

冬季宜多吃的食物

1. **羊肉**。具有补肾益气、开胃健脾的功效，冬天吃羊肉既能抵御风寒，又可滋补身体。

2. **鲫鱼**。中医认为，鲫鱼味甘、性平，有健脾利湿功效，可治脾胃虚弱、纳少无力。

3. **牡蛎**。牡蛎又称生蚝，含有多种营养物质，在中医看来，牡蛎可入肝、肾经，能平肝潜阳、散结软坚、收敛固涩。《本草纲目》记载，吃牡蛎能细洁皮肤、补肾治虚。

4. **菠菜**。味甘、性凉，含有丰富的维生素E、叶酸等物质，有利五脏、解酒毒、润燥滑肠、养血止血、清热除烦、生津止渴、养肝明目、抗氧化等功效。

5. **黑芝麻**。具有补肝肾、润五脏、护发养颜的功效，能补充身体热量、防感冒，是冬季养生必不可少的食物。

6. **山楂**。山楂是冬季的应季水果，具有开胃、消食、活血的功效，能预防心血管疾病，对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。山楂可生吃或做成汤、茶饮均可。



周煜 / 绘

7. **橘子**。橘子是冬季的应季水果，富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等成分，有生津止咳、润肺化痰、醒酒利尿等功效，可以帮助减少冠心病、中风的发病率。

来源：“云南中医”微信公众号

强健膝关节练习方法

膝关节是人体最重要的关节之一，又是运动损伤发生的常见部位，例如膝关节半月板损伤、韧带拉伤、膝关节炎、骨折等。预防膝关节损伤，强健膝关节周围肌肉力量是关键。可尝试以下方法强健膝关节：

1. **蹲起练习**。练习者双脚分开比肩略宽，保持膝盖与脚尖处于同一方向的一条直线上，双手叉腰或交叉放在胸前。屈膝下蹲，臀部向后坐，模拟坐凳子的动作，直至

大腿与地面平行。注意重心不要过于前倾，膝关节不要超过脚尖。每组进行8~15次，共完成3组。

2. **弓箭步练习**。以右弓箭步为例，练习者双脚分开与肩同宽，双手叉腰保持平衡，左脚向左后方后撤一步，身体呈弓箭步姿势。返回至站立姿势，换右脚后撤做左弓箭步。注意躯干保持直立，重心落在身体正下方，腹部收紧，眼睛平视前方。动作熟练后，可完成前、