

冬季养生这些要点要牢记 温暖过冬不生病

随着气温的不断下降,我们不仅要面对寒冷的气候,还需格外注意维持身体的活力与心理的宁静。古人有云“春生,夏长,秋收,冬藏”“春夏养阳,秋冬养阴”,因此,做好冬季养生对于来年的健康状况至关重要。2024年已步入最后一个月,为了更好地迎接冬季的到来,商报君特地就冬季养生知识采访了自治区人民医院中医科副主任医师孔艳华。

记者 梁兰

养生关键在于“闭藏”

近期,因气温持续走低,拉萨各医院脑血管疾病、呼吸系统疾病以及一些慢性疾病的患者数量明显增多。此外,对于一些处于亚健康状态以及身体健康的人群而言,经历了春、夏、秋三季,机体也在不同程度上出现了损耗,都需要在冬季适时进行调养,如此才能平稳过冬,为来年拥有良好的身体状态奠定坚实基础。

“冬季调养,应以藏为主。”孔艳华介绍道,中医经典《黄帝内经》中有相关记载:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这段话告诉了我们冬季如何养生。其意思是说,冬天最寒冷的三个月,乃是万物生机闭藏的季节。在这个季节里,水面结冰,大地冻裂,所以人不可扰动阳气,应当早睡晚起,一定要等到阳光出现再起床;要让情志如同军队埋伏、鱼鸟深藏、人有隐私、心有所获一般;还要远离严寒之地,靠近温暖之所,切不可让皮肤开启出汗而使阳气大量丧失。这便是顺应冬气、养护人体闭藏机能的法则。



图片来源于网络

五项养生原则要遵从

那么,冬季究竟该如何养生呢?孔艳华介绍,冬季较为寒冷,许多人在这个季节很容易生病,所以养生事宜需格外重视。可从生活方式调理、饮食调理、药物养生等方面入手,以达到良好的养生目的。

一、起居调养 冬季应遵循“早睡早起”的原则。早睡能够保养人体阳气,使身体保持温热状态,而晚起则可养人体阴气,待日出之后再起床。睡觉时不可蒙头大睡,因被窝中空气不流通,氧气会稀少。人在这样的环境中睡觉,会感到胸闷、恶心,甚至会出现从睡梦中惊醒并出虚汗。

二、精神调养 中医讲“志闲而少欲,心安而不惧”,追求内心的平静非常重要。冬至时节,人们其实很容易感到郁闷。因为冬季大多数时候天空不像夏天那样总是晴空万里、阳光普照。这样的天气容易让人心情低落。所以,我们应当注意调节自己的情绪,不要总是烦躁不安,要保持乐观的心态,拥有一个好心情。

三、运动调养 适度锻炼对心血管、呼吸、消化、运动、内分泌等系统都大有益处。这时,可以根据自身情况选择一些强度不高的体育活动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,也可以在天气晴好的时候去爬爬山、散散步。锻炼应以微微出汗为宜,切不可大汗淋漓,因为汗多会泄气。

四、饮食调养 肾脏既要为维持冬季热量支出准备充足的能量,又要为来年贮存一定的能量。在饮食上要时刻关注肾脏的调养,适当多吃动物性食品、豆制品以及补充维生素和无机盐。例如:牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等。

五、防病保健 医药学家孙思邈在《千金要方》中提出:“冬七十二日,省咸增苦,以养心气也……”其意思是冬季应减少咸味食物,多吃苦味食物,以养心气。但需注意,不能进补过度,否则就会出现肾水过旺的情况,从而导致肾水克制心火太过,造成心气虚弱。

进补要因人而异

冬至一阳生,“进九后”正是人体一年中阳气最为虚弱的时候。孔艳华说,“封藏”是冬日养生的一个重要原则,也就是说冬天应当养护阳气、收敛精气,而“三九贴”便能够起到温阳散寒的作用。

“有呼吸系统、消化系统、疼痛性疾病,小儿反复咳嗽,哮喘者特别适合三九贴。”孔艳华介绍道,例如一到冬日四肢就变凉、怕冷的虚寒病人,有痛经、子宫肌瘤、子宫腺肌症、多囊卵巢综合征等妇科问题的人群,以及一些结节、肿瘤患者,都可以试试三九贴。同时,在骨关节运动系统病如颈椎病、膝关节痛、腰痛、肩周炎等方面也有相当不错的治疗效果。

