

caishu11 / January 16, 2013 03:24PM

### 寒冬養生的要訣

遇到不順心的事情，要學會調控不良情緒，保持樂觀心態，不為瑣事勞神，患得患失。寒冬時節，不少老年人因為外出活動減少，“困”在家中，悶悶不樂，更當做好情志調節。[\[url=http://blog.meta.ua/users/printby/posts/i1419197/\]\[color=white\]\[size=1px\]demands\[/size\]\[/color\]\[/a>\[\\[url=http://blog.oricon.co.jp/printby/archive/3/0/\\]\\[color=white\\]\\[size=1px\\]fantastical\\[/size\\]\\[/color\\]\\[/a>\\[\\\[url=http://meigui550.blogzoom.fr/1098607/female-perspective/\\\]\\\[color=white\\\]\\\[size=1px\\\]perspective\\\[/size\\\]\\\[/color\\\]\\\[/a>\\]\\(http://meigui550.blogzoom.fr/1098607/female-perspective/\\)\]\(http://blog.oricon.co.jp/printby/archive/3/0/\)](http://blog.meta.ua/users/printby/posts/i1419197/)

冬令養生，需要內心“喜”起來，而運動是幫助自己走出灰色情緒的好途徑。冬天緊閉門窗，睡懶覺，或在空氣汗濁的室內長時間娛樂，很容易導致抵抗力下降，體質減弱，往往被感染性疾病盯上。俗話說：“冬天動壹動，少生壹場病；冬天懶壹懶，多喝藥壹碗。”運動能健身，也能讓情緒變好。運動還是中老年人預防骨質疏松的良方。[\[url=http://printby.at.webry.info/201301/article\\_3.html\]\[color=white\]\[size=1px\]publishing cost\[/size\]\[/color\]\[/a>\[\\[url=http://daeruy.skyrock.com/3137716558-Authentic-NFL-jerseys.html\\]\\[color=white\\]\\[size=1px\\]NFL jerseys\\[/size\\]\\[/color\\]\\[/a>\]\(http://daeruy.skyrock.com/3137716558-Authentic-NFL-jerseys.html\)](http://printby.at.webry.info/201301/article_3.html)

寒冬季節養生防病，關鍵在于壹個“陽”字，擁抱陽光，蘊蓄陽氣。小寒大寒節氣之間，中風、凍傷、瘙癢、傷寒等病多發，往往與受寒受凍或陽氣損傷有關。專家提醒，寒冬時節人體特別要注意的保暖部位是頸、背和腳。而背部是人體的陽中之陽，風寒等邪氣極易通過背部侵入而引發外感性疾病、呼吸系統疾病和心腦血管疾病。體質較弱者尤其要做好背部保暖，避免寒邪侵襲損傷陽氣。睡前用溫熱之水泡脚，也是寒冬壹個保健養生的好方法。

在生活作息安排上，專家建議早睡遲起。早睡以養人體陽氣、保持溫熱的身體；遲起安神，日出而作，中午鍛煉，也可養陽氣。

“三九補壹冬，來年無病痛。”“冬令進補，開春打虎。”這些古話俗語具有壹定道理。中醫認為，寒為陰邪，最寒冷的節氣也是陰邪最盛的時期，從飲食養生的角度講，可多食用壹些溫熱食物以補益身體，防禦寒冷氣候對人體的侵襲，以升舉陽氣。

---