

节气话养生——立冬

立冬，是二十四节气的第十九个节气，冬季的第一个节气。意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。其气候也由秋季少雨干燥向阴雨寒冻的冬季气候渐变。立冬是我国民间非常重视的时节，通过冬季的休养，期待来年生活的兴旺如意。在古代社会，立冬乃“四时八节”之一，在我国部分地区有祭祖、饮宴等习俗。2023年“立冬”节气时间为公历11月8日。

立冬养生 滋益阴精，以肾为先

饮食方面：

从立冬开始，寒冷气候影响人体的内分泌系统，以增加肌体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，立冬时节的营养应以增加热能为主。可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物和脂肪的食物。初冬时节是心血管病的高发期，此时要多吃清润甘酸的食物，不宜多吃麻辣类的火锅。比如饮食中适当多吃些醋，能起到软化血管、预防心血管病的发生。

冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区要温和得多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类；地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。除此之外，还应因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。

起居方面：

随着气温下降，冬天家里一般都会门窗紧闭，导致室内空气不流通，在这样的空间里呼吸会导致产生大量的二氧化碳，而长时间处在这样的环境中，人体会出现头晕、胸闷的问题，所以要多通风。可以在每天清晨和晚上各开窗通风20分钟，保持室内空气新鲜，同时也要保持合适的室内温度，避免室内外温差过大。唐代医家孙思邈曾说：“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”中医讲究春发夏长秋收冬藏，冬天应该是养精蓄锐的季节。所以，冬天还要注意保证充足的睡眠，这样有益于阳气潜藏，阴津蓄积。

情志方面：

中医讲究入冬后，情志要恬淡安静、寡欲少求，这样可以使得神气内收，利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢，因此遇到不顺心的事情时，要学会调控不良情绪，对于抑郁心中的不良情绪，可通过适当方式发泄出来，而改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动，如跳舞、弈棋、画画、练书法、欣赏音乐等，这样可以消除冬季低落情绪，振奋精神，保持心态平和。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。

立冬时节注意预防以下疾病：

脑卒中：

也就是俗称的中风，这是中老年人的常见病、高发病，死亡率高、预后情况也不理想，因此也是中老年人最惧怕的疾病之一。进入冬季，脑卒中发病率会显著上升，这主要与气温降低有关。进入冬季，中老年人要做好防寒保暖工作，千万不要贪凉，特别是高血压、冠心病等疾病的患者，更要紧跟医嘱，按时服药，千万不要擅自停药。

心梗：

当气温下降，人体会由于收到冷刺

激收缩血管，这时候容易导致心肌缺血缺氧，部分人可能会出现心绞痛，如果不及时救治，则还可能出现心肌梗塞，危及生命，这种情况多见于老年人。进入冬季，中老年人家中温度最好控制在16-22℃，平时还可以根据医嘱，适当吃一些降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的药物，以免突发意外。

流感：

流感不是大病，但如果治疗不及时，则可引发一系列严重的并发症，如肺炎、哮喘、慢性支气管炎等。有数据显示，老年人肺部感染死亡率达36%，因此冬季流感不得不防。建议老年人冬季在保暖的前提下，可以适当进行一些耐寒锻炼，同时还可以每天用冷水洗脸，热水泡脚，提高自己的免疫力。

立冬·养生

冬天天气寒冷，寒与肾相应，最易伤害肾的阳气。这对身体造成了两个伤害，一是容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、阳痿遗精等疾病；另外，肾阳气虚又伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口燥，头晕耳鸣疾病也随之而生。所以说冬天对肾的保养十分重要。

泡脚活络：

经常泡脚能够刺激太冲、隐白、太溪、涌泉以及踝关节以下各穴位，起到滋补元气、壮腰强筋、调理脏腑、疏通经络，可以防治各脏腑功能紊乱、消化不良、便秘、脱发落发、耳鸣耳聋、头昏眼花、失眠、关节麻木等症。因此民间有“睡前一盆汤，赛过人参汤”的说法。

