

2010年的立冬时间:阳历11月7日,阴历十月初二,星期日,亥时21时01分,也就是晚上9时01分。

立冬是非常重要的节气,气候变冷,是人们进补的大好时机。立冬养生吃什么呢?中医认为,立冬后阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态养精蓄锐,为来年春天生机勃勃作准备。人类虽然没有冬眠之说,但每到冬季,都会以不同的方式进补,以养生息。

饮食起居与传统养生

专家说,养生的要义在于平衡,即促进身体的平衡以及与外部环境的和谐。

传统养生是中国五千年文化传统的重要组成部分。从传统养生的宝库中汲取知识,有助于保持健康体魄。实际上,传统养生就在日常的饮食起居中,只要掌握了正确的方法,饮食起居无处不养生。

吃:宜清淡讲五性

饮食一是要适量清淡。《黄帝内经》讲了一个道理:吃饭

立冬时节话养生

病来。又如,每年立秋至秋分之间气候燥热,不宜吃辛辣之物,否则易引发胃和大肠燥热火气上攻,导致耳聋、耳鸣等。

水果吃得合适是营养,吃得不当有害于身体。脾胃虚,便秘时不要吃水果,气盛、便秘时多吃水果。

喝:酒适量茶有别

饮酒要遵循规律:一是适量。过量而又不能及时代谢出去,会损害内脏;二是立春至春分,立秋至秋分,要慎喝白酒。在这两段时间喝白酒,易引起内脏燥热。

喝茶有益健康。茶的一大功能能是去秽气。经常喝茶可去身体的异味。可是,茶也分不同的品种不同的性。

绿茶:性凉,适合胃热的人喝。

花茶:是用茉莉花等熏制的茶叶。茉莉花性温,胃寒的人喝茉莉花茶暖胃。

红茶:性温助消化。胃凉的人喝红茶,有助于暖胃。

乌龙茶:结合绿茶和红茶的特点,属于平性。

睡:顺四时有节律

传统养生认为睡觉是第一大补。民间有好多俗语,如“一夜好睡,精神百倍;彻夜难睡,浑身疲惫。”、“睡个好觉,有如吃个母鸡。”睡觉为什么如此重要?那就是老子讲的“一阴一阳谓之道。”晚间睡觉是休养生息,养精蓄锐;白天工作学习是能量的释放。阴阳各半,缺一不可。

睡觉与起床都要科学把握时间。《黄帝内经》关于养生的第一个原则是“必顺四时而适寒暑。”人只有顺应一年四季的变化,与变化的时空和谐相处,才有利于生命健康。睡觉与起床也当如此。一年有四季,一天也有四季。



老年保健

老年人穿双合适的鞋子,不仅行走方便,而且,还能预防腿腰痛。

这是为什么呢?

足部异常易导致腿腰痛 郑州市第三人民医院骨科主任刘新江说,穿双合适的鞋子,能较好地防止足部异常,而足部异常也是导致腿腰痛的重要因素之一。

足部异常,特别是足弓过高或过低,使脚部的韧带、骨骼和肌肉处于高度紧张的状态,会对脚趾、脚掌、脚跟带来很大的压力,导致行走时足弓的关节过度受力,使脚部疼痛和发炎,严重者形成拇囊炎、拇外翻。跟腱长期紧张,容易造成小腿肌肉痉挛。并且,为了减轻足部的痛楚,平衡身躯,腰部会自发地后仰或前伸,长此以往会造成腰肌劳损,腰椎前凸和腰骶角加大,从而引发腿腰痛。

老年人的鞋子

大鞋头 硬鞋腰 厚鞋底

郑州市第三人民医院 陈锦屏

合适的鞋子能减轻足弓压力 刘新江说,高跟鞋、过窄的尖头鞋、硬底鞋和靴子,都会对足部造成很大的应力异常。老年人由于足部韧带的松弛,一般的鞋子不足以提供对足弓的支持和保护。老年人的鞋子大小要合适,鞋头要大,使足尖有足够的活动地。鞋腰(指靠近脚踝处)要硬些,以保护内弓,使跟骨不向外翻。鞋底要厚,后跟最好有1.5~2厘米的高度,使体重负荷尽量向足弓及各支支点分散些,减轻足弓的承受压力。鞋底要软硬合适,即鞋底既不会因为太软而发生大的变形,也不会硬得根本不能变形。

配个鞋垫 针对足部异常,加厚不同部位的鞋垫,可达到缓解脚部不适的目的。扁平足患者配置足弓垫,可以纠正足跟的倾斜和前足部的外旋。足弓垫可以购买,也可以用硬海绵做一个0.8厘米厚,中间高、边缘薄的小垫子垫在鞋底下面。

