

# 冬季养生要顺应气温变化

## 冬气之应 养藏之道

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

冬季,是大自然阳气闭藏的季节,随着气温的不断下降,我们的身体也面临着诸多挑战。从中医的角度来看,冬季养生至关重要,只有顺应气

候变化,采取正确的养生方法才能为来年的健康打下坚实的基础。

烟台毓璜顶医院中西医结合科主任王利近日接受记者采访时表示,冬季气温低,寒邪易侵袭人体。“寒为阴邪,易伤阳气”,人体阳气一旦受

损,就会出现各种不适症状。比如,很多人会感到手脚冰凉、畏寒怕冷,这是因为体内阳气不足,无法温煦四肢。并且“寒性凝滞,主痛”,寒邪还容易导致气血凝滞,不通则痛,引发关节疼痛、头痛等问题。对于患有心脑血管疾病

的人群来说,冬季更是病情容易加重的时期,因为“寒性收引”,寒冷会使血管收缩,导致血压升高、血液黏稠度增加,增加心梗、脑梗等疾病的发生风险。

那我们应该如何养生呢?王利给出了以下几点建议。

### 怎样办理社保卡?

咨询:退休时档案审核里可视同缴费的部分,对应的退休金是怎么计算的?

答复:部分企业职工在退休时,档案中会存在认定为视同缴费的部分,比如有当兵经历、机关事业单位经历等,但在待遇计算公式中使用账户前年限(参加工作时间到建账时间)和缴费年限(即审批认定的工龄)这个概念,其中账户前年限包含审批认定的建账前的视同缴费和实际缴费,缴费年限包含账户前年限和账户后年限,因此,视同缴费部分既参与基础性养老金缴费年限的计算,又参与过渡性养老金账户前年限的计算。基础性养老金是(计发基数+本人指数化平均缴费工资)/2×缴费年限×1%,过渡性养老金算法为用职工本人指数化月均缴费工资×账户前年限×1.3%,其中职工本人指数化月均缴费工资是用本人平均缴费指数乘以全省统一公布的计发基数得到的结果。

咨询:怎样办理社保卡?我参加工作了怎么还领不到社保卡?

答复:办理社保卡需要上传电子照片并且提交制卡申请,您可以通过人社局社保卡服务窗口或者官网/公众号的网办大厅上传电子照片和提交制卡申请,在提交制卡申请时需要填写开卡所需的信息,如果您上传了照片,也提交了制卡申请,且所填信息符合人社和银行的开卡需求,那么30个工作日内我们会为您做好社保卡,您拿到社保卡后到制卡银行网点激活即可使用。为方便您快速领取、使用社保卡,推荐您在上传电子照片后,去银行办理即时制卡。即时制卡无须在网上提交申请填写信息,当场制卡、当场取卡、当场激活,人社部门和银行数据联动,您拿到卡片后无须再跑到人社部门报备。

张孙小娱 余保轩



### 早睡早起,注意保暖

他告诉记者,冬季养生首先要做到早睡早起,应遵循“冬气之应,养藏之道”。“早睡可以养人体阳气,早起能养人体阴气,保证充足的睡眠,有利于阳气的潜藏和阴精的蓄积。”市民

应尽量做到太阳升起后再起床,这样可以使寒温适宜,同时避免过早出门而受到冷空气的侵袭。“风从颈后入,寒从脚底生”,颈部和脚部的保暖尤为重要。“头部、颈部、背部、脚部等

部位是人的重要穴位和经络分布区域,要特别注意保暖。出门时,戴上帽子、围巾,穿好厚外套、棉鞋等。”

此外,减少洗澡次数也是冬季养生的关键。“冬季人体

阳气内藏,皮肤的新陈代谢相对缓慢,洗澡过于频繁会使皮肤表面的油脂减少,导致皮肤干燥、瘙痒。建议每周洗澡1-2次即可,洗澡水不宜过热,洗澡时间也不宜过长。”

### 多吃温热,不食生冷

王利说,中医冬季养生也主张多吃温热食物,如羊肉、牛肉、鸽子、海参等,这些食物可以益肾壮阳、补气生血,帮助人体抵御寒冷。同时,适当食用

山药、腰果、芡实、紫米粥、白果、核桃等温补益肾之物,以及洋葱、红薯、苹果、香蕉、枣、蛋类等温性食品,也有助于增强体质。适当控制咸味摄入,咸

味入肾,但冬季肾脏功能相对较弱,应注意适当少吃盐,高血压人群更要注意控制盐的摄入量,以免加重病情。

既然有可以多吃,当然

也会有避免食用的,比如冷饮、生鱼片等生冷食物。“冬季气温低,食用生冷食物容易损伤脾胃阳气,可能导致消化不良、腹痛、腹泻等问题。”

### 日出运动,控制强度

对于冬季运动时间的选择,王利表示:“冬季运动应选择选择在阳光出现以后,此时气温相对较高,空气也比较清新。避免在清晨气温过低时外出锻炼,以免受到寒邪侵袭。”

