

冬春交接谨记三大养生秘笈

不知不觉，鸡年的最后一个节气——大寒，也已悄然走过，令人不禁要感叹一句“岁月如流水”。

每年阳历1月20日前后，今年准确时间为1月20日11:08:58，太阳会到达黄经300°，《授时通考·天书》称“寒之逆极，故谓大寒”。大寒节气位于最冷“九九天”里的“四九”“五九”间，大地做着“立春”的准备。

养生要讲“天时、地利、人和”，中医专家指出，在寒极而迎春的冬春交接时节，养生保健最关键的是“以防风御寒为主，配合通阳调肝以助阳气初升”，可谨记三大养生要诀。

寒极迎春气候不稳 防风御寒通阳调肝

很多人知道“小寒大寒，冻成一团”的谚语，以为“冷”就是大寒的节气特征，其实非也！更多的说法更准确，比如“大寒不如小寒冷”“三九四九冰上走，五九六九沿河看柳”等等。首先，确实在我国多数地方，大

寒不如小寒冷，只在部分年份和沿海少数地区，出现全年最低气温在大寒期间。比如我国南方大部分地区大寒平均气温为6℃~8℃，比小寒高出1℃。

其次，大寒“寒之逆极”，过后就是立春开启的新一轮节气，正式冬春交接了。在此期间，一方面是西北风气流控制，加上不断有冷空气南下，因而时常寒风凛冽；另一方面是北半球地表接收和蓄积的太阳光和热徐徐增加，尤其南方地区日照热量增多，阳气升发趋势渐显，因而时常暖风吹送。大寒时节，就是这样气候不稳。

中医认为冬主寒，春多风，春阳属肝，其性升发，寒极而迎春的冬春交接大寒时节，中医养生当以防风御寒为主，并配合通阳调肝，顺应阳气初升之势。

居宜防风且早晚少出门

俗话说“大寒大寒，防风御寒”，这是因为大寒时节里，冷空气相对频繁，昼夜温差大，会导致心脑血管

疾病、慢性呼吸系统疾病的高发，尤其老年人需提高警惕，要时刻注意防寒保暖。

专家建议，尤其年老者、体弱者，在清晨、夜晚这两个气温较低的时段应尽量减少出门，避免风寒猝然来袭。若室内外温差较大，外出前可喝些热饮如热牛奶、热水等暖身，并应做好保暖措施，尤其注意保护头面部、颈项部、手足部等裸露在外的部位。年长者还可戴上腰围、护膝等，以防风寒侵袭腰膝导致“老寒腿”发作。

冬天人们多有关闭门窗的习惯，尤其室内常开暖气的家庭，更要注意开窗通风。一般每天开窗通风换气4~5次，每次至少20分钟，当室外风大或气温较低时，开窗时间可稍缩短，若室外无风或气温较暖和，则建议不要紧闭门窗。

要特别提醒的是，大寒后半段，开始有变暖趋势，但时冷时暖，务必要灵活增减衣物，切忌减衣过快；围巾、外套等保暖衣物应时时备在身边，以应对突然的气温下降。

食宜增姜葱辛物通阳气

传统上一到大寒，人们腌制年货，准备年货，迎接春节。其中还有一个重要日子——腊八节，十二月初八，人们用五谷杂粮，加上花生、栗子、红枣、莲子熬成腊八粥；岭南地区也有大寒节，用瓦煲蒸煮甘温糯米饭的做法，都是为了划上香甜句号。不过，饮食上更值得提醒的是，大寒正值冬末迎春阶段，仍要记得寒冷还是主要的，而且天气时冷时暖，一旦人体调节能力差了，难以适应，容易多发风寒感冒、感寒生病。

专家建议，大寒时节，利用药食同源原理，最宜以味辛性温之物，起通阳祛寒、暖中除湿之功，日常膳食巧妙搭配“辛”物，既可顾护人身正气、驱邪防病，又能顺应阳气初升，让人体气机与大自然的阳气协调平衡，为适应即将来临的春天打下基础。

比如，用生姜，入肺、胃、脾诸经，有辛温散寒、温中止呕的作用，对风寒束表兼有胃肠不适症状的感冒效果尤佳。

又如，用葱，其外实中空，入肺，又叫“肺之菜”，味辛而性微温，有宣通上下之阳气、辛温开窍、疏通三焦、发汗解肌的作用，若取其通阳散寒之功，葱白比葱绿部分更胜一筹。

再如，大蒜、香菜、苏叶、花椒等，都是味辛性温的药食两用之品，对预防或改善风寒感冒症状均有一定的作用。

养可泡温泉温阳祛寒

大寒正值冬末初春，最适合泡温泉，是人们在暖洋洋的羊肉汤、香喷喷的腊味饭、热腾腾的火锅外，很好的温暖慰藉。

“泡汤取暖”除了有助于机体温阳祛寒以外，还能调通血脉，缓解血管痉挛，有效促进血液循环，对气血不通引起的肌肉酸痛、关节疼痛等症有良好的治疗效果。温泉水中富含天然的矿物质成分，对肌肤特别是皮肤病有一定的保养治疗作用。工作压力大的朋友，泡温泉还有助于缓解精神紧张，达到舒畅身心、改善睡眠的效果。

