



大寒将至 御寒迎春生

本周六将迎来一年中最后一个节气——大寒。每逢这个时节，寒潮频繁，是我国大部分地区一年中最冷的时期，大风、低温、积雪不化，气温极低。针对大寒节气的自然规律特点，我们应当如何养护身体？大寒节气适宜吃什么食物？

【起居注意滋阴养阳】

大寒时节历来是保健养生的重要时期，此时阴气极盛，将由“冬藏”转为“春生”。中医认为，大寒养生要做到“两不”：不伤阳气，不损阴津。

寒气容易损伤人体的阳气。人体内的血液得温则易于流动，得寒就容易停滞。天气寒冷会使人体血管中的血液流动不畅，甚至引起淤血阻滞，从而加剧心脑血管疾病的发病概率。对于有高血压、动脉硬化、冠心病的老年患者来说，要更加注意防寒保暖，及时添衣，要兼顾保暖性能好和柔软宽松，不宜穿得过紧，有碍血液流通。早晚尽量少出门，中午或下午阳光晴好的时候可到户外活动1小时左右。

大寒期间养生的另一个重点在于滋阴。北方大部分地区从冬

至开始降水减少，经过1个月之后的大寒节气正是天气最干燥的时期，白天平均空气湿度一般低于50%，有时室内湿度甚至只有30%左右。随着天地间水汽的减少，呼吸系统有问题的人群常常会有咳嗽痰多或痰液黏稠、咳痰不净的感觉。可以使用空气加湿器以提高空气中的湿度，尽可能增加饮水量，不要等口干后再喝水。起床后和睡前也可以饮用少量温水。

大寒时节，切忌运动过量、出汗太多，避免阳气随汗液而出，受到损伤。锻炼宜选在广场向阳的地方进行，运动项目可根据自己的喜好，选择快走、慢跑等。运动强度根据自己的身体状况而定，以微微出汗为宜。雾霾、下雪天最好暂停锻炼。

【大寒节气巧养生】

起居有常精神旺

中医指出，“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也”。大寒养生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、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。此外，睡好“子午觉”在养生学中具有重要地位，除了保证夜间睡眠，午饭后可适当打个盹，但要避免睡着时着凉。其次要注意防风防寒。

防寒保暖补肾气

大寒过后，强调温补肾阳，所以要防寒保暖补肾气。中医认为“肾”为“命门”，过去多认为肾虚出现在中年以后，但随着

生活节奏的改变，很多年轻人也已经进入到肾虚的队伍里，如脑力方面有可能出现的记忆力下降、记忆力减退、注意力不集中、精力不足、工作效率降低等。

冷热变化常搓鼻

大寒节气“凉燥”更明显，鼻炎成了许多人的大麻烦。此时不妨以寒制寒。每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力，是防治鼻炎的不错办法。如果不习惯使用冷水搓鼻，在环境温度发生较大变化时，双手搓热后搓鼻，点按迎香穴，也能起到改善局部症状的作用。

搓腰固带强腰肾

大寒正是补肾的好时候，双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体的做法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴）。每次做50-100遍，每天早晚各做一次。

大寒艾灸正当时

大寒时节气温低，人体新陈代谢减慢，利用艾灸的温热传导更能发挥强大的活血、暖身的作用，同时还可以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

之效。拿最易定位取得的神阙穴（肚脐）为例，艾灸时，可以绕神阙穴周围灸，使神阙以及神阙下四横指处的关元穴、神阙上四横指处的中脘穴、神阙旁开二横指、五横指的天枢穴、大横穴由表及里逐渐暖煦、温热，进而全身经脉、气血畅通。

睡前足浴身体好

寒从脚起，冷从腿来，睡前热水足浴，可以畅通血脉，尤其是对于工作繁忙，睡前会伏案工作，下肢缺少温煦和运动的人们，临睡前更应热水泡脚，这样不仅能使肢体温暖，也能改善睡眠质量。

【多吃5种黑色食物强肾养心】

黑芝麻 黑芝麻是补肾的“佼佼者”，富含对人体有益的饱和脂肪酸，其维生素E含量为植物食品之冠，可清除体内自由基，抗氧化效果显著，对于延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

