

# 冬至话养生 这些细节要注意

冬至,又称冬节、亚岁、长至节等,兼具自然与人文两大内涵,既是二十四节气中一个重要的节气,也是中国民间的传统节日。此外,冬至也是一个特别适宜养生冬补的节气,民间有谚语:三九补一冬,来年无病痛。那么,冬至养生应该注意哪些方面呢?一般,冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间,也就是从12月22日到1月17日,一共3个9天,不仅强健身体,还能够消寒。

## 起居养生

**勤搓手防感冒:**在寒冷的冬至时节,常搓手对健康大有裨益。人的手上有许多重要穴位,如劳宫、鱼际、合谷等。通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激位于手心的劳宫穴,让心脏逐渐兴奋起来;经常刺激位于双手拇指根部隆起处的鱼际穴,可疏通经络,增强呼吸系统功能,预防感冒。搓手时宜双手抱拳,双手从虎口接合,两手握紧,再移动双手转动,使其在转动过程中各部分互相摩擦。搓手时间可长可短,贵在每天坚持。

**暖双足防体寒:**俗话说“寒从脚下起”,脚与人的健康关系密切。脚部一旦受寒,会导致机体抵抗力下降,引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经等病症,故寒冷冬至时节应格外重视脚部保暖。除了要穿着保暖性能好的鞋袜外,平时还要多活动双脚,可常进行跑步、竞走、散步等运动,并应养成泡脚的习惯。晚上睡觉前,用热水烫一烫脚,既能御寒,又能有效地促进局部血液循环,增加脚的营养供给,保持皮肤柔软,减轻下肢的沉重感和全身疲劳。

## 饮食养生

**饮食忌辛辣燥热:**“气始于冬至”因此冬至是养生

的大好时节。此时在饮食方面宜多样化,注意谷、肉、蔬、果合理搭配。饮食宜清淡,不宜过食辛辣燥热、肥腻食物。

**可常食坚果:**冬至时节可多食些坚果。因为坚果性味偏温热,在其他季节吃容易上火,而冬至时天气较冷,多数人吃后不存在这个问题。

## 运动养生

冬至时阴气旺盛到了极点,阳气开始生起,并逐渐旺盛。由于阳是从阴里面生出来的,只有当阴足够旺盛时,阳气才能生得更好。

因此,冬至后应注意运动不可过多,要在动中求静。假如一个人平时运动较多,在冬至前后就应适当减少运动量,这样才能更好地适应大自然的变化,对身体也更好。冬至时可常做八段锦、太极拳等平和的运动以养生。

总的来说,进入冬至后,日渐长、夜渐短,中医上认为,天人相应,人体的阴气也会伴随着冬至的到来进入最高峰,之后一阳始生,开始人体新的周期。因此,在冬至做好各方面的养生和调剂工作是十分有必要的,对未来一年的健康生活都十分有益。

(中国天气网)



## 寒冬至 5种菜肴养脾胃



民间素有“气始于冬至”的说法,脾胃是气血生化之源,因此冬至被认为是健脾胃养生的最佳时节,那么冬至养生如何药食并举? 养生专家为你推荐五款冬至养生菜肴。俗话说,“药补不如食补”,那么冬至养生,吃什么好呢? 下面就给大家推荐几种适合冬至养生滋补的菜肴。

### 羊肉炖白萝卜

**【配料】**白萝卜500克,羊肉250克,姜、料酒、食盐适量。

**【做法】**白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水将羊肉入锅,开锅后5、6分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜入锅至熟。

### 芋头糯米粥

**【配料】**鲜芋头100克,糯米100克,白糖少许。

**【做法】**将芋头洗净去皮后切成小块,与淘洗净的糯米一同放入高压锅中,加适量清水煮熟,后转小火熬至米熟粥成,加入白糖,再稍煮即成。

### 姜汁牛肉饭

**【配料】**鲜牛肉100克,姜汁5克,糯米500克,酱油、花生油各适量。

**【做法】**将鲜牛肉切碎,剁成肉糜状,放碟上,然后加姜汁,拌匀后加酱油、花生油再

拌。把糯米淘净放入高压锅中,加适量水,如常法煮饭,待锅中水分将干时,将牛肉倒入米饭,约蒸15分钟,待牛肉蒸熟即成。

### 银耳罗汉果煲鸡汤

**【配料】**银耳40克,鸡1只,罗汉果4个,南杏少许,红萝卜200克,姜2片,盐适量。

**【做法】**将银耳洗净,用清水浸透;鸡剥好,去内脏,焯水后用清水冲洗干净;红萝卜去皮,切厚块。加适量清水,放入鸡、罗汉果、南杏、银耳、红萝卜及姜,煲开后,改用慢火继续煲约3小时左右,加入调味料调味即可饮用。

### 玉米须炖蚌肉

**【配料】**玉米须50克,蚌肉200克,料酒、精盐、葱、姜、花椒各适量。

**【做法】**将玉米须洗净,葱、姜拍破,蚌肉去杂洗净。将玉米须、蚌肉、葱、姜、花椒、料酒、盐同放入锅内,大火烧开后改用小火炖至蚌肉熟烂,拣去玉米须、葱、姜,调好味即成。

以上五款养生菜肴,都适合冬至滋补,不过需要提醒的是每个人的身体体质各异,需要养生滋补的方式也不同,建议咨询医生,根据自己的身体情况进行调养。

## 流标公示

由我公司招标代理的鲁鲁边境检查站购置执勤、查验装备设备采购项目到投标报名截止时间报名单位不足三家,不满足开标条件,根据国家相关法律法规的规定,该项目作流标处理。

特此公告

天鉴国际工程管理有限公司

2019年12月20日

## 中标候选人公示

**项目名称:**洛扎县白沙村(一期)边境小康村建设项目无标段

**招标编号:**SN201911001101

**资金来源:**国家、市、县财政配套以及群众自筹解决

**建设地点:**洛扎县白沙村境内

**招标方式:**公开招标

**招标人:**山南城投工程咨询有限责任公司

**招标代理机构:**天鉴国际工程管理有限公司

**开标地点:**山南市建筑工程交易中心

**开标时间:**2019年12月19日上午10:00

**第一中标候选人:**西藏弘树建设有限公司

**中标价:**18753831.10元

**第二中标候选人:**西藏山南雅砻工程公司

**中标价:**18756921.62元

**第三中标候选人:**西藏瑞宸建设有限公司

**中标价:**18755799.88元

**公示时间:**2019年12月20日至2019年12月22日

**投诉监督电话:**0891--6377250,15193047070

天鉴国际工程管理有限公司

2019年12月20日