

冬季养生宜“藏”

进入大雪节气，有的体虚者一受冷便感冒，有的基础病患者受寒后病情加重。有什么保健妙招有助提升体质健康过冬？哪些疾病冬季高发需提前预防？

精神宜安静 有助养精蓄锐

冬天气候寒冷，这时候人体的新陈代谢也处于相对缓慢的水平，因此冬季养生之道，应着眼于一个“藏”字。

为了保证冬令阳气伏藏的生理规律不受干扰，首先要求精神安静，学会控制情志活动。这种稳定的精神状态有利于养精蓄锐。

不过，由于日照时间缩短，一些人容易产生季节性情绪失调，即“冬季抑郁症”。为了避免沉溺于冬季抑郁情绪中，可以适当增加户外活动，并注意加强身体营养的补给。在冬天，集体活动不可或缺，如果是已退休的老人，还可以选择修习一门新的技艺，如琴棋书画，或者和志同道合的老友记一起，为退休生活设置新的目标和人生方向。

警惕冬寒加重原有疾病

冬季是麻疹、白喉、流感、腮腺炎等

疾病的好发季节，除了注意精神、饮食运动锻炼外，还可以在医生指导下用中药预防，如大青叶、板蓝根对流感、麻疹、腮腺炎有一定预防作用。冬季由于穿衣较厚，运动不宜大汗淋漓，否则一出汗汗液闷在身体里，风一吹容易感冒着凉，这时候生活起居也要注意多开窗通风，老人小孩少去人多封闭的场所。

此外，冬寒时常诱发身体原有疾病，如支气管哮喘、慢性支气管炎、心肌梗塞等心血管、脑血管疾病，因此患者一方面要防寒护阳，注意保暖和四肢的保健，另一方面要按时服药，控制好基础疾病的病情，以免在冬寒下诱发加重原有疾病。对于年老体弱的人士，在节气前后要注意保持情绪稳定，饮食适度，不吃过寒、过热以及不易消化的食物，保持大便通畅，并且适时增减衣服，随时携带急救药物。

进补 黑色护肾食物为佳

在中医看来，冬季对应肾。中医将肾脏看作一个系统，这个系统主骨、生髓、纳气、生殖，如果冬季做好护肾工作，身体系统的运行便会顺畅。

秋冬饮食上要注意养阴，不宜生冷或燥热，最适合滋阴潜阳，以热量较高的膳食为宜。为了避免维生素缺乏，还应该多摄取新鲜的蔬菜水果。

冬季人体很少出汗，因此建议减少食盐摄入量，以减轻肾脏的负担，可以适当增加苦味食物坚肾养心。此外，可以多吃黑色食物补肾，如黑米、黑枣、黑枸杞、黑豆、黑木耳、黑荞麦、乌鸡等。

很多人询问，冬天是否适合大鱼大肉进补呢？对此，孙升云表示，进补的度应根据个人体质情况而定。一般人群冬季可以吃谷类、羊肉、鳖、鱼等食物，适合热饮热食保护阳气。如果长期手脚冰凉，可以煲当归羊肉汤适当进补。

不过，阴虚火旺的人士不宜用太补的食材，否则“火气”越补越旺。有高血压等慢性病而又体质虚弱的人，进补可选择循序渐进的温补方式。例如想喝羊肉汤进补的，可以先喝一小碗，察看身体是否有不适反应，如果有应立即停止进补；也可找中医辨证体质给出个性化建议。此外，冬季喝茶宜喝温性的熟普和红茶，应减少

喝绿茶。

冬季保健 六招

- 一、精神养生。冬天里，必须控制情志活动，切忌大悲大喜，要养精蓄锐。多积极参加集体活动。
- 二、起居调养。要早睡早起，保证充足的睡眠时间。穿衣要适度，过少过薄容易感冒。
- 三、饮食调养，宜滋阴潜阳。秋冬要注重养阴，不宜生冷也不宜燥热。可以吃羊肉、鳖、龟等食物，也适宜吃一些黑色食物养肾，如黑木耳、黑枸杞、黑米、黑豆、乌鸡等。手脚冰冷者可煲当归羊肉汤温补；阴虚火旺者不宜过补。
- 四、运动调养。“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。但冬季晨练不宜过早，要避免大风、大寒、大雪、雾露中锻炼，不宜大汗淋漓。
- 五、防病保健。注意预防流感、麻疹、腮腺炎等疾病，心脑血管疾病、哮喘、慢性支气管炎等患者要避免受凉诱发疾病加重，同时也要按时服药控制好基础疾病。
- 六、应急药物要齐备。年老体弱者冬季要保证充足睡眠，避免情绪冲动，不吃过寒、过热及不易消化的食物，保持大便畅通。要随身准备急救药物，以备不时之需。

UNIVERSITY AVENUE DENTAL
YOUR COMPLETE DENTAL CARE CENTRE



黄挽力牙医，毕业于华西医科大学，多伦多大学，从业二十余年。曾在华西医科大学口腔医院、广州中山大学光华口腔医院从事临床、教学和科研工作多年。诊所位于滑铁卢大学和劳瑞大学附近，环境优美，设备先进。提供牙科全科服务，包括牙齿拔除、根管治疗、牙齿矫正（含隐形矫正 -- Invisalign Preferred Provider）等等。



黄挽力牙医
Dr. Lucy Huang

网站：<http://www.kwuniversitydental.ca>
地址：65 University Ave. E, Unit 9, Waterloo, ON, N2J 2V9
门诊时间：周一、周四 10:00am - 7:00pm
周二、周五 9:00am - 5:00pm
周六 9:00am - 4:00pm (提前预约)
☎ 519-781-6980 (中文咨询电话)

CALL: (519) 885-2878

听我说，我会还您一个有声世界

安省注册听力康复专家张淼
常青听力




常青听力
各大国际品牌
免费医学测试
多级政府补助
享受最新听力科技
无忧服务保障

助听器 (Hearing aid)
助听器是一个帮助有听力困难者克服听觉障碍的高科技工具
适合人群
适用于各种原因引起的听力障碍者，包括耳鸣患者

地址：640 Mohawk Rd, unit 11 Hamilton ON L9C 1X6
网站：www.lifehearingsolutions.com
电话：289-755-0295

凭此卷
去长青听力配耳机。
可获三十加元

优惠

KW 養生堂 519-886-6886
Lily 中醫診所 519-576-0881

B07-619 Wild Ginger Ave, Waterloo, N2V2X1 **新址新张**

擅长治疗各种痛症，慢性病，内科妇科儿科不孕皮肤病电脑病等。。。

Massage Therapy 推拿按摩 Acupuncture & Moxibustion 针灸
TCM Rejuvenancy 中医美容 TCM Diagnose 中医诊脉处方
Reflexology 足部穴位按摩 Herbal Products 中成药保健药
Custom Orthotic 矫正鞋垫 Cupping & Guasha 刮痧拔罐



由经验丰富的安省注册中医师 R. TCMP & 注册针灸师 R. Ac
中医针灸学博士 PH.D 安省注册按摩师 RMT 足疗师 主治调理

牙医潘蓉蓉 精通国粤英语

丰富的临床经验

Dr. Gerald Z. Wright 奖获得者，毕业于西安省及中山医牙医学院，曾任西安省大学牙医学院临床指导老师，2015年Hamilton Spectator读者最喜爱牙医钻石奖。
洁牙师 Helene S. 20+年经验
洁牙师 Margarida 知识丰富，手法细腻

欢迎新病人，英语致电：**905-529-2164**
短信：**905-902-9024**
www.ExcelDental.ca
49 East Ave. South, Hamilton, ON L8N 2T5