杨盛

健康知识

自己带饭容易致癌吗

对于公司没有食堂又不爱吃外卖的上班族来说，自己带饭实惠又合胃口。但近日，一则宣称“中午带饭成年轻白领胃癌诱因”的微博被广泛转发。“做熟的菜在存储过程中，所含的硝酸盐会被还原成致癌物亚硝酸盐，吃这样的饭菜还会得胃癌，千万别再自己带饭了！”这一说法让广大带饭族们有点心惊肉跳。相关专家表示，上班族不必担心，因为带饭吃根本不会得胃癌。

专家表示，肉类食物在烹饪前和烹饪后硝酸盐与亚硝酸盐含量都很低；炒好的蔬菜在存储一段时间后，亚硝酸盐的确会逐渐增加，但不会达到危害健康的量。具体来说，蔬菜中的硝酸盐在存放过程中可以在硝酸盐还原菌的作用下转变为亚硝酸盐，硝酸盐含量越高的蔬菜形成的亚硝酸盐越多，所有蔬菜中绿叶菜的硝酸盐含量最高，其次是花菜类和根茎类。但有研究检测了菠菜、空心菜和油菜做熟后冷藏储存12~24小时的亚硝酸盐含量，分别约为：12~15毫克/千克、9~10毫克/千克、7.5~10.5毫克/千克，远低于国标上对很多腌制食品亚硝酸盐的限量(20毫克/千克)。

亚硝酸盐本身不会致癌，只有和大量的蛋白代谢中间产物胺结合生成亚硝胺，才具有致癌性。吃了存储一段时间的熟蔬菜，如果不摄入过量的鱼、禽、肉、蛋，且多摄入一些可以阻碍亚硝胺合成的鲜蔬果，就不会有风险。

此外，胃癌是长期吃高盐或过烫食物、进食不规律、狼吞虎咽、吸烟等综合因素作用的结果。“摄入饭菜中的亚硝酸盐”这一单个危险因素不足以致癌。目前为止，也没有具体的科学研究证明亚硝酸盐会直接使人类得胃癌。

吃自己带的饭虽然不会致癌，但如果搭配不均衡、存储不当，也不利于健康。陈洪建议，带饭族最好选择西红柿、茄子、西葫芦、莲藕等硝酸盐含量较低的瓜茄类、水生类蔬菜为烹饪食材。菜做熟后先不要翻动，放凉后立刻盛入刚消毒(开水烫几分钟)后的保鲜盒中，使盒内形成负压，减少微生物进入。如果时间允许，最好早上再做要带的饭，尽量缩短饭菜的保存时间。



你是常常觉得脖子特别的酸、特别的痛吗？如果是，那么你可能已经患上了颈椎病。颈椎病大家并不陌生，因为它常常出现在我们的身边。下面来详细介绍缓解颈椎病的6个小妙招。

1、正确的坐姿

要预防颈椎病的发生，最重要的是坐姿要正确，使颈肩部放松，保持最舒适自然的姿势。把桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态，更重要的是腰部挺直，双肩自然后展，眼睛与桌面的距离约为35厘米。还应不时站起来走动，活动一下颈肩部，使颈肩部的肌肉得到松弛。

2、锻炼脖子

双手掌撑住下脖，发力，上托或下压，坚持10秒。双手交叉抱头，手往前压，头往后仰，会感觉脖子后面发热，坚持10秒。双手抱头，手往左推，头往右转，然后交替，10秒。

3、揉肩颈穴

脖子和肩膀中间的节点叫肩颈穴，揉一揉这个地方会感到非常酸，对于预防和治疗颈椎病效果非常好。

4、理疗法

理疗法是物理疗法的简称。其原理就是应用自然界和人工的各种物理因子，如声、光、电、热、磁等作用于人体，以达到治

六个小妙招 缓解颈椎病



疗和预防疾病的目的。磁场频率与人体本身的磁场能产生协调一致，不但不会引起人体本身磁场的紊乱，更重要的是可以促进人体生物电磁能增强，推动人体经气运行，从而达到通经活络有效止痛的作用。

