习体会，推动习近平总书记重要讲话精神落实到首都工会工作全过程各方面，努力完成中国工会十八大确定的目标任务，为强国建设民族复兴贡献北京工会力量。

工会论坛

首都各级工会认真贯彻落实中国工会十八大精神 实干担当 做温暖有力的“娘家人”

重新新装再出发，牢记使命谱新篇。站在更高的起点上，首都各级工会积极行动，抓好未来五年工作谋划，按照大会工作报告的部署，进一步对标对表、把正方向、创先争优，把思想统一到党中央的决策部署和对工会工作的重要指示精神上来，把力量凝聚到贯彻落实大会确定的目标任务上来，努力交出一份让党放心、让职工群众满意的工会工作“新答卷”。

