



冬季是一年中最为寒冷的季节,寒冷气候考验着人体的耐受能力。中医认为,冬季是匿藏精气的时节,可通过饮食、睡眠、运动、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。

冬季养生需因时、因地、因人而异。在这寒冷时节对身体进行养生防护,不仅能舒适的安度寒冬,同时也为来年创造健康的身心条件。同时,冬季养生重在“御寒”“养肾”和“闭藏”。



冬季 养生

重在御寒、养肾和闭藏

冬季养生 御寒为首还要护足和后背保暖

御寒为冬季养生第一步,寒气凝滞收引,易导致人体气机、血运不畅,而引起许多旧疾复发或加重,特别是一些严重威胁到生命的疾病,比如中风、脑溢血等。

俗话说:“风从颈后生,寒从脚底入”。御寒保暖主要从后背和足部做起。颈部以及后背是足太阳膀胱经循行部位,为人体阳中之阳。寒邪易伤阳气,通过背部入侵可引发呼吸系统和心脑血管疾病,故背部保暖尤为重要,穿保暖厚实的衣物,佩戴围巾等保暖之物。

还应注意冬季不宜频繁洗澡,洗澡虽能清洁皮肤,促进新陈代谢,但冬季气候寒冷,洗澡太勤,无疑增加了寒邪从颈背入侵的风险,诱发疾病的发生,所以可以适当减少洗澡频率。

脚位于人体最下部,足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集于此,但同时也是阳气最不易到达的地方,阳虚体质的人常有脚部发凉的症状,在冬季更为明显。可在入睡前,用40℃—50℃的热水泡脚,可加速血液循环,消除疲劳,也可配合加入一些温热的药物,起到祛寒保暖,鼓舞阳气,引热下行的作用,对于下半身阳气虚,阴寒重的情况有很好的效果。此外,头为诸阳之会。人体的阳经于头面部交汇,故在冬季用冷水洗面,可以促进头面的血液循环,增强机体的抗病能力。

脚位于人体最下部,足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集于此,但同时也是阳气

冬季养生 以肾为本还需温补保养

冬季养生首要保护肾阳。冬季补肾不是泛补、滥补,也不是一味的用名贵食材补养身体,而是根据每个人不同的体质,辨证施补,如此才能做到有的放矢,达到事半功倍的作用。在冬季,人们往往会感到食欲旺盛,饮食中可以适当摄入高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等。经典药食汤方“当归生姜羊肉汤”正是食饮之时,能够起到温肾助阳、补气养血之效。

但是,对于患病的人来说,冬日进补需谨慎,遵守医嘱择取食物,如糖尿病患者可以生晒参、人参等作为补品,而避免甘草等含糖较高的药食;有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者,就应避免吃阿胶、牛鞭等高蛋白、高脂肪、高糖分的食物。本身患有疾病之人,进补需谨慎,不适合的进补无疑会加重病情、越补越糟。

冬季是进补时令,但依然要避免进食大辛大热之品,以温补为佳,比如可选择植物性滋补品,

如山药、黑豆等;动物性滋补品如羊肉、牛肉、虾等。此外,可适量小酌酒水,《千金方》曾载:“冬三月宜服药酒一、二杯,立春则止。酒性温,味辛而苦甘,有温通血脉、宣散药力、温中祛寒、振奋阳气之效,冬令适当少量饮用滋补药酒确有裨益,饮酒后快速的血液流动还能有效冲刷血管壁,从而防止血栓形成,在一定程度上能降低胆固醇,起到保护心脏的作用。

冬季养生 需“闭藏”更需静谧养精神

冬季养生除以护肾阳为要,还应注意闭藏。在冬季,人体新陈代谢相对缓慢,血流缓慢,韧带弹性和关节的灵活度降低,此时人应该少动多静。并非是什么运动都不做,冬季锻炼应循序渐进,运动有度,不能骤然运动,避免大汗淋漓,锻炼后及时擦干汗液,着干燥衣物。对于中老年人来说,特别是患有呼吸道、高血压、心脑血管疾病

