

2013年2月5日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:李珊玲 校对:刘 凤



冬季三点式养生

冬天是保健的黄金季节,冬天如何藏好阳气,蓄养阴精?我们请出中医传统的养生智慧,让你在寒冷的季节里做个健康冬美人。

针对冬季天气寒冷,北方多使用暖气,空气干燥等特点,有关专家建议,在冬天养生应该坚持多点水、出点汗、早点睡的“三点式”法则。

首先,多点水。入冬以来,咽干口渴、皮肤瘙痒、鼻出血病人明显增多。她表示,正常

情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分,来暖气后,室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,身体自然容易出现上述问题。

专家建议,冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。因此秋冬季节养生应注意多喝点水,通常每日补水应保持在2000毫

升~3000毫升。

其次,出点汗。冬季天气寒冷,人们容易缩手缩脚,减少运动量,但冬季养生适量运动仍不可少。要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。

“锻炼身体要动静结合,练习瑜伽以发热或微汗为本,也可以坚持用温热水泡脚,到微微出汗。但也不能出汗太多,一方面汗

多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道,另一方面,容易受凉感冒。”陈锦屏说。

第三,早点睡。有关专家介绍,唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

(据新浪健康)