

独家定制



2017年健康日历

编者按：“二十四节气”申遗成功、2017年放假安排出炉……接二连三的好消息，让咱老百姓对即将到来的2017年充满期待。今天，生命君为您奉上年度重磅策划——手绘版“2017年健康日历”，在这份温馨又实用的日历上，我们为您标注了每个月的养生重点，赶紧收藏吧。

受访专家

李清波 洛阳市第一人民医院老年病科名譽主任、主任医师
王全林 郑州大学附属洛阳中心医院中西医结合科副主任
尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师
王锁欣 市第一医院国医堂主任医师
赵继红 市第一医院国医堂副主任医师

□首席记者 曾宇凌 记者 郭飞飞 通讯员 刘晓霏 路书斋 王小燕

小寒胜大寒 养生先养肾

节气说

1月有小寒和大寒两个节气，是一年中寒冷的时节。从字面上看，大寒好像比小寒冷，但我国多年的气象资料显示，小寒基本上是一年中气温最低的日子。

养生说

寒冬之时，阴盛阳衰，患有心脑血管疾病的中老年人宜早睡晚起，等到太阳出来后再出门晨练，如果遇到极低气温或雾霾严重，最好不要出门。同时，要注意防寒保暖。

饮食说

民间有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。意思是说，三九天进补，既可以抵御严寒，也能使来年少生病，可以多吃羊肉、狗肉、山药、栗子等，同时注意“远三白”(糖、盐、猪油)“近三黑”(黑芝麻、蘑菇、黑米)。

Jan. 01

立春雨水到 “捂春”防肝火

节气说

2月有立春和雨水两个节气。立春是二十四节气中的第一个节气，意味着万物从这一天开始苏醒，春天由此拉开序幕。

养生说

春天是一年当中天气最不稳定的季节，雨水增多，还会出现倒春寒，所以别忘了“捂春”，尤其是患有心脑血管疾病的老年人，千万别急着脱棉衣。春天养生最重要是护肝，要保持心情愉悦，防止肝火上升。2月里的节日较多，切忌暴饮暴食，不要通宵熬夜。

饮食说

适合多吃能够补阳气的食物，比如韭菜、香菜、辣椒、萝卜、苹果、甘蔗、鲫鱼等，可以多喝小米南瓜粥、鲫鱼豆腐汤等。

Feb. 02

惊蛰又春分 少酸多吃甜

节气说

3月有惊蛰和春分两个节气，此时万物复苏，气温回暖，洛城处处花开。

养生说

春天很容易出现困乏的症状，谓之“春困”。在身体条件允许的前提下，应早睡早起，利于心情舒畅、身体健康。需要提醒的是，此时气温虽有回暖，但早晚温差仍然较大，要注意保暖。

饮食说

药王孙思邈曾说：“春日宜省酸增甘。”意思是说，春天要少吃酸、多吃甜，以养脾胃，大枣、山药、韭菜、鸡肉、鸡肝等都是不错的选择，相反要远离橘子、柠檬等酸性食物。

Mar. 03

清明宜踏青 野菜是佳品

节气说

4月，春天进入尾声，迎来清明和谷雨两个节气，气温升高，百花盛开，户外运动开始增加。

养生说

春天是踏青的好时节，但对容易过敏的人来说，春天并不太美丽，要处处小心杨絮、柳絮，还要时时防着花粉过敏。此时也是传染病的高发季节，如急性病毒性肝炎、流感、麻疹、腮腺炎等，要根据天气变化及时增减衣服。

饮食说

清明过后，郊外的各种野菜开始冒头儿，比如香椿、荠菜、构蒲穗、黄花苗等，这些野菜是大自然馈赠给我们的佳品，营养丰富。以荠菜为例，具有和脾、利水、止血、明目等祛病养生功效，尤其适合患有高血压、冠心病的人群。

Apr. 04

心上一把火 出汗不宜多

节气说

5月有立夏和小满两个节气。立夏表示夏天马上开始。小满之时，夏熟作物颗粒开始饱满。

养生说

传统中医认为，夏季在五行中属火，对应的脏腑为心，所以夏季养生重在养心，记住“少汗养心，大汗伤心”。意思是说，微微出汗有利于人体调节体温，达到气血通畅，大汗淋漓不利于健康。

饮食说

出汗多的时候，要及时补充养分，多吃清热利湿的食物，比如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜等，忌食肥甘厚味、辛辣助热之物，比如辣椒、动物内脏等。对于心火较旺者，可取莲子、栀子用开水浸泡代茶饮。

