

# 《老年文摘》

新春佳节马上就要到了，在此恭祝各位老年读者，新的一年中，身体健康，万事顺意。



节日将至，心情愉悦的同时难免会忽略了身体的保养，在这一期中，我们将着重为您介绍三九天如何养生保健，为您能过一个健康祥和的春节打下基础。同时附上有关春节的一些习俗，您知晓之后不妨实践一下，让您家的气氛年味儿更浓，增添喜庆。

## 目录:

“三九天”养生有讲究.....	2
“三九天”的饮食养生.....	3
春节的习俗.....	7

## “三九天” 养生有讲究

人们常说“三九四九冻死狗”。对此，养生专家提醒说，天寒地冻是“三九天”的主要特征。在这段时间里，市民们要格外注意防寒保暖，在衣着和起居方面更是要讲究。

“三九天”最大的特点就是严寒。在应对严寒的时候，人们首先想到的是添加衣物，但往往身上穿得十分厚实而忽视了头部的防寒，甚至把帽子视为无足轻重的东西。其实人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系，民间就有“冬天戴棉帽，如同穿棉袄”的说法。特别是老年人，不戴帽子的话，体热散去比较快。因为老年人一般有其它疾病，比如脑血管疾病，保暖特别重要。因为天气冷以后，血管受到冷空气的刺激会引起收缩，很容易出现脑血管意外，比如说脑中风、脑梗塞之类的一些。所以戴帽子对老年人的保护是比较好的。冬季气压比较低，空气中含氧量也相对减少，而且人们为了保温，还经常关闭门窗。如果在这种通风不良的情况下，再蒙头睡觉，其中的危害也不可小视。

防寒小贴士：

- 1、适当地进行体育锻炼，以增强机体的抗寒、抗病能力；
- 2、在饮食上，宜选用羊肉、狗肉等温肾壮阳之物，有助于抵抗寒邪的入侵；
- 3、睡前宜用热水泡脚，并揉按脚心，有助阳散寒的功效；
- 4、要常进行日光浴，以助阳气升发。



(来源：玉林电视网 1-12)

### 三九天的饮食养生

隆冬时节，天寒地冻，自然界的萧条景象容易让人们想到将养生息，惦记着给自己补补身子什么的。

#### 饮好两头水

饮水不仅是一种生理需要，还是一种理想的保健手段，尤其是在一早一晚。冬季，因气候寒冷，活动量相对减少，机体失水量较少，一些老年人便少饮甚至不饮水，有的只是感到口渴时才饮水，这对健康是非常有害的。因为一旦出现渴感就表明体内水分已失去平衡，细胞出现轻度脱水，对身体造成了不利的影响。因此，在冬季，老年人应保持经常饮水的良好习惯，每天有规律地分段定时饮足适量的水，尤其是要饮好“两头水”——每天早晨起床后和晚上睡觉前应各饮一大杯水，这对高血压和心脑血管疾病能起到一定的防治作用。

#### 水对人体多重要

水在人体内起“润滑”作用。缺水会使关节、脏器及组织细胞相互间的“摩擦”增大，诱发相关疾病。呼吸需要水的作用。肺只有在湿润的情况下，方能顺利地吸进氧气，排出二氧化碳，体内“供水”不足，呼吸就要受影响。水有助于代谢体内毒素。人体各脏器细胞内的水每隔几天就得更新一次，如果摄入的水量不足，不能及时进行水更新，会致使代谢产物不能排出而影响细胞水的洁净。代谢毒物淤积在体内的相关组织中，就会造成细胞的水“污染”，进而损害细胞并导致疾病发生，甚至会产生癌变。



#### 体内缺水有哪些害

不少老年常见病与多发病的发生或症状的加重，都与体内水分不足有关。这主要是老年人因为机体自然衰老，各组织器官的功能呈退化之势，如果体内缺水，不仅会加速衰老进程，

还会影响正常的生理机能，如皮肤皱缩，肌肉变得软弱无力，体内代谢产生滞留，还可能带来一系列的机体不适，如疲劳、烦躁、头痛、头晕和乏力等，并能诱发各种病变。

### 早晚补水大有好处

人在一夜的睡眠中，由于出汗和尿液的排放，早晨起床时，体内缺乏水分；睡眠时由于血流量不足，血管会变得细小。早晨胃肠道已被排空，此时喝上一大杯水，能很快被吸收进血液循环，对血液起到稀释作用，从而对体内各器官组织进行一次“内部洗涤”，增强肝脏的排泄功能，促进新陈代谢；另外，血液浓度降低，又可促进血液正常循环，有利于降低血压，预防脑溢血和心肌梗死。

