

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

冬季养生如何补肾护阳、润燥养阴?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第233期 总第699期

冬季是万物藏收、补肾强身之时,养生调理要顺应自然界收藏之势,适当进补,同时注意防寒防爆,总以润燥养阴、护阳补肾为重点。

晨练勿早须防寒

冬季早晚气温较低,外出锻炼身体的人最好穿戴帽子、围巾等保暖衣物,以免头颈、肩部及下肢受寒。冬季阳消阴长,人体的阴精阳气也处于收敛内养的状态。《黄帝内经》云:“逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”此时养生当遵循阴阳之道,顺应气机降敛之势,所以晨练“必待日光”,不宜过早,以利于阳气的藏养。同时,运动强度也不宜过大,以防汗出,伤津耗气而损害身体。可选择太极拳、八段锦、扇子舞、慢跑、健步走或散步等轻松平缓的运动,体能消耗较大的器械运动则不适宜。

冬季饮食应遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,以温和平补为宜。过于辛辣燥热的食品容易伤阴劫液,过于油腻或重口味的菜式容易加重胃肠道负担,均不宜多食。时下气候干燥,人们容易出现口干、眼干、

鼻干、皮肤干等阴伤症状,因此食补养身还应注意养阴润燥,宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、鲜枣、石榴、苹果、柑橘、柿子等应季果蔬,既可补充机体水分,又能调节胃肠道功能,促进消化。

黑色料理益肾气

肾为先天之本,内寄命门之火,“主封藏”,具有贮存、潜藏精气的功能,与冬气相应。因而冬季应当顺应自然界气机伏潜的趋势,注重补养肾气以助阳气固封。饮食乃是健康的根本,而“药补不如食补”,食疗养生相对平和,若能根据具体情况善用食物调养,并不输于药疗的功效。根据中医五行理论,人体肝、心、脾、肺、肾五脏分别与木、火、土、金、水五行相配,并分别以青、红、黄、白、黑五种颜色所代表。“肾主冬”,因而冬季养生重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑米滋阴

补肾、健脾养肝;黑豆补肝肾、强筋骨;黑芝麻滋肝补肾、明目黑发;黑枣平胃健脾、补肾填髓;黑木耳滋阴润肺、养胃补肾等,此类黑色食材皆是秋冬之交养肾补虚之佳品。而诸如海带、紫菜等颜色也偏黑的食物虽营养价值丰富,但性寒凉,多食易伤阳气,更适合在夏天或初秋时节食用。

“艾”护阳气正当时

冬季进补除了食补以外,艾灸也是相当不错的手段。艾灸能益气温阳,能起到很好的扶正祛邪、保健防病、养生益寿的效果。下肢的足三里、三阴交、涌泉,腹部的神阙、气海、关元,背部的大椎、命门、肾俞等皆是常用的强身保健要穴。虽然艾灸好处多,但一般对怕风畏寒、手足不温、渴不喜欢饮或喜热饮、大便溏稀等体质虚寒的人群较为适合,而素体口干咽燥、反复口疮长痘、潮热盗汗、五心烦

热、大便秘结、小便黄赤等阴虚火旺或体质偏于湿热之人则不适宜。

施灸的顺序常是先灸上部,后灸下部;先灸背部,后灸腹部;先灸头身,后灸四肢;先灸阳经,后灸阴经。艾灸操作简单,适合个人在家操作,最常用的艾灸方法是将艾条燃着一端,对准应灸的腧穴部位或患处,距离皮肤2~3cm进行熏灸。一般每个部位灸10分钟,操作时要保持合适的温度,以受灸者感觉舒适为佳,并以施灸部位皮肤出现红晕为度。孕妇少腹部禁灸。过饱、过劳、过饥、醉酒、大渴、大惊、大恐、大怒者,慎用灸法。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

“从文艺复兴三杰到毕加索”国际艺术大师版画作品开展展



昨日,“从文艺复兴三杰到毕加索——国际艺术大师版画作品展”在吉林艺术学院美术馆开幕。本次展览由吉林艺术学院、欧洲艺术联盟文化交流学会主办,吉林艺术学院美术馆、吉林艺术学院美术学院承办。

本次展览共展出十位重要国际艺术大师的铜版、石版等版画原作200件,主要包括文艺复兴三杰、巴洛克艺术、后印象派、立体主义、超现实主义等欧洲重要艺术流派艺术家的作品,涉及到的画家包

括:达·芬奇、米开朗基罗、拉斐尔、伦勃朗、德加、贾科梅蒂、莫兰迪、夏加尔、毕加索、达利等,这次展览规模之大、跨越历史时间之久、艺术体系之完整,在国内并不多见。展出作品始于欧洲工业文明发展前期的文艺复兴三杰,节点到工业文明发展中的毕加索,从某种角度来说恰好诠释了艺术为文化发展、社会进步所起到的特殊作用。

