



## 大雪节气如何养生

大雪,是二十四节气中的第21个节气,也是冬季的第3个节气,标志着仲冬时节正式开始。大雪之后,我国大部分地区的温度都降到了零度以下,天气变得更加寒冷,饮食、起居等各方面都应以“补”为主,以抓住这个养生的好时机。

### 饮食养生

大雪是进补的好时节,冬令进补能提高人体的免疫功能,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,使体内的阳气充足。

此时食补宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精,可多吃富含蛋白质、维生素和易于消化的食物,如黑豆、核桃、黑芝麻、山药、桂圆、羊肉、牛肉等。可根据个人体质、脾胃情况及喜好将食材做成粥、汤等,通过多熬、慢炖的方式,更利于脾胃吸收且能充分发挥食材的营养价值。

需要注意的是,此节气天气干燥,热性体质、阴虚有热的人群应避免进食温燥过热的食物。

### 起居养生

冬日阳气肃杀,夜间尤甚。大雪时节万物潜藏,养生也要顺应自然规律,在“藏”字上下功夫。起居调养宜早睡迟起,并要收敛神气,待日出后再起床,能躲避严寒,涵养人体阴气。早晚温差悬殊,老年人本身机体阳气不足,更要注意谨慎起居,逐渐适应气温变化。此外,还应注意避免室内密闭、空气污浊,应常开窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

### 情志养生

大雪时节,精神情志应“若伏若匿”,保持宁静淡泊的状态,使形神舒畅自然,心神安和,做到豁达宽宏、谦让和善、知足常乐、精神畅达。不宜急躁易怒或大喜大悲,尽量避免紧张、生气、抑郁、焦虑等不良情绪的影响。

工作、学习之余,可多晒太阳,多参加丰富多彩的文体娱乐活动,根据个人爱好兴趣可培养绿植、赏乐跳舞、读书下棋、练字作画等,陶冶情操。

### 运动养生

由于大雪节气万物潜藏,运动养生同样要顺应自然规律。体育锻炼可以促进周身血液循环,增强抵抗力,但需要根据个人体质情况注意运动方式和运动强度。冬季锻炼不宜选择过度激烈的运动方式,不宜大汗淋漓,以避免泄耗阳气。冬季室外活动宜在阳光较好时进行,晨练不宜出门过早,最好的活动时间一般是上午9至10点钟或下午2至3点钟。

年轻人可根据喜好选择跑步、滑雪、溜冰等运动项目,年长者可进行散步、太极拳、太极剑等锻炼。

### 穴位养生

三阴交是足太阴脾经上的穴位,肝脾肾三条阴经气血交汇于此,故名三阴交穴。三阴交位于小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方,正坐屈膝成直角取穴。大雪时节,天气寒冷,是养收藏之道的时机,艾灸三阴交可调节肝、脾、肾的气血,有助于人体气血和畅、充足,具有益气、健脾化湿、滋补肝肾的功效。艾灸时使用温和灸,属于艾条灸中悬起灸的一种,具有温经散寒、扶正祛邪、防病保健等多种功效,且简便易行。

具体操作方法:将艾条的一端点燃,手持艾条在距离施灸部位2至3厘米的地方进行悬灸,使热力均匀柔和地作用于穴位之上,以有温热而无灼痛为度。艾灸过程中适时在铁质容器内弹灰,避免艾条燃烧的艾灰落于皮肤之上形成烫伤。每穴持续操10至15分钟。

来源:学习强国

# 本月起“生鲜灯”全面禁用 生鲜“素颜”上市



上图:12月5日,昌吉市富民市场,昌吉市市场监督管理局执法人员为商户普及新修订的《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》。

本报记者 付小芳 摄



右图:12月5日,昌吉市富民市场,商户使用普通照明灯具。

本报记者 付小芳 摄

**本报讯** 记者付小芳、通讯员吕振江报道:在农贸市场或商超,肉类生鲜在“生鲜灯”的照射下,肉质鲜美红润、充满光泽,就像是开了“美颜”,但真实品质却无法直观判断。从12月1日起,国家市场监督管理总局新修订的《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》(以下简称《办法》)正式实施。根据新规,自12月1日起,“生鲜灯”将全面禁用,生鲜“素颜”销售时代开始了。