高弓足患者可以在横弓中部和外侧部的跖趾关节(脚掌和脚趾相连的关节)下,增加鞋垫厚度,以分散横弓两端的压力,纠正足内翻。

加强锻炼 刘新江说,如果不是先天性平足,也没有受过外伤的话,平足是有可能康复的。肌肉力量不足很难维持正常的足弓,所以要锻炼。平足的自我锻炼方法很多,如,平时脚趾向下抓握,这个随时可以做。通过对足底的肌肉、韧带和小腿后面的肌肉的锻炼,使之强壮了,平足就可以得到一定程度的纠正与康复。高弓足的练习方式是足背屈(勾脚尖),每天5~15分钟。



冬季养生美食

番茄烩猪扒

立冬是十分重要的节气,又是人们进补的最佳时期。中医认为:“寒为阴邪,常伤阳气”。人体阳气好比天上的太阳,赐予自然界光明与温暖,失去她万物无法生存。同样,人体如果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。所以,立冬后的起居调养切记“养藏”。饮食调养要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”、“虚者补之,寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。

配料:瘦肉500克,番茄300克,洋葱1个,鸡蛋1个,姜汁1勺,葱段少许,酱油1勺,糖2勺,酒、盐各1/2勺。

做法:

- 一、将猪肉去筋洗净,吸干水分,切长方形厚块,用刀背将肉两面捶松,用腌料腌30分钟;
- 二、将鸡蛋去壳搅匀,将腌透的肉块投入蛋浆后取出,扑上生粉;
- 三、洋葱、番茄洗净后切碎;
- 四、烧锅下油,将肉块煎至硬身,再加入一些油,将猪扒浸炸至熟,倒出,沥干油分;
- 五、烧锅下油,加入洋葱粒及番茄,将猪扒回锅烩煮至各料皆熟,加入少许糖、盐及调味品即可上盘。

功效:增强体质,提高机体免疫力。

美食每课

专家向你推荐止咳药膳

河南省中医院

李允佳

这一段,天气变化大,空气干燥寒冷,许多人容易患咳嗽,河南省中医院名医堂王立忠教授向大家推荐几个简单易做的药膳:

一、秋梨1个、川贝母6克、冰糖30克。将梨剖开去核,将川贝母粉纳入梨内,然后用线扎住,放入锅内再将冰糖加入,煮食。饮水吃梨即可。

适应范围:久咳不愈,痰热伤肺,老少皆宜。

二、核桃15克,杏仁10克,冰糖15克,生姜15克。混合捣烂。每晚临睡前服

适应范围:久咳(慢性支气管炎)。

四、桑叶10克,茶叶8克,生姜10片,红糖15克。水煎服,每天1付,每天两次。

适应范围:伤风咳嗽。

五、霜桑叶30克。将霜桑叶煎汤代茶饮。

适应范围:痰喘,咳嗽。

六、射干、牛蒡子、杏仁、桔梗各10克,板蓝根20克,甘草6克。水煎服,每天1付,每天两次。

适应范围:咽炎性咳嗽。

七、北沙参、麦门冬、桔梗、百部、蝉蜕各10克,甘草6克,金银花5克。水煎服,每天1付,每天两次。

适应范围:干咳无痰,口咽干燥,声音嘶哑。

三、红枣500克,生麻黄30克。上述

决定孩子不同未来的10大天分

数学智力 抽象思维和得出逻辑结论的能力。数学智力高的人清楚事物和数字数量之间的关联和规律。例如爱因斯坦,通过相对论使人们对空间和时间关系的理解发生了革命性的改变。

空间智力 卓越的人往往具有较强的三维思维能力,能在脑中形成立体图像。16世纪“文艺复兴三杰”之一的米开朗琪罗就是这样的人,他用一整块大理石雕刻出了完美的大卫像。

自然智力 即对大自然及其产品的敏感性,是一种了解自然界中的不同类型、关系和相互之间的联系的能力。自然智力是美国当今最有影响力的发展心理学家和教育学家加德纳于

音乐智力 音乐家通常在音乐智力方面天赋禀异,这种智力在很小的时候就会体现,例如莫扎特5岁就开始作曲。

身体运动智力 即巧妙灵活利用身体的能力,通常舞蹈家和哑剧演员在这方面比较突出,卓别林就曾在无声电影里充分展示了这一才能。

存在智力 哲学家、作家等与众不同的感悟理解能力,他们对世界和人的本质提出疑问,并寻求解答。

人际交流智力 在人际交流智力方面有天赋的人能洞悉和理解他人的动机和愿望,也更善于调动和发挥他人的长处。好的教师、销售人员和政治家几乎都拥有不凡的人际交流智力。

个人内在智力 自我认知的能力,它的作用往往被低估。成功的艺术家、作家、演员和经理主管都具有这种能力。

情感智力 有意识地控制自己和他人的感受的能力,像印度独立运动领导人、圣雄甘地就是这方面的典范,这些人即使身处险境,头脑依然清醒。

语言智力 处理文字的能力。较之常人,善于辞令的人能更准确地表达所思所感,拥有巨大的词汇量。例如,德国著名诗人歌德的词汇量达到9万个单词,同时期的普通词汇量通常只有2000~5000个。(据摇篮网)