5、牵引法

通过牵引力和反牵引力之间的相互平衡，使头颈部相对固定于生理曲线状态，从而使颈椎曲线不正的现象逐渐改变，但其疗效有限，仅适于轻症患者；且在急性期禁止做牵引，防止局部炎症、水肿加重；牵引期活动受限。

6、前伸探海

先保持好站立姿势，头颈往前伸，而且并侧要向右前方转，眼睛看向前下方，然后恢复原站立姿势，接着后头颈向前方伸展，并侧向左前方转，眼睛看向前下方。然后再还原站立姿势。

健康顾问

天冷喝茶多加几种料

虽然已经立春，但天气依旧寒冷。在这样的日子里，红茶格外受宠，其色泽红亮，香气浓郁、滋味醇厚，闲暇之余喝上一杯别提有多惬意了。从中医角度讲，天冷喝红茶时加点“料”，会有更好的养生效果，大家不妨试一试。

生姜。生姜性味辛辣，入肺经、脾经、胃经，具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效，有助缓解风寒感冒、胃寒胃痛、呕吐腹泻等不适。在乍暖还寒的初春，喝上一杯生姜红茶不但能驱寒暖身，还有助调理脾胃。方法：用刚煮沸的水冲泡红茶，加入姜丝或姜片，盖上杯盖泡几分钟，让红茶和生姜中的有益物质充分溶解。需要提醒的是，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒的人不要这样喝红茶，否则加重不适。

肉桂。从中医角度看，肉桂常用于腰膝冷痛、阳虚眩晕、虚寒吐泻的治疗，它性热，可以补火助阳、散寒止痛、活血通经，和红茶搭配，有助

暖脾胃，除积冷。方法：肉桂放入杯中，倒入开水，泡10分钟左右将杂质过滤掉后放入红茶，再加入开水冲泡5分钟左右就可以喝了。值得强调的是，肉桂一天摄入量最好不超4克。

陈皮。红茶经过发酵烘制而成，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，生成的氧化产物能够促进人体消化。陈皮能化痰健脾，降脂止呕，跟红茶搭配饮用，助消化的功效加倍。方法跟泡生姜红茶一样。新鲜的橘子皮里含有很多挥发油，不适合药用，还是要用正规炮制的陈皮。

柠檬。柠檬性微寒，能生津止渴、化痰止咳，主治暑热烦渴、胃热伤津、痰热咳嗽等症。从营养学角度看，柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、橙皮苷等营养物质。两者搭配，不仅味道清新，还有健胃助消化的作用。方法：将红茶用沸水冲泡好，晾至80℃左右，把切好的柠檬片放入红茶，一杯清新酸甜的

预防晕车 6个妙招

春节将至，工作生活在外的人都忙着“赶春运”，与家人团聚过年，然而，对于有些晕车的人来说，若无法入睡，就只能忍受痛苦。下面为晕车人支招，帮您摆脱晕车困扰。

听音乐。严重晕车的人都会有这种经历，看到或想到车就会晕车。最简单有效的方法就是戴上耳机听音乐，并把音量调大一点，这样能干扰人耳对平衡刺激的反应。

服用药物。常晕车的人在乘车前30分钟可服晕车宁，成人每次25毫克，小儿酌减，以防晕车反应。

适当饮食。乘车前进食不可过饱或过饥，乘车前也不宜太过劳累，前一夜要补充好睡眠。

坐在前面。选择汽车前面的座位，以减轻颠簸，同时，打开车窗使空气流通，并将头向后仰靠在固定位置上。

加强锻炼。平时应加强锻炼，增强体质，尤其在抗头晕上要下工夫，如多做转头、原地旋转、翻滚等运动，通过这些运动使抗晕车能力得到增强。

中医疗法。按合谷穴或膻中穴。或取新鲜生姜1片，或鲜土豆1片，贴于神厥穴，用伤湿膏盖贴，同时将伤湿止痛膏贴于内关穴，用手指轻轻揉摩穴位。也可在乘车前1小时左右，将新鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准两鼻孔挤压，可吸入10余次。

束紧腰带。无药之时，晕车者可在上车前将腰带束紧，在下坡时注意抓紧扶手，减缓惯性对内脏的冲击。

仲奕



柠檬红茶就泡好了。最好选择鲜柠檬泡茶，其香味浓郁，干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮富含橙皮甙、柚皮甙等有益健康的成分，切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。

花椒。花椒味辛性温，能祛湿醒神、温中止痛、除湿止泻。南方潮湿，用些花椒，春夏可祛湿，冬季能御寒。花椒跟红茶一起泡水，有助消食提神、清热降火。方法：取花椒10粒，与适量红茶一起冲泡。花椒属热性食物，经常上火的人最好少喝花椒红茶，以免引起不适。

简康