

# 冬至节气过 进补正当时

冬至是一年二十四节气中的第二十二个节气,今年冬至在12月22日。“至”是极致的意思,冬藏之气至此而极。冬至是我国农历最重要的节气之一,俗称“冬节”。现代天文科学测定,冬至日太阳直射南回归线,阳光对北半球最倾斜,北半球白天最短,黑夜最长。冬至过后,太阳又慢慢地向北回归线转移,北半球的白昼又慢慢加长,而夜晚渐渐缩短。

古时有“冬至一阳生”的说法,意思是说从冬至开始,阳气又慢慢地回升。冬至过后,各地气候都进入一

个最寒冷的阶段,也就是人们常说的“进九”,自冬至起“数九”,每九天为一个小节,共分为八十一天。

冬至在养生学上是一个最重要的节气,我国古时曾以冬至定为“子月”,即一年的开始。在一天十二时辰中,子时也是人体一阳初生的时间,要像农民育苗、妇人怀孕一样,需小心保护,精心调养,使其逐渐壮大。因为只有人体内的阳气充足,才会达到祛病延年的目的。所以子时、子月便在养生学中有着重重要的地位。

冬至到小寒、大寒,是一年中寒冷的季节,患心

脏和高血压病的人往往会病情加重,患“中风”者增多,天冷也易冻伤。因此,在寒冬季节,对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说,要特别提高警惕,谨防发作。随时观察和注意病情变化,定期去医院检查,服用必要的药物,防患于未然。

在日常起居方面要注意防寒保暖。在气温降到0℃以下时,要及时增添衣服,衣裤既要保暖性能好,又要柔软宽松,不宜穿得过紧,以利血液流畅;合理调节饮食起居,不酗酒、不吸烟,不过度劳累;保持良好的心境,情绪要稳定、愉



雪压梅花

刘文玲 摄

## 健康之窗

### 久坐一族这样养生

#### 定期体检

至少每年进行一次健康体检,体检项目包括颈椎正侧位拍片、腰椎正侧位拍片、眼科检查、颅颈多普勒、心功能检查等。

#### 强制休息

面对电脑两小时,至少休息10分钟,可起身活动头颈、四肢,目视远方。

#### 调整坐姿

眼睛与显示器中心点应呈10到15度下视角,保持同一坐姿的时间不宜太长。

#### 饮食调节

饮食结构应以蛋白质、维生素C、维生素B、不饱和脂肪酸、高碘食物为主,多饮茶,上午一杯绿茶,下午一杯菊花茶,疲劳时一杯枸杞茶,夜间一杯决明茶。

#### 运动调节

经常活动手腕、头颈部、腰部,每周至少一次户外运动。

### 女性不能这样睡觉

睡眠的习惯不正确,影响不仅仅是睡眠质量,天长日久会对身体健康造成不可弥补的严重后果……

#### 戴胸罩入睡

胸罩对乳房是起保护作用的,但戴胸罩入睡则会招致疾病。特别是诱发乳腺癌。据有关专家研究发现,每天戴胸罩超过17小时的女性患乳腺癌的危险比短时间戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上。这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物滞留乳房的结果。

#### 戴饰物入睡

一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以至蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生辐射,量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果;其三,戴饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是戴饰品的局部皮肤容易老化的原因。

#### 微醉入睡

随着生活方式的改变,如年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。女人千万不能这样睡觉。

职工健康管理中心

### 冬季食补多吃坚果(一)

中医认为坚果性味偏温热,在其他季节吃容易上火,而冬天天气较冷,很多人吃后不存在这个问题。坚果大多有补肾健脑的作用,而冬季对应的是肾脏,所以冬季进补多吃坚果很有好处。此外,吃坚果有御寒的作用,可增强体质。