开拓智力的刺激四法

采取以下4种方式循序渐进地刺激孩子的大脑,有助于开拓孩子的智力:

- * 低级刺激 让孩子观赏花草、听音乐、逛公园、学做家务,有利于开启孩子的心智。
- * 中等刺激 看电视大奖赛、戏曲或智力比赛、浏览报刊、集体旅游、参加演唱会及辩论会等,可培养孩子观察、欣赏、鉴别及语言表达能力。
- * 高度刺激 集邮、摄影、下棋、收藏、插花、剪报、饲养小动物等,可以磨炼孩子的耐心并鼓励他开动脑筋。
- * 更高度刺激 吟诗、作画、木刻、石雕、泥塑、演奏乐器、练武术、踢足球、搞小发明及航模等,可培养孩子的求知欲、应急能力和创造精神。

延伸阅读

意大利萨顿妇科专用利普电波刀

河南省独家代理商

质量经权威专家认可 价格属同类产品最低

郑州诚惠医疗器械有限公司

电话:0371-67770126

赵先生:13903993664

诚招设备及耗材销售经理、助理。

适合基层医院的检验设备

ZC系列血球仪、HCC系列金、半自动生化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿机、血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低、操作简便、性能稳定、性价比高。

长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主核心技术。

郑州办事处:13503860245 0371-63963757

售后热线:15803803944 地址:郑州市南阳路320号

诚招各地经销商及销售精英

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。

二、2009年被定为“国家级高新技术产品”。

三、国内首家获得4D彩超注册证,技术领先。

四、产品批量出口全球110多个国家和地区。

五、价格低,24小时售后服务,保修期两年。

河南办事处:0371-63219614

联系人:申洪亮 15343810076

河南上游医疗设备有限公司

主要代理经营:彩超、黑白超、血流变、生化、血细胞、微量元素、尿液分析仪、心电图、多普勒、内窥镜、电子阴道镜、妇科超声刀、精子分析仪、不孕症诊断治疗仪、红外乳腺诊断仪、臭氧治疗仪、快速过敏皮试仪等仪器设备。本信息长期有效,敬请保留,以备后用。

详情咨询:游超 13838000676 0371-65569010

QQ:554581895

地址:郑东新区商务外环众意西路交叉口绿地大厦

遗失声明

郑州市金水区祭城街卫生院赵红海医师资格证书(证号:20094122041022319700114801X)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

欢迎征订2011年《婚育与健康》系列杂志

请于10月中旬至11月中旬到当地邮局订阅!

上旬刊《婚育与健康》:孕育生命、享受性爱。围绕女人最关心的生殖健康、性以及优生话题展开,为女性提供包括生理健康、心理健康在内的全方位的健康理念和资讯,是女性私密的贴身手册。

精彩栏目推荐:女子保健、两性夜话、优生指南、避孕路上、董大夫信箱等

中旬刊《欢爱》:揭示两性神秘内心世界,提倡拥有幸福美满的性生活。围绕男女所关心的两性情感、恋爱、婚姻、生理及心理等话题展开,为构建和谐的两性关系提供心灵的、私密的交流舞台。

精彩栏目推荐:我的第一次、男人健康、我的性爱伊甸园、夜迷情、心灵氧吧、董大夫信箱等

下旬刊《好妈妈》:守护男人和女人的最佳“孕育”能力,一起孕育、孕中和产后的疑难问题;为父母提供实用科学的育儿知识,让0—3岁的宝宝身心健康发展,赢在人生的起跑线上。

精彩栏目推荐:不孕不育门诊、孕期保健、儿科医生手记、新妈咪必读、我的育儿故事、疾病诊疗室等。

《婚育与健康》邮发代号:36-39 《欢爱》邮发代号:36-318 《好妈妈》邮发代号:36-328

错过订阅日期的读者朋友请直接汇款至杂志社订阅!或每月初到当地报刊亭购买!

发行电话(0371)88882579 88882529

本报地址:郑州市纬五路东段 邮政编码:450003 区号:0371 电话:办公室 65970956 编辑部 65950625 65589227 新闻部 65936393 65972376 发行部 65957881 广告部 65970956 传真:65970956 广告许可证:豫工商广字第014-1/1号 本报照排室照排 河南日报报业(集团)有限公司印务中心印刷 定价:0.60元