食“黑”以养肾 运动防生病

专家为老年朋友“小寒”时节养生支招

晨报记者 晋君
通讯员 高育武

本周我们迎来二十四节气的“小寒”。《黄帝内经》有云：“冬三月，此谓闭藏。此冬气之应，养藏之道也。”厦门大学附属第一医院中医科副主任、杨叔禹名中医工作室负责人、医学博士赵能江主任医师告诉记者，近日，不少老年朋友因咳嗽、头痛等问题到医院就诊。他认为：“老年朋友此时养生应注重温阳补肾，防止寒邪入侵，为新的一年储备健康能量。”因此，他为老年朋友介绍了“小寒”时节养生保健的几个小妙招。

冬主养肾 宜食黑色食物

《黄帝内经》中提到：“肾主蛰，封藏之本，精之处也，通于冬气。”根据中医对应五行的原则，“黑入肾”，因此赵能江建议，“小寒”过后老年朋友养生应以黑色食物来补肾，比如黑豆、黑木耳、黑香菇、紫菜、海带、黑芝麻、黑米、海参等，这些食物有助于滋养肝肾、健脾和胃、补益气血。

赵能江表示，冬季是进补的好时节，但应根据个人体质和需求适量进补。可以选择一些具有温补功效的食物，如羊肉汤、鸡汤等。“温性食物可以提高人体的耐寒能力，增强身体免疫力。还可以选择食用一些温热性的调味料，如生姜、大葱、花椒、桂皮等，这些都有助于温阳散寒。”赵能江说，同时也可以适量食用一些具有滋补作用的中药材，如熟地、枸杞等。但需要注意的是，进补不宜过量，否则容易损伤脾胃，导致消化不良等。

赵能江推荐了一个食补方——当归生姜羊肉汤，可温补脾胃、驱寒暖身，适合气血不足、体虚怕冷的老年朋友。

振奋阳气 做好驱寒保暖

65岁的陈阿姨近日因头部不适到医院就诊，她在室外吹到凉风后头痛难忍。赵能江表示，头颈为“阳气汇聚之所”，易受寒邪侵袭，头痛是因为天气冷“寒性收引”，吹风后血管收缩。他建议，冬季中老年人外出可戴帽子防寒；尽量避免晚上洗头发，洗发后一定要吹干头发，不要马上睡觉，防寒湿之气入侵。

赵能江（右）为患者看诊。记者 晋君 摄

扫码学练“心身桩”

赵能江说，“寒性收引”还会引发不少疾病，老年朋友此时除了头颈，也要注意腰背部、腹部以及脚的保暖。艾灸是一种常见的中医养生方法，通过艾灸关元、气海、足三里、大椎、督脉等穴位，每周2至3次，一次10分钟至15分钟，可温阳补气、增强免疫力。此外，他还建议老年朋友睡前用热水泡脚，揉按涌泉穴，促进血液循环，缓解疲劳。在冬季，可以选择一些艾草、桂枝、生姜、花椒等具有温阳散寒、活血通络功效的中药进行足浴。

早睡晚起 保持适度运动

《黄帝内经》提到：“早卧晚起，必待日光。”赵能江建议，老年朋友最好在晚上10点前入睡，日出后再起床。

俗话说“冬练三九”，此时节正适合老年朋友加强锻炼、增强体质。老年朋友最好在太阳出来、气温有所升高后再进行身体锻炼，锻炼前要先做好暖身的准备活动。遇大风、大雾、降温等天气时，最好不要在室外锻炼，可在室内进行一些简单的锻炼活动。锻炼过程中，要适当减少所穿衣物。锻炼过后要及时穿上外套，以免受寒。

冬季天气冷，血管易收缩，心脑血管疾病多发，老年朋友需加强血压监测，还可以练习八段锦、太极拳等强身健体。据介绍，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、福建省名中医、厦门大学附属第一医院杨叔禹教授在站桩基础上，融入八段锦部分动作，编创了动作简单、易学易练的“心身桩”，感兴趣的老年朋友可扫描二维码，跟着视频学练。

因音乐重逢 因爱好相聚

“相伴音乐组合”成员相识数十年，退休后一起继续“玩音乐”

晨报记者 晋君

在厦门中山路中山海景广场内，藏着一处充满琴音与歌声的“世外桃源”——这里是“相伴音乐组合”的排练天地，该组合的8名成员都是中老年人，还是几十年的“资深音乐玩家”。他们因音乐重逢、因爱好相聚，每周二下午相约在此，用音乐为生活绘上斑斓的色彩。

重拾年轻时爱好

相伴音乐组合队长柯福兴告诉记者，不少成员都相识三四十年了。20世纪90年代，歌舞厅曾是不少人释放音乐激情、挥洒青春的舞台，组合里许多成员那时是歌舞厅的乐手或歌手。

柯福兴年轻时就喜欢音乐，20多岁自学架子鼓，后由于工作等原因，这个兴趣不得不按下“暂停键”。“原以为再也无缘打鼓，电子鼓的出现让我重拾旧梦。退休后能与朋友一起‘玩音乐’，实是乐事。2025年，我和朋友们组建了‘相伴音乐组合’。”柯福兴说。

组合的贝斯手方咏是小有名气的钢琴调音师，也是组合里的“智囊”。“我们演唱的大部分是经典歌曲，比如邓丽君、罗大佑的歌。组合里的每个人都会编曲，未来会做一些原创歌曲。”方咏说。

台胞担任键盘手

提到原创，就不得不提到组合里的键盘手——台胞许晋鸣，2024年他退休后来到厦门，曾在“银龄唱乡音 斗阵来K歌”2025年厦门市闽南语中老年歌手大赛中获得银奖。许晋鸣告诉记者：“我在台湾时经常参加公益演出，希望未来能为组合创作出优秀的闽南语歌曲作品。”

“相伴音乐组合”排练时配合默契。记者 晋君 摄

尽力在细节上做到最好

“相伴音乐组合”里有一对默契的夫妻档，丈夫吴海鸣曾在市级歌手大奖赛中获评“十佳歌手”，妻子杨军红不仅“歌艺出众”，而且擅长弹曼陀铃。杨军红告诉记者：“我认识队长几十年了，音乐使人快乐、使人年轻，大家每周最期待的事就是聚在一起排练。”

组合的其他成员，包括歌手寻怡莹，她年轻时就在福联饭店的一间酒吧业余驻唱，能将邓丽君的歌演绎得惟妙惟肖；吉他手陈普昕以前身体不好，如今，他在音乐的滋养下越来越健康、年轻；还有擅长小提琴和小号的岳明，他的加入为组合增添了不一样的风采。

除了热爱音乐，成员们也心怀公益，常赴养老院、社区乃至革命老区进行义演。尽管是一个业余组合，队长柯福兴却对音乐保持着严谨的态度，他说：“希望我们能在一起‘玩音乐’的过程中提升自我，尽力在细节上做到最好。”