



最冷跨年夜？别怕！ 守护阳气，安全过冬！

据 报道，今年全国各地即将迎来8年来最冷“跨年”。其实天寒地冻正是进补、调理身体的好时节。俗话说“学会过一冬，来年无病痛”。冬季人体吸收功能强盛、合成代谢旺盛，此时注意温补饮食、养精蓄锐、休养生息等，可以很好地涵养阳气、培补精气，更好地迎接来年的“春生、夏长、秋收”，从而提高免疫力。如何遵循“冬藏之道”，安全过冬？广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心负责人曹洋教授为广大朋友支招。

A 防护重点：颈背脚底

俗话说“风从颈后生，寒从脚底入”。颈部、后背是足太阳膀胱经循行的部位，为人体阳中之阳，应防止寒气入侵损伤阳气。注意添加衣物，穿保暖厚实的衣物，佩戴围巾等保暖之物。而脚位于人体最下部，足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集于此，但同时也是阳气最不易到达的地方，阳虚体质的人常有脚部发凉的症状，在冬季更为明显。可在入睡前用40℃~45℃的热水或加入温热的中药泡脚，促进血液循环，起到祛寒保暖、鼓舞阳气、引热下行的作用，尤其适合阳虚之人。

B 早睡晚起，动中求静

冬季夜长昼短，寒气重，早睡晚起可以避寒就温，收敛阳气。建议晚上最好在22:00之前卧床休息，早上太阳升起后再起床活动，“动则生阳，静则生阴”，但冬季运动要合理，不可过度运动耗散阳气，应少动多静、循序渐进。早晨气温低，寒性收敛，血管易收缩，气血运行不畅而使原有疾病复发或加重，特别是患有呼吸道、高血压、心脑血管疾病的患者。此时，可选择傍晚进行锻炼活动，静坐、散步、慢跑、八段锦都是不错的选择，使身体微微有汗，气血畅通而不止，调和脏腑阴阳，起到抗癌防癌的效果。

C 以肾为本，温补适宜

“冬不藏精，春必病温”。冬季对应人体的肾脏，肾阳则是人体阳气之本，对脏腑起到温煦、生化之效；若肾阳不足，就会出现精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状。肾既要维持足够的热量支出，又要为来年储存一定的能量，此时养肾至关重要。

冬日进补并不是一味大温大补，以防过补生火，而应该阴阳并重，根据身体略有偏向。饮食上，宜多食温阳补肾、高热量、高营养的食物，以补充人体的阳气，增加能量御寒，提高机体抗病能力，比如羊肉、鸭肉、大豆、红薯、木耳等。此外，还需要注意少吃冷饮、海鲜等寒性食物，不吃太过辛辣油膩刺激之物，否则易生阳动火，导致内热积聚，郁热上升。小儿内脏娇嫩、易虚易实，饮食又往往不知节制，损伤脾胃，此时进补以健脾胃为主，可食茯苓、大枣、薏苡仁、山药等；青年学生日夜读书，往往睡眠不足，易导致心脾或心肾虚，则可选用莲子、首乌、大枣等；中年人常熬夜加班，则以补益气血为主，龙眼肉、黄芪、当归较为合适；老年人则体质较弱，容易诱发心脏病，可选用杜仲、首乌等；肿瘤患者如需进补，应在有经验的中医师指导下，根据个人的体质差异、辨证施补；脾胃功能较弱的人要慢补，忌急补、过补。

她从烽火中走来 把和熹会当成家

文/陈辉 杨楚滢 图/许俊杰



功勋卓越的张奶奶
在保利广州中科和熹会
安享晚年

几十年过去了，张奶奶仍清晰记得落在不远处的爆炸声和睡过的土炕。尽管作战条件艰苦，但万幸的是，建设兵团伤亡较少。1952年6月，跟随部队从朝鲜回来。“回来的时候才19岁，我跟部队首长讲，我没念够书，首长就鼓励我参加全国统一招生考试，最后考上了东北农学院兽医系。1956年毕业以后就留校当老师了，后来还去了哈尔滨医科大学进修。”

走过烽火岁月，完成教学生涯，张奶奶在离休后来到广州和儿子们生活。将三个儿子培养成电力工程师、口腔科医生和飞行员，这是张奶奶一生中的另一个骄傲，她一遍遍地细数三个孩子读书、工作的经历。儿子们则是这样评价母亲：“一生为人正直，教我们如何做一个好人，而不是要求我们要有多优秀。”

因患有高血压、糖尿病等基础疾病，张奶奶时常会因血压突然升高而昏倒、跌倒。2018年，张奶奶在家中摔倒后，腿部做了手术，出院后便来到保利广州中科和熹会进行康复。在专业人员一对一的照料下，张奶奶很快完全康复，可推着助行器自行走动。为避免意外再次发生，张奶奶生活上大大小小的事情都会由护理员协助完成，儿孙们定期过来探望老人。

作为北方人，张奶奶爱好面食，而和熹会开展的包饺子活动恰恰是张奶奶的至爱，每次都准时参与。除了困耳背，不太爱参与讲座外，画画、剪纸等手工活动张奶奶都乐在其中。而打麻将更是张奶奶的最爱，每天下午两点午休起来，几个牌友就相约着打麻将，说笑得不热闹。

每天上午起床后张奶奶会晒着太阳散步、做经络操，早饭后包饺子、画画，下午打麻将，偶尔晚上跳个舞，张奶奶在和熹会的生活舒适安逸。在护理员专业照料下，血压波动大、低血糖等犯病危险性降低，不仅生活舒适，还更为安全。从战火连天走向和平生活，张奶奶很珍惜、享受当下的生活，她说：“和熹会就是我的家。”

地址：广州市黄埔区揽月路103号
保利中科广场C座和熹会颐养中心
热线：020-82109999或
15626208613

荣获 2020 年羊城金牌养老机构评选
“最佳养老机构” “最佳养老品牌”

“最佳养老机构” “最佳养老品牌”