

初冬保健



“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。”冬天到了，天气渐渐变冷，早晚温差变大，怎样健康过冬？我们与您一起了解。

饮食：适当温补

进入冬季饮食要清淡，可多食山药、红薯、马铃薯、栗子、核桃等益肾食物。为增加御寒能力可多摄入热量较高食物，少食生冷、燥热之品，少吃葱、辣椒、韭菜等辛辣之物，以免引发胃和大肠燥热火气上攻，导致便秘、鼻衄等症，可多吃大枣、芝麻、干姜、红糖等温中散寒的食物。

冬季进补宜根据地域及个体体质差异选择食物，北方地区天气寒冷，宜进补牛、羊等温补之品；南方地区气候温和，应进补甘温之品，如鸡、鸭、鱼类；雨量较少且气候偏燥的高原地带，则应以甘润生津之品为宜。

起居：敛阳养阴

冬季起居养生以敛阳养阴为根本。作息宜早睡晚起，可随着太阳的升起和降落来调整作息，每天要保证7到8个小时睡眠时间。另外要注意身体保暖，衣着适当，以免感冒。《素问·生气通天论》记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律，凌晨四点是一天中最危险的时刻，此时血压、体温较低，血液流动变慢，血液浓度和黏稠度最高，所以，最容易发生缺血性脑卒中和心肌梗死。尤其是一些有心脑血管疾病的患者更应该引起注意。

运动：轻缓为宜

立冬后运动时间应在早晨待阳光出现以后，晚饭后不宜外出进行激烈运动。汗多泄气、剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道，故冬季宜选择轻缓的运动，如太极拳、走路等，以微微出汗为度。尤其是心脑血管及呼吸系统疾病者，不要剧烈运动，避免寒冷的刺激。

很多人喜欢冬泳健身，但冬泳并不是人人都适合。冬泳运动剧烈、氧气消耗大，对心肺功能要求高，所以身体素质较差或有慢性病的人要谨慎选择。

情绪：平和畅达

冬季万物凋零，且光照时间短，褪黑激素分泌增强，容易让人出现情绪低落或抑郁，可适当晒太阳，光照可抑制这种激素的分泌，或者与友人倾诉，可以消除烦闷和低落的情绪。切忌情绪激动，生气动怒容易肝气郁结，对心脏有明显的负面影响，尤其有心脑血管疾病的人要注意保持情绪平和，可根据自身状况选择愉悦身心的运动，如听音乐、养花等。

进补先引补

为使肠胃有个适应过程，最好先引补。可先用芡实炖牛肉或芡实、红枣、花生仁加红糖炖服，或煮些生姜大枣牛肉汤来喝，用以调整脾胃功能。进补时，忌生冷、油

膩之物，以免妨碍脾胃消化功能，影响补品的吸收。

进补要因人因地制宜

同属冬令，西北地区与东南沿海的气候条件迥然有别。冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区要温和得多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类；地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。

除此之外，还要因人而异。如果经常出现乏力、气短、厌食、腹胀、大便偏稀等症状，表示此人脾虚、气虚，可选用健脾益气的食物，如糯米、大枣、扁豆、山药、胡萝卜、栗子等；如果感到四肢冰凉，怕冷，可多吃一点羊肉、狗肉、鸡肉、大枣和桂圆等；如果是老人、孩子或病患最好温补，不能大补，像鹿茸、狗肉等尽量少吃。

冬补养生多食粥

冬季饮食忌黏硬生冷，宜多食热粥，如养心除烦的小麦粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。

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、广州中山医科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)

UNIVERSITY AVENUE DENTAL
☎ 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

去常青听力配耳机。
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
TCM Rejuvenancy 中医美容
Reflexology 足部穴位按摩
Custom Orthotic 矫正鞋垫

Acupuncture & Moxibustion 针灸
TCM Diagnose 中医诊脉处方
Herbal Products 中成药保健药
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