

立冬简介

立冬是二十四节气之第十九个节气,也是冬季的起始,于每年公历11月7日-8日之间交节。立,建始也;冬,终也,万物收藏也。立冬意味着万物进入休养、收藏状态。该时节的气候也由秋季少雨干燥向阴雨寒冻的冬季气候过渡。立冬代表着冬季的开始,它是中国民间非常重视的季节节点之一。春耕夏耘、秋收冬藏,冬季是享受丰收、休养生息的季节。立冬在古代也是“四时八节”之一,是个非常重要的节日,在一些地区有祭祖、饮宴等习俗。

立冬三候

一候 水始冰

立冬前后,北方温度骤降,水面上的水汽逐渐凝结成冰,一片冰冷的景象开始呈现在眼前。

二候 地始冻

寒冷的冬季正式降临,大地也开始封冻,因冻结的土地太硬以致无法耕种。

三候 雉入大水为蜃

雉为鸟,蜃为蛤。此时古人发现天上的鸟儿逐渐变少,而海边开始出现大量蛤,由于蛤的花纹和雉的羽毛颜色相似,于是古人认为雉跑到水里变成了蜃。



养生歌

姜末入饺温三焦,餐后冬枣肠胃调。
散寒来碗八宝粥,白果猪肚喘咳消。

健康养生

立冬之后,天气变得寒冷,早晚温差进一步增大。暖寒交替之际,极易生病,所以这时我们就要将养生调到最佳模式。

早睡晚起

《黄帝内经》称:“冬三月早卧晚起,必待日光”,意思是冬天是一年中最需要睡眠的季节,从立冬开始最好早睡晚起,睡到太阳升起后起床,然后多晒太阳,增长阳气,方会精神饱满。所以年轻人立冬后要改掉熬夜的习惯,早睡晚起,不要过度劳累,要多晒太阳,不做剧烈运动,每天保证7-8个小时睡眠时间。

冬养肝肾

根据“冬季养肾”的原则,冬季宜适量多食咸味食品,如海带、紫菜等。此外,冬季还应酌情进补温热之品,以抵御寒冷。常见的温热性食物有牛肉、羊肉、芥菜、香菜、南瓜、大枣、核桃等,立冬饮食要注意荤素搭配,才能补养脏腑功能。

运动轻缓

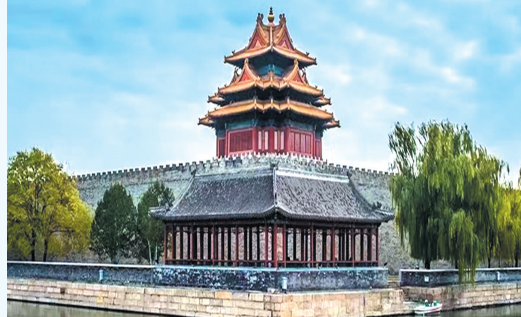
立冬后,运动应在早晨阳光出现以后及夜晚到来之前,时间在上午9点半以后到下午4点之前为宜。运动类别宜选择轻缓的运动,如八段锦、太极拳、散步等,以微微出汗为度。

冬养心宁

立冬后气温下降,万物开始凋零,人体的血流速度会变慢,这时候如若我们因为思虑或者运动耗费大量的心神,气血就会供应不足,因此我们应多听温和的音乐、多晒太阳、适当户外活动来增强情志,将心神情志养好藏好,让精神安宁。心中烦闷时,可以尝试按揉内关穴来凝心安神、宽胸理气。

节气养生

立冬



疾病预防

护好心脏

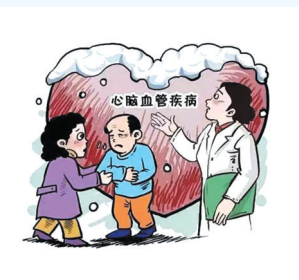
立冬后天气寒冷,易导致心跳加快,血管收缩,使血压升高,心脏负荷变大,因此冬季高血压、心绞痛、心肌梗死等心血管疾病的发病率、复发率、再住院率明显增高。所以冬季做好心脏保护工作十分重要,要做到进入室内切勿急着脱衣,到室外注意保暖,减少温差带给心脏的冲击。此外,冬季预防心血管疾病还要控制好“三高”,定期去做心血管系统体检,在医生的指导下选择用药。