揉耳增肾阳：

对耳穴图上相应的“肾”的部位进行针刺、埋豆、放血、按摩等刺激治疗形式，可以起到强肾健身的作用。对于因肾气不足所引起的失眠、头痛、头晕、记忆

力减退，经常搓揉按摩耳廓可以起到养生保健作用。

灸助冬日：

中医认为，温补者，莫过于灸法，灸者，乃艾之火攻，能壮人阳气，益人真阴。具有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆、防病保健的功效。冬季可以灸以下保健穴位：足三里、中脘、关元、气海，还可以在肚脐里放些盐，艾灸神阙穴，对补益元气十分重要。

温阳驱寒三九贴：

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。“温阳驱寒三九贴”是指在每年三九天用中药外敷特定的穴位，达到祛除和预防一些寒性疾病的一种传统外治法，既能巩固夏日“冬病夏治”敷贴的效果，还能控制疾病的发作，达到冬夏皆治。适用于肺系疾病、脾胃疾病、骨关节病、虚劳等病属虚、寒性的防治。

膏方进补：

膏方，是传统医学的精华。凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科术后、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状者，均可冬令进补膏方，能有效促使虚弱者恢复健康，增强体质，改善生活质量。

节气推荐食疗

羊肉暖胃汤：

组成：鲜羊肉500克，生姜3片，花椒3克，砂仁9克，食盐、味精少许。

制作方法：羊肉切大块，焯水后与生姜片、花椒、砂仁一起放入锅中，加水2000毫升，大火烧开后，转小火炖3小时，加入食盐调味即可食用。

功效：温中暖胃、散寒止痛。

黑芝麻粥：

组成：黑芝麻25克，粳米50克。

制作方法：黑芝麻炒熟研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改用文火煮至成粥。

功效：补益肝肾、滋养五脏。

(长宁区华阳街道社区卫生服务中心)

微信公众号全新升级 让您一手掌握最新资讯

近日，华阳街道社区卫生服务中心微信公众号进行了改版升级。门诊预约、化验报告查询、疫苗接种预约、老人体检预约等各种线上服务，让居民的就医更加便捷。特色诊疗，病房介绍，医学知识科普，让居民一手就能掌握最新资讯。

关注公众号：

想要在微信公众号上完成服务预约或者报告查询，首先要找到并关注微信公众号！

方法一：在微信中搜索“长宁区华阳街道社区卫生服务中心”，并点击关注。

方法二：打开微信“扫一扫”，扫描下方二维码关注“长宁区华阳街道社区卫生服务中心”。



绑定就诊人：在关注公众号之后，点击“中心首页”，在中间下方绿色图标的“个人中心”内选择绑定本人或亲属就诊卡，并填写相关个人信息。



温馨提示：我中心实名制就诊，请正确填写就诊人信息。

特色诊疗预约：在首页点击“特色诊疗”，即可跳转至“特色诊疗预约”界面进行预约。您可以选择不同的专家和专病进行本人预约或者替亲属预约。



门诊预约：在首页点击“门诊”，即可跳转至“居民就医预约平台”界面进行预约。您可以选择自己本人预约或者替亲属预约。



化验报告查询：在完成“关注公众号”和“绑定就诊卡”之后，您可以在“首页”点击“化验报告查询”，查询您近期的化验结果。

老人体检：在首页点击“老人体检”，即可跳转至“老人体检预约平台”界面进行体检预约。

疫苗预约：在首页点击“疫苗预约”，即可跳转至“健康云 Pro”微信小程序中“智慧接种”界面进行接种预约。

在全新改版的微信公众号里，您还能浏览中心介绍、中心家庭医生工作室介绍、病房介绍、医生及专家团队介绍等诸多信息。有关中医养生、科普园地、家医故事等诸多医学小知识满满干货，定期更新。您可以从最新公告中了解更多门诊安排及资讯。

(长宁区华阳街道社区卫生服务中心)