**核桃** 营养价值:核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,可防止细胞老化,有健脑、增强记忆力及延缓衰老的作用。

适合人群:所有人。

适用量:每次20克。因含有较多脂肪,所以一次吃得太多,会影响消化。吃核桃仁时,表面的褐色薄皮不要剥掉,这样会损失掉一部分营养。



**杏仁** 营养价值:杏仁含多种矿物质,钙含量高,氨基酸种类也非常齐全。吃杏仁可降低心脏病风险和降低胆固醇的功效。

中医观点:杏仁是一味常用的中药,有止咳化痰、润肠通便的作用。对于年老体弱的慢性便秘者来说,吃杏仁效果最佳。

适合人群:所有人。因杏仁有通便作用,所以消化功能差、大便稀、常腹泻的人要少吃。杏仁有苦甜之分。甜杏仁可作茶点果品,苦杏仁有毒,不能生吃。

适用量:每次20克。

#### 山药鱼片

原料:鱼肉片400~600g,山药20~30g,青萝卜200g,葱丝、姜丝、胡椒粉、精盐、味精各适量。

做法:山药去皮洗净压成细末;鱼肉片放入碗中加适量淀粉、精盐,打入1~2个鸡蛋,拌匀后腌渍20分钟,入热油中炸熟;锅中留少许油,烧热后加入葱丝、姜丝,拌炒片刻,加适量水,烧开后加入山药末、炸熟的鱼片、青萝卜丝、精盐,用小火炖约20分钟,加胡椒粉和味精调味即成。

功效:防治免疫功能衰退。



#### 龙凤汤

原料:蛇肉150g,鸡脯肉、冬笋各100g,火腿20g。鸡汤1000g,姜片、料酒、香油、精盐、味精、胡椒粉各适量。

做法:蛇肉洗净,斩成段,放入锅中,倒入部分鸡汤,加入姜片,上火煮熟后捞出,撕成细丝;鸡脯肉、冬笋、火腿洗净,分别切成细丝。锅置火上,倒入剩余鸡汤,煮开后放入蛇肉丝、鸡丝、冬笋丝,调入料酒、精盐、味精拌匀,撒入火腿丝,煮熟后淋入香油,加少量胡椒粉即可。

功效:理气活血,祛风通络,强筋健骨。可用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、老年筋骨虚弱所导致的关节酸痛、腰膝疼痛等症的辅助食疗。



钢新公司餐饮营养部

### 住房手续丢失

葛二贵,不慎将太钢胜利西街宿舍5栋4单元58号购房发票遗失,特此声明。

薛玉宏,不慎将其父薛济华(已故)太钢东岗小区21栋3单元2层4号购房发票、计算表、购房申请审批登记表遗失,特此声明。

杨连贵,不慎将太钢兴华南小区竹园4号楼2单元4号购房申请审批登记表、住房证遗失,特此声明。

李忠,不慎将大同路135号(原大同路6号)太钢程南小区17栋2单元16号购房发票和手续遗失,特此声明。

### 车辆通行证挂失

冷轧硅钢厂张丹丹、李诚耀,车牌号为:晋ABH413

物流中心郭振宇,车牌号为:晋ACX550

岚县矿业公司,车牌号为:晋AH5458

矿业分公司印明昊,车牌号为:晋A1N117

冷轧硅钢厂宁玉全,车牌号为:晋AW4432

不锈钢厂陈亮,车牌号为:晋A947G9

物流中心董辉,车牌号为:晋ALM730

冷轧硅钢厂王建林,车牌号为:晋ASS911

炼钢一厂常铁兵,车牌号为:晋AQB510

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

### 挂失

钢企不锈钢热轧制品厂李美莲,卡号:20200095

钢企不锈钢热轧制品厂王桂梅,卡号:20212357

钢企不锈钢热轧制品厂张美玲,卡号:20200103

钢企不锈钢热轧制品厂赵飞,卡号:20200108

钢企不锈钢热轧制品厂郭培珍,卡号:20212369

钢企不锈钢热轧制品厂吴宝珍,卡号:20212382

钢企不锈钢热轧制品厂王桂梅,卡号:20200102

钢企不锈钢热轧制品厂乔菊梅,卡号:20213871

钢企不锈钢热轧制品厂宋述达,卡号:20200023

钢企不锈钢热轧制品厂白凤英,卡号:20211552

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。