保养肠胃

肠胃对于温度十分敏感,人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌会增加,易发生肠胃痉挛。冬季身体消耗大,人容易贪嘴多吃,增加肠胃负担,引发肠胃疾病。因此,立冬后预防肠胃疾病一定要管住嘴,少吃油腻、辛辣刺激性食物,戒烟戒酒,保证肠胃的正常运转。

重视脑护

冬季是脑血管疾病的高发期,此时天气寒冷,易使人体毛细血管收缩,引起血压升高,促使血栓形成,诱发脑中风。因此,首先要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗,其次注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。应遵医嘱服药,不可擅自停药,尤其是高血压患者要保证对血压的监测和管理,通过控制饮食和适当运动来预防脑中风。



健康养生

立冬表示冬季开始,寒风乍起、万物闭藏,万物活动趋向休止,但却是全年养生的关键时节。根据人体生长规律,“少年重养,中年重调,老年重保,毫厘重延。”此时可由专家把脉,辨证施补,有针对性选择清补、温补、小补、大补,万不可盲目“进补”。

冬季养阴

有虚火的人,在冬天“五心”烦热、咽干、失眠、多梦、舌质偏红、脉偏细,多属于阴虚。可到水边、树林等处做深呼吸;雪后天晴时,到户外活动,在阳光下做深呼吸效果更好;一天中必喝“三杯水”。

第一杯水:早晨卯时(5-7时),此时是大肠经“值班”,喝水有利于清洗大肠,有利于排便。

第二杯水:下午酉时(17-19时),此时是肾经“值班”,喝水可达到清洗膀胱的作用。

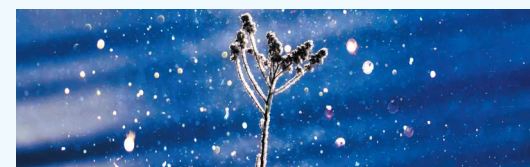
第三杯水:晚上睡前1小时,此时喝水既有利于稀释血液,保护心脑血管,又不影响睡眠。

冬季敛阳

因为冬季阳气最宝贵,日照短而弱,太阳很快就偏西,加之天气寒冷,易耗损人体的阳气,为此,冬季敛阳要“三多三少”

何为“三多”?多穿衣服,下肢要暖;多晒太阳;多进行温补。

何为“三少”?减少出汗;减少过度劳累,包括过度运动;减少吃寒凉。



健康饮食

冬天是身体进补的大好时节。立冬后,人体的新陈代谢速度减慢,此时进补,可以把营养物质转化为能量,存储在身体里,从而扶正固本,增强抵抗力。我们可以根据自己的体质选择合适的进补方法。

补气健脾

针对气虚体质者补气健脾。气虚者常表现为稍一活动就冒虚汗、说话有气无力、容易疲倦乏力等,可选用补气健脾食物,如山药、红枣、糯米、花生、豆浆、黄芪等。

养血补虚

针对血虚体质者需养血补虚。血虚更常见于女性,表现为经常头昏眼花,心悸失眠,面色萎黄,嘴唇发白等,可选用补血的食物,如动物肝脏、血制品、桂圆、红糖、红枣、菠菜、黑木耳、桑葚、当归、益母草等。

温肾补阳

针对阳虚体质者需温肾补阳。阳虚者常表现为手足冰凉、怕冷、夜间尿多、腰膝无力等,可选用温肾补阳的食物,如羊肉、牛肉、大枣、山药、龙眼肉、虾、黑豆、黑米、黑芝麻、核桃仁、韭菜、枸杞、栗子等。

滋阴润燥

针对阴虚体质者需滋阴润燥。阴虚者常表现为两颊潮红、手足心热、夜间盗汗、午后低热、口干舌燥、心烦失眠、头晕耳鸣、舌红少苔等,可选用滋阴润燥的食物,如银耳、百合、梨、枸杞、葡萄、蜂蜜、牛奶、豆浆、白菜等。

立冬养生要做好,全年安康病痛少。立冬养生贵在坚持,不要急于求成。进补得当,循序渐进,有条不紊方能取得更好的效果。

忻州市卫生健康委 王志斌 李润 收集整理