



青田公益广告

QingTian Public service advertisement

参与志愿服务

传播文明风尚



青田县创建全国文明城市工作领导小组办公室 宣

寒冬来临,你准备好了吗?

寒冷的冬季是人体阳气收藏的时节,而中医养生理念强调顺应自然,调整生活方式,以保持身体的阴阳平衡。因此,冬季应以“驱寒、养肾、养藏”为主,顺应体内阳气的潜藏,敛阳护阴。

饮食调理至关重要,冬季的气候寒冷,易伤人体的阳气,多食些温热食物可以保全人体的阳气,使脾胃不寒,气血化生有源,产生后天之精以充养肾脏。选择温热的食物,如姜、蒜、牛肉、羊肉等,有助于驱寒保暖。同时,多食用一些富含维生素C的水果和蔬菜,如猕猴桃、柚子、鲜枣等增强免疫力,预防感冒等呼吸道疾病。

其次,保暖是冬季养生的基本原则。中医强调

“藏阳于内”,在冷天气中要特别注意保护腰部、脚部和头部,这是人体阳气的主要出入口。穿戴合适的衣物,尤其是保暖的鞋袜,有助于防止寒气侵袭。此外,经常保持室内通风,避免过度取暖,以防止湿气困扰。此外,冬季养生还需要注重调理肾气。在中医理论中,肾主藏精,是人体的根本之源。冬季是肾气最为旺盛的时候,因此要特别注意保养肾气。可以选择一些温补的食物,如黑豆、核桃、桂圆等,有助于滋补肾气,增强体力和免疫力。

第三,合理安排作息時間。冬季昼短夜长,人体的新陈代谢相对较慢,容易感到疲劳。因此,要保持足够的睡眠时间,晚上10点前入睡有助于养护肾气。

另外,适当进行室内运动,如太极拳、气功等,有助于激活经络,促进气血循环,增强体质。

最后,冬季要注意情绪调节。寒冷的天气容易导致情绪低落,而中医认为情志与脏腑有密切关系。保持心情舒畅,远离压力,可以通过冥想、听音乐、与亲友交流等方式,调节情绪,有助于维持身体的阴阳平衡。

冬季中医养生的关键在于顺应自然,调整饮食、保暖、作息和情绪,以维护身体的阴阳平衡,增强抵抗力,迎接一个健康愉快的冬天。希望大家在寒冷的季节里能够通过中医养生的方式,度过一个温暖健康的冬日。

林玲玲

青田县人民法院

公告

周增浩(户籍所在地浙江省青田县吴坑乡章山村177号):

原告饶大伟与被告周增浩民间借贷纠纷一案,已审理终结,现依法向你公告送达本院(2023)浙1121民初2487号民事判决书。

公告之日起三个月内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内,向本院递交上诉状,并按对方当事人或者代表人的人数提出副本,上诉于浙江省丽水市中级人民法院;也可以在上诉期限内向浙江省丽水市中级人民法院在线提交上诉状。逾期本判决即发生法律效力。