黑木耳 黑木耳具有清道夫的作用。清肠道、清血管，养生作用深入人心。研究表明，黑木耳胶体具有较强吸附力，能够清洁肠胃。另外，黑木耳含有核酸、卵磷脂成分，具有健美、美容，延缓衰老之效。

黑枣 黑枣的营养非常丰富，含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素和磷、钙、铁等营养成分。中医认为黑枣性温味甘，具有补肾与养胃功效。

黑米 黑米具有健脾暖肝、补血益气之效。其维生素B₁和铁的含量是普通大米的7倍。冬季食用对补充人体微量元素大有帮助，需要注意的是用它煮八宝粥



时不要放糖。

黑豆 黑豆有暖肠胃、明目活血、利水解毒之效。也是润泽肌肤、乌须黑发佳品。富含优质蛋白、维生素B族和维生素E，还含有核黄素、黑色素。对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。（马琳）

【健康红绿灯】

绿灯

每天吃多少坚果合适



从营养成分上来看，无论是哪种坚果，都属于高能量食物，同时富含脂类、蛋白质、矿物质、维生素E与B族维生素。换算成每天吃的量，大约为带壳葵花子20-25克，约一把半；花生15-20克；核桃2-3个；板栗4-5个，避免吃过量。

适当吃素可预防呼吸道感染



研究发现，富含蔬菜、豆类及坚果的饮食有助预防呼吸道感染。这些食物富含维生素、矿物质、膳食纤维和微量元素，同时含有抗氧化剂、多酚、植物甾醇等成分。以上物质可能对免疫功能相关细胞产生积极影响，帮助身体对抗自由基的伤害，提升抵抗力。

红灯

别一发烧就吃消炎药



不要一发烧就想着吃消炎药，具体应在医生指导下用药。首先，发热的原因不单只有感染，还有很多非感染因素，比如肿瘤热、药物热等原因。而这些非感染因素诱发的发热，应用消炎药难以对症。其次，即便是感染性发热，也要区分致病病原体。各种病原体都有可能导致发热，而消炎药也就是抗生素，覆盖的大部分是细菌。

香蕉不能和这三类药同时吃



香蕉不能与降压药同时吃，它有一定的辅助降压功效，服用降压药同时食用香蕉，会影响降压效果；不能与保钾利尿药同吃，香蕉中含钾量较高，服用保钾利尿药时，同服香蕉易引起血钾升高；不能与氟喹诺酮类抗菌药物同吃，香蕉中的成分及矿物质会影响氟喹诺酮类抗菌药物在肠道中的吸收，进而影响药物疗效。

丰台区市场监管局

·广告·

聚焦“一老一小”开展呼吸道疾病防治药品保障行动

随着呼吸道疾病进入冬季高发期，流感病毒、肺炎支原体等多种呼吸道病原体呈现叠加感染态势，“一老一小”患者持续增多，为满足特殊时期老人、小孩重点人群的就医用药需求，丰台区市场监管局把握两个重点开展呼吸道疾病防治药品保障行动。

聚焦老年健康，注重科学用药 主动与民政、卫健部门对接梳理丰台区养老机构台

账，现场指导养老机构建立自购药品及入住老人自带药品的双重管理制度，督促养老机构做好抗病毒类和止咳化痰类药品的储备和质量管理工作，注意老人生活区清洁通风和重点人群健康监测。面向社区居住老人开展“抗流感药物如何选择及注意事项”科普讲座，从流感症状、危害、基本治疗手段等方面帮助老人区分不同药物的作用、适应症及配伍

禁忌等知识，做到科学合理用药。

守护儿童健康，注重预防控制 及时与卫健部门沟通掌握丰台区儿科门诊开诊及药品使用情况，全力做好药品安全监管工作，指导各医疗机构按照秋冬季药品储备目录加强药品储备，满足患者社区用药需求。加大互联网医院药品质量监管，规范线上诊疗发药行为，保障线上就医患儿用药

安全。

“一老一小”事关全民健康大局，丰台区市场监管局将持续针对老人、小孩重点群体开展药品质量监管和服务保障工作，借助“全国安全用药月”全方位、多层次宣传普及防治冬季呼吸道疾病合理用药知识，倡导科学、卫生、健康的生活方式，构筑“一老一小”健康免疫屏障。

（麻艳蕊）