睡中猝死是老年人常见的意外死因，这主要是由于心脑血管容易在血液黏稠时发生。当人熟睡时，特别是在冬季，往往将被子捂得较为严实，由于体内水分的流失，易造成血液中的水分减少，使血液的黏稠度增高，可能会引起心脑血管疾病突发而致死亡。睡前喝上一杯水，可缓解机体的缺水状况，保持血管的畅通。夜间醒来时也可视情况适当补充一些水分，有利于减少脑梗塞的危险。



### 养精蓄锐重在“闭藏”

冬季是各种疾病的高发季节，老年人由于体质较弱，尤其要注意保养。中医典籍《黄帝内经》有详细记载：“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”这段话阐述了冬季生活起居及精神调摄的原则。

### 生活起居

强调在生机潜伏、万物闭藏的冬季里，要养精蓄锐，使阳气内藏。具体的方法是“早睡晚起”，以保证充足的睡眠，并注意身体的保暖，以免阳气外泄。所以，提醒平时习惯早起外出运动的老年朋友，在隆冬季节里，应待阳光出现，并做好保暖防护再出门，以免因室内外温差过大而受寒，或发生高血压、中风、冠心病发作等意外。

## 精神调摄

要保持精神情绪的宁静，避免烦扰妄动，使体内阳气得以潜藏。唐代养生大家孙思邈明确指出：“神疲心易役，气弱病相侵。”冬季调养精神，除保证有充足的睡眠时间外，积极适宜的运动，如散步、慢跑、做操、打拳；或是养花种草、节假日结伴郊游、爬山等，也会让人精神愉悦，身心健康。



## 冬令进补三春打虎

冬令进补是我国历史悠久的民间习俗之一。中医云：“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之。”古人认为，冬三月是“生机潜伏、阳气内藏”的季节，应讲究“养藏之道”。也就是说，冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。冬天人们食欲大增，脾胃运化转旺，此时进补能更好地发挥补药的作用。事实证明，冬令进补不仅能调养身体，还能增强体质。

## 抓紧进补时间

冬令进补应选在什么时间最好呢？有三种说法：一是在立冬后至立春前；二是在冬至前后；三是三九天。有关专家认为，在冬至前后进补为最佳。冬至日是一年中白天最短、黑夜最长的一天。《易经》中有“冬至阳生”的说法。具体地说，节气运行到冬至这一天，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效。当然，冬令进补时间的选择因人而异。患有慢性疾病又属于阳虚体质的人需长时间进补，可从立冬开始直至立春；体质一般而不需大补的人，可在三九天集中进补。因此，民间早就有“夏补三伏，冬补三九”的说法。

## 把握进补原则

需要提醒的是，进补前要先辨明体质的“寒热”属性，再选择适当的中药材。“寒性”体质者适合“热补”，如人参、黄芪、当归、熟地、冬虫夏草等；“虚热”体质者适合“平补”，如沙参、麦冬、石斛、百合、银耳等。而高血压、高脂血症、痛风症等患者不宜进补，这类患者体质多属热性，进补于病情不利；肠胃机能不好的人，也要先把肠胃功能调节好再进补，否则不但不吸收，反而会增加肠胃的负担。

## 选好进补食物

冬令进补的食物应该具备三种功能：一要有保温功能，即多吃能增加热能供给，富含脂肪、蛋白质和碳水化合物的食物，包括肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。二要有御寒功能，医学研究表明，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，应注意补充矿物质。中国人一般以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，只要不偏食，就可以保证人体对钾、铁、钠等矿物质的需求。特别怕冷的人可多补充一些连根带皮的蔬菜。这类蔬菜生长在土壤里，其根部和皮壳中含有大量的矿物质及营养素。三要有防燥功能，冬季气候干燥，人们常有鼻干、舌燥、皮肤干裂等症状，补充维生素 B2 和维生素 C 十分必要（维生素 B<sub>2</sub> 多存于动物的肝、蛋、乳中，维生素 C 主要存在于新鲜蔬菜和水果中）；润肺生津的食物也要多吃些。



