

# 冬季养生 补“黑”为主

民间有“冬季进补,春季打虎”的谚语,冬季是饮食补养最好的季节,但应该如何补呢?中医认为对应五行的原则,冬季养生应以补“黑”为主,应多吃一些黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、发菜等黑色的食物,这些黑色食物富含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素以及人体所必需的钙、铁、锌、硒等矿物质,对人体健康非常有益,下面就为大家推荐几种冬天后应该常吃的食物。



黑豆

黑豆的热量是谷类之冠,被称为“植物肉王”,它是异黄酮的最佳来源,可以缓解冬季心脑血管的问题,改善心悸、盗汗、失眠,对肾脏也有一定的作用,是滋补身体的好食品,我们可以做黑豆浆或用黑豆炖骨头汤。

黑芝麻

黑芝麻含有丰富的蛋白质、脂肪、VB1、VB2、VE、钙、铁、磷等多种维生素和矿物质,可以延缓衰老,黑芝麻的食用十分的方便,我们可以直接炒熟随身携带食用,也可以做黑芝麻糊、黑芝麻粥。

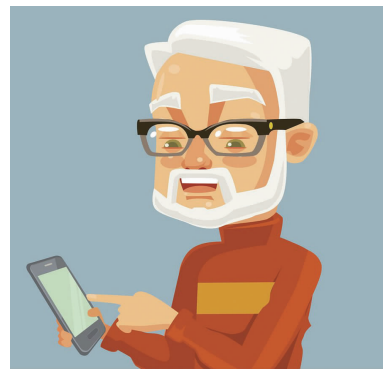
黑米

黑米又名“长寿米”,它含有18种氨基酸及硒、铁、锌等微量元素,还含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、多种维生素,营养十分丰富,我们可以用它做糕点或煮粥食用。

黑木耳

黑木耳是我们常食用的菌类食物,它富含碳水化合物、蛋白质、胡萝卜素、钙、铁、磷等维生素和矿物质,经常食用可以预防冬季心脑血管疾病(高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑血栓、心肌梗塞)的发生,我们可以凉拌,也可以用它炒肉或煮火锅食用。

冬季进补在遵循补“黑”的原则的同时也要注意适度,不要盲目进补,避免伤及脾胃,且在现今物质文明发达,代谢疾病日趋增多的今天,养生也要应时和个性化,健康是自己的,选择很重要,适合自己的,才是最健康的方式! (搜狐)



老年人『手机控』

很多人认为玩手机是年轻人的“最爱”,但随着智能手机在老年群体中的普及,不少老年人也成了“手机控”。老年人频频看手机,相对年轻人而言,对眼睛、颈椎、腰椎的伤害更大,应引起重视。

## 老年“手机控”更易患眼病

老人频繁地看手机,容易引发的眼病之一就是干眼症。人的眼球表面有一层泪膜,相当于眼球的润滑液,长时间睁着眼睛,泪液蒸发过快,眼睛得不到润滑,就会变“干”。建议大家看手机屏幕、电脑屏幕时,隔20多分钟就休息一下。

此外,随着年龄增长,老花眼患者越来越多,老年人原本就看近处困难,长时间近距离盯着屏幕,睫状肌得不到休息调整,从而加重眼睛负担,使眼睛极易疲劳,同时可能会引起近视加深。他提醒,用眼45分钟后要让眼睛休息一下,可以闭上眼睛、做眼保健操、向远处眺望等缓解视疲劳。

## 老人“低头族”小心颈腰椎

老年人骨质疏松,颈椎腰椎退变,长期埋头弯腰会对老年朋友的颈椎、腰椎等产生不好的影响。

长时间低头看手机会加重颈椎病,导致缺乏睡眠加重高血压病,长期静坐容易血液黏稠,引发心脑血管疾病。老年人玩手机最好间隔1小时就放松一段时间,可以做一做“米字操”,也可以抬头远望,让颈部放松,睡前尽量别刷朋友圈或抢红包,以提高睡眠质量。(遵晚)

小心眼病等找上您

### 达州广播电视台

新闻综合频道 (广电3 电信131)	13:10 38集电视剧: 镖门(2-4)
08:30 30集电视剧: 幸福向前走(8-11)	16:35 放弃我抓紧我(25-26)
13:30 老妈的桃花运 (30-33)	18:20 少儿节目(首播)
17:10 少儿节目	18:50 通川新闻
17:40 廉洁达州	19:00 财经联播(首播)
18:00 达州全搜索(首播)	19:35 经开区视点(首播)
19:35 达州新闻(首播)	19:50 春天里(9-10)
20:00 32集电视剧: 一起长大(12-13)	22:55 放弃我抓紧我(29-30)
23:40 壮士出川(35)	通川频道 (广电4 电信134)
52集电视剧: 长江往事(1)	08:20 守望正义(2-5)
公共频道 (广电5 电信132)	12:20 58集电视剧: 鸡毛飞上天(51-58)
07:25 天伦(10-12)	19:40 今日通川(首播)
10:40 把爱带回家(57-58)	20:00 通川播报(首播)
	20:20 拥抱幸福(49-50)
	22:35 40集电视剧: 江南四大才子(12-14)

星期5 1月25日  
(十二月二十)

### 中央电视台

中央电视台-1	中央电视台-6
09:25 深海利剑(15-17)	08:24 故事片:雪影追踪
13:13 连续剧:三妹(20-23)	10:19 故事片:狮父
19:38 焦点访谈	12:05 故事片:神话
20:05 连续剧:启航(22)	15:53 故事片:一路顺风
中央电视台-2	18:26 故事片:降魔传
17:29 一槌定音	20:15 故事片:画皮2
21:48 创业英雄汇	中央电视台-8
中央电视台-3	07:32 连续剧:枪口(2-6)
14:21 越战越勇	16:31 热播剧场:初婚(9-11)
19:13 星光大道	19:30 上将洪学智(11-13)
中央电视台-5	22:28 青岛往事(9-10)
11:30 NBA赛(森林狼-湖人)	中央电视台-9
16:30 2019澳网男单半决赛	11:50 北美大陆的形成
20:05 2019亚洲杯1/4决赛	19:03 重生 特殊产科的故事

### 地方卫视台

北京卫视台	湖南卫视台
17:24 养生堂	07:30 偶像独播剧场
19:35 幕后之王(38,39)	19:30 知否知否(53)
21:10 上新了故宫	22:00 歌手(3/2019)
上海卫视台	云南卫视台
09:18 东方看大剧延禧攻略	09:36 小丈夫(24-27)
12:39 如懿传(48-53)	12:59 地雷英雄传(43-48)
19:33 幕后之王(38,39)	19:36 边陲迷雾(24-25)
天津卫视台	浙江卫视台
08:00 中国刑警803(31-35)	07:30 白天剧场
12:35 正阳门下小女人(14-15)	19:30 剧场:天衣无缝
14:15 太行英雄传(15-18)	20:30 王牌对王牌
19:30 正阳门下小女人(16-17)	贵州卫视台
广东卫视台	08:10 绝地枪王(17-21)
09:50 剧场:金婚	13:15 决战江桥(2-6)
13:10 剧场:红娘子	19:35 电视剧:荡寇(13-14)
19:35 剧场:好久不见(25-26)	四川卫视台
江苏卫视台	19:35 合家欢剧场:擒狼
09:00 荔枝大剧秀	22:30 偶像剧场:最好的安排
19:32 幸福剧场:天衣无缝	
22:00 最美的时光	