在运动种类的选择上也有讲究,要以静态有氧运动为主:如八段锦、易筋经、太极拳等。“静态有氧运动,动作多舒缓,能够促进气血运行,增强身体的柔韧性和协调性,同时不会

使身体出汗过多,避免寒气入侵。”王利说,“运动时,还要根据自己的身体状况选择合适的运动强度,以全身微热、尚未出汗或微微出汗为宜,避免过度劳累和大汗淋漓。”

### 中医外治,调理体质

前面提过,“寒为阴邪,易伤阳气,寒性凝滞,主痛”,所以冬天对于阳虚体质人群及有疼痛病史的人群容易加重不适症状。对于阳虚怕冷的人群,可在专业医师的指导下采用督灸、火龙罐灸等方法改善其阳

虚体质;对于阳虚反复咳嗽、阳虚腹泻的人群,可以采用艾灸及三九贴等方法改善体质、缓解症状。

王利还提醒市民,冬季万物凋零,容易让人产生消极、抑郁的情绪。中医认为,“喜则气

和志达,荣卫通利”,良好的情绪有助于气血的运行和脏腑功能的正常发挥。“所以,我们可以多参加一些有益的社交活动,如与朋友聚会、聊天等,也可以听音乐、看书、画画等,以调节情绪,保持心情舒畅。”



## 投身乡村振兴 书写创业担当 烟台市优秀返乡创业典型风采展示

为积极推动返乡创业热潮,激发广大在外游子建设家乡的热情,烟台市大力发掘和培育优秀返乡创业典型。这些优秀的返乡创业者,已然成为引领乡村振兴、带动地方经济发展的关键力量。他们怀揣着对家乡的深厚情感与创业梦想,毅然回到家乡,在广阔的土地上挥洒汗水、开拓进取。

本期刊发三位招远市返乡创业典型的故事。他们不仅是创业者的同行者、实践者,更是鼓励者。他们用亲身经历为后来者提供商业指导、技术帮扶与精神鼓舞,引领更多人在返乡创业的道路上坚定前行,为家乡的繁荣发展注入源源不断的活力。

### 王学林:创业路上的多面旗帜

王学林,现任招远市水处理工程有限公司总经理。1998年2月,在时代的变革中,他勇敢地站了出来,带领一群下岗职工,踏上

了艰苦的创业之路。王学林凭借卓越的领导才能与不懈的努力,先后被授予全省“工友创业”先进个人和烟台市“创业带头人”的光荣称号,还斩获4项省部级科技进步奖。在胶东调水工程中,王学林展现出非凡的担当。

2014年,王学林怀着对家乡的深厚情感,回村担任村党支部书记。他先后捐资800多万元用于村庄建设,改善了村民的生活环境。2019年,他带领全村100户村民,以百分之百入股的方式成立合作社。2021年,合作社获评全国合作社带头人典型事例。2023年,他回乡创办的“泥湾子小米”获评全国名优特新产品证书。2023年6月,王学林凭借在农业农村领域的突出贡献,获评全国农业农村劳动模范称号,成为乡亲们心中的骄傲与榜样。

谈及自己的创业历程,王学林感慨万千:从水处理工程到农业

领域的探索,每一步都充满挑战,但看到乡亲们生活因我的努力而改善,一切都值了。未来,我将继续扎根这片土地,不断创新,为家乡带来更多的发展机遇,让我们的村子成为乡村振兴的典范。

### 张世刚:生态农业的开拓者

张世刚,山东极盛九福商贸有限公司总经理。他本有着城市高薪工作,却在国家对农业扶持政策感召下,毅然决然地选择回到家乡。2022年,他投入1000万元注册资本,成立了山东极盛九福商贸有限公司。这是一家集养殖、种植、科研、加工、销售、文化旅游等多功能于一体的农业商贸和进出口生态农业综合体,也是国内首家以生态闭环农业为发展方向的农业产业发展公司。

张世刚依托周边15个村落,积极与农户分享产业增值收益,为当地创造了大量就业机会。

他承建的全国农村综合性改革试点试验项目,成为2024年招远市重点观摩项目。如今,公司已成功跻身烟台市农业产业化龙头企业行列,为家乡的农业发展树立了崭新的标杆。

张世刚表示,希望通过自己的努力,能让家乡的农业走向现代化、生态化,让乡亲们在这片土地上收获更多的财富和幸福,也为生态农业的发展提供一个可借鉴的模式。

### 张腾飞:电商助农的领航者

张腾飞,山东云帮手网络科技有限公司董事长。在商海的浪潮中,他的公司先后荣获中国移动互联网优秀企业、山东最受欢迎电子

商务服务机构等诸多荣誉。

在电商领域,张腾飞更是成绩斐然。2022年以来,抖音电商年商品交易额均突破1亿元。他积极帮助贫困群众开展农产品网上销售,解决低保群众的就业和创业问题,通过电商助农带动农村富余劳动力就近就业,吸纳带动周边500人实现就业创业,成了乡亲们致富路上的引路人。

张腾飞说:“看到家乡的优质农产品因电商拓宽销路、走出招远,乡亲们生活因此改善,我深感责任重大、充满动力。未来我会持续深耕电商领域,拓展更多渠道,让更多家乡好物走向市场,助力乡村经济腾飞,带动更多乡亲迈向富裕。”张孙小娱