藕：生藕能清热、生津、止渴，熟藕能健脾、开胃、益血，故有“暑天宜食生藕、秋凉宜食熟藕、生食宜鲜嫩、熟食宜壮老”的说法。

黄鳝：秋冬食鳝对血糖有一定的调节作用。烧鳝段、清炖鳝鱼、炒鳝丝、黄鳝粥均可。

板栗：有健胃养脾、补肾强骨的作用，板栗还有“补胃之王”的美誉。

花生：用鲜花生仁研末冲汤喝，或水煮食用。花生不宜炒吃，因消化吸收不好。

红枣：秋冬食红枣是滋阴润燥、宜肺补气的清补食品，若能与银耳、百合、山药共同煨食，疗效更好。

（来源 新浪 养生健康 1月8日）

## 春节的习俗

春节是我国一个古老的节日，也是全年最重要的一个节日，如何过庆贺这个节日，在千百年的历史发展中，形成了一些较为固定的风俗习惯，有许多还相传至今。

### 除尘

“腊月二十四，掸尘扫房子”，据《吕氏春秋》记载，我国在尧舜时代就有春节除尘的风俗。按民间的说法：因“尘”与“陈”谐音，新春除尘有“除陈布新”的涵义，其用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。每逢春节来临，家家户户都要打扫环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六闾庭院，掸拂尘垢蛛网，疏浚明渠暗沟。到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。



### 贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。这一习俗起于宋代，在明代开始盛行，到了清代，春联的思想性和艺术性都有了很大的提高，梁章矩编写的春联专著《槛联丛话》对楹联的起源及各类作品的特色都作了论述。

春联的种类比较多，依其使用场所，可分为门心、框对、横披、春条、斗方等。“门心”贴于门板上端中心部位；“框对”贴于左右两个门框上；“横披”贴于门楣的横木上；“春条”根据不同的内容，贴于相应的地方；“斗斤”也叫“门叶”，为正方形，多贴在家俱、影壁中。



### 贴窗花和倒贴“福”字

在民间人们还喜欢在窗户上贴上各种剪纸——窗花。窗花不仅烘托了喜庆的节日气氛，也集装饰性、欣赏性和实用性于一体。剪纸在我国是一种很普及的民间艺术，千百年来深受人们的喜爱，因它大多是贴在窗户上的，所以也被称其为“窗花”。窗花以其特有的概括和夸张手法将吉事祥物、美好愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽。

在贴春联的同时，一些人家要在屋门上、墙壁上、门楣上贴上大大小小的“福”字。春节贴“福”字，是我国民间由来已久的风俗。“福”字指福气、福运，寄托了人们对幸福生活的向往，对美好未来的祝愿。为了更充分地体现这种向往和祝愿，有的人干脆将“福”字倒过来贴，表示“幸福已到”“福气已到”。民间还有将“福”字精描细做成各种图案的，图案有寿星、寿桃、鲤鱼跳龙门、五谷丰登、龙凤呈祥等。

### 年画

春节挂贴年画在城乡也很普遍，浓黑重彩的年画给千家万户平添了许多兴旺欢乐的喜庆气氛。年画是我国的一种古老的民间艺术，反映了人民朴素的风俗和信仰，寄托着他们对未来的希望。年画，也和春联一样，起源于“门神”。随着木板印刷术的兴起，年画的内容已不仅限于门神之类单调的主题，变得丰富多彩，在一些年画作坊中产生了《福禄寿三星图》、《天官赐福》、《五谷丰登》、《六畜兴旺》、《迎春接福》等精典的彩色年画，以满足人们喜庆祈年的美好愿望。我国出现了年画三个重要产地：苏州桃花坞，天津杨柳青和山东潍坊；形成了中国年画的三大流派，各具特色。

我国现今我国收藏最早年画是南宋《随朝窈窕呈倾国之芳容》的木刻年画，画的是王昭君、赵飞燕、班姬和绿珠四位古代美人。民间流传最广的是一幅《老鼠娶亲》的年画。描绘了老鼠依照人间的风俗迎娶新娘的有趣场面。民国初年，上海郑曼陀将月历和年画二者结合起来。这是年画的一种新形式。这种合二而一的年画，以后发展成挂历，至今风靡全国。



### 守岁

除夕守岁是最重要的年俗活动之一，守岁之俗由来已久。最早记载见于西晋周处的《风土志》：除夕之夜，各相与赠送，称为“馈岁”；酒食相邀，称为“别岁”；长幼聚饮，祝颂完备，称为“分岁”；大家终夜不眠，以待天明，称曰“守岁”。