此次展览的版画均为原作展出,使观众了解不同历史阶段、不同艺术流派的创作特色,感受深厚

的历史文化积淀,也为更好的服务教学,促进海内外文化艺术交流,拓展师生艺术审美视野,提升学术交流品质。让更多的人有机会走近大师、走近经典、热爱艺术,一起来感受美的历程。

展览将持续到12月30日,市民可免费参观。展览期间美术馆将举办四场专题讲座和一次版画制作工坊活动。

讲座地点:吉林艺术学院美术馆

12月18日,17:00-18:00《铜版画之美》张延昕

12月23日,17:00-18:00《复制与收藏——18、19世纪欧洲版画的复兴》吴晓欧

12月24日,17:00-18:00《从古典到现代——欧洲版画发展历程回顾》刘福

12月26日,17:00-18:00《原创与复制——现代版画的发展》闫垒垒

工坊活动:

12月19日,17:00-18:00《精工之作——版画制作工坊体验活动》闫垒垒 /记者 韩玉红 报道 摄

《海洋——生命的摇篮》展览在长春展出



12月14日,大连大学博物馆的展览《海洋——生命的摇篮》在吉林省自然博物馆暨东北师范大学自然博物馆展出,展期一个月,为省城人民奉上了一场海洋盛宴。

展览展出417种、798件海洋动物标本,种类几乎囊括海洋动物类群——海绵类、腔肠类的珊瑚、软体类的螺蛤、节肢类的虾蟹、棘皮类的海星海胆、众多鱼类、爬行类的海龟、海洋鸟类及海洋哺乳类等。展出的标本中不仅有传统的干制和剥制标本,还有精美的骨骼标本及塑化标本。通过83幅图文展板,向

观众传递着奇妙的海洋动物知识。观众不仅能看到海洋鱼类的多种体型,还能看到大白鲨的尖牙利齿,更有奇特的毒鱼等。珍稀标本包括海狮、帝企鹅、豹纹鲨、圆犁头鲷、大王具足虫等。如果说在标本种类上体现出了丰富多彩,那么对于每一件标本而言就可以说是精美绝伦。

展览展示了浩瀚海洋中生命的千变万化,为观众打开一扇探索海洋动物的窗口。人们只有认识自然才能尊重自然、保护自然,进而与自然和谐共生。

/记者 张志善 报道 摄

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

让老人在这里得到最精心的护理

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

如果生病了,在逸康苑养老康复中心,随时有医生和护士上门,随时可以进入绿色通道的三甲医院,随时有人与子女进行及时沟通。在逸康苑养老康复中心,人人有个健康档案,全体工作人

员对每位老人的健康状况了如指掌。在逸康苑养老康复中心,对待失能和半失能的老人,更是24小时、全年全天候贴身服务,无微不至地照料。小病不出养老中心,大病能够得到及时救治,康养、康复、健康成为了逸康苑养老康复中心的第一服务要义。

贾长忠老人在入住逸康苑时,已经卧床十年时间了,由于家里人缺乏护理常识,导致贾长忠老人的病情越来越严重,入住逸康苑之前,他尾椎上的创口深度足以容下一只手掌,尾椎位置的

肉就只剩下了一层皮。

“我见过很多患者,可是看到他的伤口的时候,我的心还是揪了一下。了解情况后,我就让我们逸康苑的外科大夫开始给贾长忠老人做手术。先把皮剪开,再刮掉骨肉上的腐肉。”看到老人的情况,院长李淑芳立刻做出了处理。

手术完成之后,李淑芳将贾长忠老人交给专业的护理员来照顾,并且将逸康苑特制的药交给李护理员,同时叮嘱她按时上药。

“我们的护理员很耐心负责,每两个小时就给贾长忠老人活动

一下身体,每天都按时给老人上药,还照顾老人平日里的生活起居。三个月之后,贾长忠老人的创口就恢复了,之前全是腐肉的大洞现在已经长出了新肉,老人气色也好了很多。”看到老人变化,院长李淑芳十分欣慰。

“之前在家的时候,我父亲的病情越来越严重,我们实在是没办法了,我父亲来这之后不仅病治好了,还胖了好几十斤,气色也好了很多,真是太神奇了!太感谢你们了!”在看到老人身体情况越来越好,老人的儿子从心底也发出

了感激之情。久久地握着院长李淑芳的手,喜悦之情溢于言表。

“我们以‘爱心、耐心、细心、贴心、热心、责任心’六心服务理念,全心全意为园区老人服务,只要老人开心,我们才会更开心。”李淑芳如是说。/记者 关盈报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955