12月5日下午,记者跟随昌吉市市场监督管理局执法人员一同走进富民市场、汇嘉时代昌吉购物中心超市等多家菜市场 and 商超检查“生鲜灯”的禁用情况。在随机走访中,记者注意到菜市场和超市的鲜肉区、水果区早已不见“生鲜灯”的身影,商家均已将生鲜区的灯具换成了接近自然光的灯具,各类食物在自然光的照射下呈现出真实的颜色。

昌吉市富民市场办公室主任李永红告诉记者:“上个月,我们接到昌吉市市场监督管理局的通知,第一时间就对市场商户使用‘生鲜灯’的情况进行了排查,发现共有21家商户使用这类灯具。我们按照相关要求,对商户开展政策宣传及引导,统一将‘生鲜灯’更换为普通照明灯。目前,市场的所有商户均已安装使用普通照明灯具。”

随后,记者一行走进汇嘉时代昌吉购物中心超市,昌吉市民尹女士正在挑选肉类。她说:“最近,我发现市场里的商户更换了灯具,在这种自然光线的照射下,肉和水果的颜色变得更真实了,买回去也能放心食用了。”

昌吉市市场监督管理局食品经营安全监督管理科科长曹晓冬说,“生鲜灯”通过增加特定颜色发光。在“生鲜灯”的照射下,人眼看到的物体颜色较自然光下的颜色更鲜艳,能够在一定程度上刺激消费者的购买欲。

为进一步规范生鲜食用农产品销售领域照明设施使用行为,切实保障消费者合法权益和食品安全,在《办法》实施

前,昌吉市市场监督管理局组织监管系统执法人员深入各大农贸市场、超市、生鲜专卖店等开展“生鲜灯”排查整治工作,执法人员通过发放相关宣传资料、口头提醒等方式,督促经营者及时更换符合规定要求的灯具。

据统计,自11月以来,我州监管系统共出动执法人员277人次,检查各类生鲜食用农产品销售主体686户,劝导经营者拆除“生鲜灯”562盏,发放宣传资料15000份。

曹晓冬表示,该局将持续紧盯食用农产品销售重点经营场所,持续加大新规宣传力度,规范食用农产品市场销售行为,督促经营者按要求更换灯具,还生鲜农产品“本色”;对于继续使用“生鲜灯”的经营者将予以责令改正;拒不改正的,处5000元以上30000元以下罚款,同时鼓励消费者通过12315对经营者相关违法违纪行为进行举报。



## 爱心冬衣御寒 生活用品暖心

# 昌吉市昌化社区组织爱心企业慰问困难群众



**本报讯** 记者高云哲报道:11月29日,昌吉市绿洲路街道昌化社区组织辖区企业开展了“心有暖阳·为爱助冬”爱心捐赠活动,看望慰问了社区生活困难群众。

在昌化社区工作人员的带领下,爱心企业新疆万林建设工程有限公司工作人员为13位生活困难群众送去了冬衣;为两户生活困难的居民送去了米、面、油等慰问品。

王新春是昌化社区居民,孩子患有重症肌无力,爱人在三年前过世,一人支撑着家,生活困难。新疆万林建设工程有限公司和社区工作人员一同看望慰问了王新春,给她的孩子送去了冬衣。王新春感动地说:“有了你们的关心和帮助,我们一定会努力生活,重拾生活的信

心和勇气。”

新疆万林建设工程有限公司行政部部长葛彦会说:“我们企业参与社区组织的爱心捐赠活动,就是想要帮助生活困难的居民,让他们在寒冷的冬天能够感受到来自社会大家庭的关爱和温暖。关爱不停步,公益始终在路上。作为企业,我们应当有社会责任和担当,我们也希望能做到来自社会并服务于社会。在此,我向广大爱心人士发出倡议,和我们一起积极参与社会公益事业,帮助需要帮助的人。”