“一夜连双岁，五更分二天”，除夕之夜，全家团聚在一起，吃过年夜饭，点起蜡烛或油灯，围坐炉旁闲聊，等着辞旧迎新的时刻，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。这种习俗后来逐渐盛行，到唐朝初期，唐太宗李世民写有“守岁”诗：“寒辞去冬雪，暖带入春风”。直到今天，人们还习惯在除夕之夜守岁迎新。古时守岁有两种含义：年长者守岁为“辞旧岁”，有珍爱光阴的意思；年轻人守岁，是为延长父母寿命。自汉代以来，新旧年交替的时刻一般为夜半时分。

### 爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。爆竹是中国特产，亦称“爆仗”、“炮仗”、“鞭炮”。其起源很早，至今已有两千多年的历史。放爆竹可以创造出喜庆热闹的气氛，是节日的一种娱乐活动，可以给人们带来欢愉和吉利。随着时间的推移，爆竹的应用越来越广泛，品种花色也日见繁多，每逢重大节日及喜事庆典，及婚嫁、建房、开业等，都要燃放爆竹以示庆贺，图个吉利。现在，湖南浏阳，广东佛山和东尧，江西的宜春和萍乡、浙江温州等地区是我国著名的花炮之乡，生产的爆竹花色多，品质高，不仅畅销全国，而且还远销世界。



### 拜年

新年的初一，人们都早早起来，穿上最漂亮的衣服，打扮得整整齐齐，出门去走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。拜年的方式多种多样，有的是同族长带领若干人挨家挨户地拜年；有的是同事相邀几个人去拜年；也有大家聚在一起相互祝贺，称为“团拜”。由于登门拜年费时费力，后来一些上层人物和士大夫便使用各贴相互投贺，由此发展出来后来的“贺年片”。

春节拜年时，晚辈要先给长辈拜年，祝长辈人长寿安康，长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈，据说压岁钱可以压住邪祟，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。压岁钱有两种，一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，此记载见于《燕京岁时记》；另一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子的钱。压岁钱可在晚辈拜年后当众赏给，亦可在除夕夜孩子睡着时，由家长偷偷地放在孩子的枕头底下。现在长辈为晚辈分送压岁钱的习俗仍然盛行。

### 春节食俗

在古代的农业社会里，大约自腊月初八以后，家庭主妇们就要忙着张罗过年的食品了。因为腌制腊味所需的时间较长，所以必须尽早准备，我国许多省份都有腌腊味的习俗，其中又以广东省的腊味最为著名。

蒸年糕，年糕因为谐音“年高”，再加上有着变化多端的口味，几乎成了家家必备的应景食品。年糕的式样有方块状的黄、白年糕，象征着黄金、白银，寄寓新年发财的意思。

年糕的口味因地而异。北京人喜食江米或黄米制成的红枣年糕、百果年糕和白年糕。河北人则喜欢在年糕中加入大枣、小红豆及绿豆等一起蒸食。山西北部在内蒙古等地，过年时习惯吃黄米粉油炸年糕，有的还包上豆沙、枣泥等馅，山东人则用黄米、红枣蒸年糕。北方的年糕以甜为主，或蒸或炸，也有人干脆沾糖吃。南方的年糕则甜咸兼具，例如苏州及宁波的年糕，以粳米制作，味道清淡。除了蒸、炸以外，还可以切片炒食或是煮汤。甜味的年糕以糯米粉加白糖、猪油、玫瑰、桂花、薄荷、素蓉等配料，做工精细，可以直接蒸食或是沾上蛋清油炸。



真正过年的前一夜叫团圆夜，离家在外的游子都要不远千里万里赶回家来，全家人要围坐在一起包饺子过年，饺子的作法是先和面做成饺子皮，再用皮包上馅，馅的内容是五花八门，各种肉、蛋、海鲜、时令蔬菜等都可入馅，正统的饺子吃法，是清水煮熟，捞起后以调有醋、蒜末、香油的酱油为佐料沾着吃。也有炸饺子、烙饺子（锅贴）等吃法。因为和面的“和”字就是“合”的意思；饺子的“饺”和“交”谐音，“合”和“交”又有相聚之意，所以用饺子象征团聚合欢；又取更岁交子之意，非常吉利；此外，饺子因为形似元宝，过年时吃饺子，也带有“招财进宝”的吉祥含义。一家大小聚在一起包饺子，话新春，其乐融融。

（来源 中国网 中国传统节日）