俗话说:冬吃萝卜,夏吃姜。孔艳华说,白萝卜羊肉汤也是冬季进补的上佳之选,白萝卜300g,羊肉500g,再加上适量的白胡椒粉、盐,此药膳具有补虚、降气、消痰的作用,经常食用可增强人体的御寒能力。此外,当归生姜羊肉汤、枸杞子桂圆茶、党参红枣茶也是冬季进补的好配方。

冬季来临,很多人开始关注如何通过饮食进补来增强体质、提升免疫力。孔艳华表示,滋养身体时,不可“一概而论”,他人适用的滋养策略或许并不适合自己。滋养身体,不可抱有“食补越丰盛越好”的想法,而是要根据个人的身体状况、居住环境以及健康情况,有针对性地选择适宜的进补方法。否则,盲目进补反而会带来不良后果。孔艳华强调,冬季进补一定要结合自己的体质和身体状态,应遵循温补驱寒、滋阴润燥、寒凉润燥。

中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司 “十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目中标候选人公告

一、项目编号: XZHSJ-GCJS-2024-12

二、项目名称: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司“十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目。

三、开标时间: 2024年12月10日15:30

四、中标候选人信息

一包段: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司“十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目(拉萨)

第一中标候选人: 四川大得顺建设管理有限公司, 投标报价(人民币,含税): 1687043.78元, 评审得分83.88分。

第二中标候选人: 西藏众信建设管理有限公司, 投标报价(人民币,含税): 1686018.05元, 评审得分76.87分。

第三中标候选人: 四川齐福建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 1685036.33元, 评审得分74.16分。

二包段: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司“十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目(日喀则、山南)

第一中标候选人: 西藏鹏航建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2491607.31元, 评审得分85.16分。

第二中标候选人: 中舜鼎鸿建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2493649.79元, 评审得分80.00分。

第三中标候选人: 四川韵森建设工程有限公司, 投标报价

(人民币,含税): 2486319.18元, 评审得分79.34分。

三包段: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司“十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目(林芝、昌都)

第一中标候选人: 四川鼎历辉建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 1635018.10元, 评审得分86.9分。

第二中标候选人: 四川龙安建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 1637848.03元, 评审得分80.10分。

第三中标候选人: 中冕建设集团有限公司, 投标报价(人民币,含税): 1593279.88元, 评审得分78.40分。

四包段: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司“十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目(那曲)

第一中标候选人: 四川哲匠建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2141876.15元, 评审得分86.58分。

第二中标候选人: 四川同达建设有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2141491.95元, 评审得分81.64分。

第三中标候选人: 四川槐树建设工程有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2140484.18元, 评审得分80.94分。

五包段: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司“十四五”西藏邮政普遍服务网点整修项目(阿里)

第一中标候选人: 四川中潼达建筑工程有限公司, 投标报

价(人民币,含税): 2722984.45元, 评审得分84.94分。

第二中标候选人: 林汇建设有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2727545.91元, 评审得分77.38分。

第三中标候选人: 西藏图南建设有限公司, 投标报价(人民币,含税): 2728428.55元, 评审得分77.28分。

五、其他

1、本公告期限自2024年12月12日至2024年12月14日止。

2、本公告在西藏商报、中国招标投标公共服务平台、中国邮政集团有限公司官网、“中国邮政电子采购与供应平台”上同时发布,其他媒体转载无效。

六、凡对本次公告内容提出询问,请按以下方式联系

1、招标人信息

名称: 中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

地址: 拉萨市城关区北京中路33号

联系方式: 0891-6241348

2、代理机构信息

名称: 西藏华思进工程咨询有限公司

地址: 拉萨市柳梧新区浙商国际4-2-6-7

联系方式: 秦威 18882828827

声
明

由我西藏田野园林绿化工程有限公司承建的“西藏自治区青藏高原西南缘历史遗留废弃矿山生态修复示范工程(第三标段)拉萨市墨竹工卡段(VII-7)子项目”于2024年8月22日完成项目竣工验收,该工程民工工资、机械费、材料费已全部结清。如有异议,请相关人员于本声明见报之日起30日内与我司联系处理。

联系人: 赵先生 联系电话: 13243336917
特此声明

西藏田野园林绿化工程有限公司
2024年12月12日



西藏传媒
བོད་ལོ་མོ་གློག་ལྷན་ཁག་

西藏日报、西藏商报广告刊登咨询热线:

0891-6349996 6322866