的患者,不宜晨练,因早晨气温低,寒性收引,血管易收缩,气血运行不畅而使原有疾病复发或加重,此时,可以选择傍晚进行锻炼活动。在冬日里适当的散步、慢跑都是不错的运动选择,使身体微微有汗,气血静而不止,从而阴阳更调和。

此外,冬季养神也应着眼于“藏”。在冬季要保持精神宁静、安谧,尽量控制个人精神活动,最

好能做到情绪含蓄而不外露。因为冬季人们要尽量隐藏心绪思维,静神少虑,喜怒不形于外,保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,不因七情伤身。

尤其是在当下社会人们心绪不宁,竞争激烈的今天来说,这更加具有积极意义和重要价值,因此从冬季开始的时候我们就应当注意“养藏”,为来年的生命活动蓄积充足的能量。(西都)

达州广播电视台

新闻综合频道

- (广电3 电信62)
08:30 毕业歌(11-14)
12:00 达州新闻(重播)
12:30 达州全搜索(重播)
13:30 幸福照相馆(26-29)
17:10 少儿节目
17:40 引进节目
18:00 达州全搜索(首播)
19:35 达州新闻(首播)
19:57 天气预报(首播)
20:00 可爱的中国(11-12)
23:25 引进节目
23:40 潜伏1940(9-10)

公共频道

- (广电5 电信63)
07:55 硝烟散尽(14-18)
13:10 舅爱如山(42-47)
18:20 少儿节目(首播)

18:50 坐88路车回家

- (10-11)
20:30 聚焦达川(首播)
20:43 天气预报(首播)
20:50 财经联播(首播)
21:23 空气质量日报(首播)
23:05 熊爸熊孩子(22-23)

通川频道

- (广电4 电信133)
08:20 星光灿烂(13-17)
12:20 母亲的承诺(23-30)
19:20 引进节目
19:40 今日通川(首播)
20:00 通川播报(首播)
20:20 猜拳(2-3)
22:20 今日通川(重播)
22:35 一起长大(31-32)
小情人(1)

- 18:35 一马三司令(23、24)
13:13 鸡毛飞上天(35-38)
20:06 中央广播电视总台
2019主持人大赛
中央电视台-2
17:42 舌尖上的中国
22:46 回家吃饭
中央电视台-3
19:30 星光大道
21:15 向幸福出发
中央电视台-5
17:30 2019年乒乓球男子世界杯单打1/4决赛
19:00 体育新闻

星期6 11月30日
(十一月初五)

中央电视台

- 中央电视台-1**
11:54 故事片:
西游记之大圣归来
中央电视台-6
13:30 故事片:父子雄兵
15:27 故事片:奇门遁甲
18:15 故事片:医者童心
20:15 故事片:巨齿鲨
22:29 译制片:战争与和平
中央电视台-8
12:26 恋爱先生(30-33)
16:31 娘亲舅大(35-37)
19:30 我怕来不及(1-3)
22:28 灵与肉(18、19)

地方卫视台

- 北京卫视台**
17:25 养生堂
19:33 剧场:河山(32)
21:05 跨界歌王
江苏卫视台
19:32 乔安你好
20:30 非诚勿扰
21:50 百变达人
天津卫视台
07:35 苍狼(19-29)
19:30 欢喜盈门(30、31)
22:00 你看谁来了
广东卫视台
07:30 勇往直前乐拍拍
13:00 电视剧场
19:35 光荣时代(42、43)
22:12 活力影院
湖南卫视台
07:30 家和万事兴之兄弟姐
- 妹(3)
19:30 鳄鱼与牙签鸟(22)
上海卫视台
19:30 热血同行(21)
20:30 幸福三重奏
云南卫视台
08:48 水浒传(55-60)
13:22 武松(51-55)
19:34 红旗漫卷西风
(37、38)
贵州卫视台
08:10 战昆仑(38-42)
12:15 战火兵魂(21-25)
19:35 红鲨突击(41、42)
四川卫视台
19:35 红鲨突击
21:20 妈妈有话说
22:30 经典剧场