May. 05

夏至暑热重 进补“清”一点

节气说

6月是夏季真正的开始，有芒种和夏至两个节气。麦类等芒作物成熟。

养生说

夏至是一年之中白昼最长的一天，也是阳气达到最鼎盛之时，宜睡子午觉，即中午12点时午睡，晚上12点前上床睡觉。这样做是为了顺应阳气的充盈，利于气血运行。

饮食说

天气日渐炎热时，多数人食欲不振，所以此时饮食要以增进食欲为目的，要多吃苦味食物，宜清补。

Jun. 06

暑热出汗多 消暑莫贪凉

节气说

7月是一年中最热的时候，有小暑和大暑两个节气。暑，表示炎热，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”的说法。

养生说

这一时期，暑热难耐，人体出汗多，消耗也大，是人体阳气最旺盛的时候，因此，要注意劳逸结合，保证充足的睡眠，及时补充水分，以免中暑。可以适当运动，散步、慢跑、游泳等都很适合在夏季进行。

饮食说

饮食应以清淡为主，忌辛辣。多吃时令蔬菜，性凉的苦瓜是很好的选择，有“天生白虎汤”之称的西瓜是很好的消暑水果。可以适当喝些冷饮，但不要过分贪凉，以免损耗阳气。

Jul. 07

秋来防“秋乏” 立秋后“贴秋膘”

节气说

8月，有立秋和处暑两个节气。立秋是一年中最热由升到降的转折时期，早晚温差逐渐变大。处暑，表示炎热即将过去。

养生说

秋天悄然而至，“秋乏”也随之而来，中医认为“秋乏”是一种保护性的反应，夏季过度消耗，人体要进行自我补偿。秋燥时期，要注重润肺养肾，保证高质量的睡眠。

饮食说

立秋后要“贴秋膘”，但在中医看来，“贴秋膘”指的不是大鱼大肉敞开了吃，而是要蓄养阳气。这一时期，饮食忌生冷、油腻，可以吃一些祛燥、补气润肺、有益肝脾的食品。

Aug. 08

一夜冷一夜 平静莫“悲秋”

节气说

9月，气温变化最为明显，有白露和秋分两个节气。俗话说，“白露秋分夜，一夜冷一夜”。

养生说

9月养生应本着阴阳平衡的原则，秋天万物凋零，人们容易“悲秋”，要保持情绪乐观，不动怒，要平静度日。可以登高望远，锻炼身体，愉悦心情，消除不良情绪。

饮食说

这一时期，气温下降明显，过于寒凉的食物不能多吃，可以多喝粥，吃一些温补的食物，如龙眼、乌鸡、山药等。秋分时节，是蟹肉最肥美的时候，不过螃蟹性寒，不可多吃。

Sept. 09

寒露添衣裳 霜降来进补

节气说

10月，有寒露和霜降两个节气。“白露白花花，寒露添衣裳”，就是提醒人们寒露时气温低，要及时加衣。霜降是秋季的最后一个节气。

养生说

中医说“病从寒起，寒从脚生”，足部受凉，寒邪就会入侵人体，所以要“寒露不露脚”，意思是，到了寒露，就不要再穿凉鞋了。这一时期，很多人的“老寒腿”开始发作，要及时增添保暖。

饮食说

民间有“一年补透透，不如霜降补”“霜降进补，来年打虎”等俗语。不过，进补也是有讲究的，不同体质的人要采用不同的进补方法，在养肺润燥的同时，还要补气血、养脾胃。

Oct. 10

冬补宜滋阴 泡脚助睡眠

节气说

11月有立冬和小雪两个节气。我国古时候民间习惯将立冬作为冬季的开始。小雪时节，虽然开始下雪，但雪量通常不大。

养生说

这一时期，北方一些地区的气温已经在零摄氏度以下，冻疮高发，要注意手、足、耳朵等部位的保暖，防止局部冻疮的出现。晚上睡觉前，可以泡脚驱寒，帮助睡眠。

饮食说

很多地方都有立冬补冬的习俗，可以适当吃些高热量的食物，滋养阴气，为抵御严寒的冬天补充能量。同时，也要多吃新鲜水果蔬菜，确保营养均衡。要少吃寒性食物，如海鲜等，雪糕最好不吃。

Nov. 11

冬天易上火 凉茶悠着喝

节气说

12月有大雪和冬至两个节气。大雪，这一时期雪量往往较大。冬至这天白昼最短，夜晚最长。过了冬至，白昼一天比一天长。

养生说

有人冬天容易上火，喜欢喝金银花、菊花、罗汉果等凉茶，中医认为，上火应辨证施治，如果是实火，适当饮用凉茶是有益处的；如果是虚火，不应饮用凉茶，以免损伤阳气。

饮食说

“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，在北方，冬至吃饺子是传统习俗。冬至过后，人们还会数九，就是从冬至这天起，每隔九天过一九，九九过后，春天即将来临。“逢九一只鸡”是广为流传的食补方法。

Dec. 12