



欢迎关注
“和美五里”抖音号



欢迎关注
“i五里”微信平台

五里桥街道“百家百年中国梦” 家庭故事线索正在征集中

为迎接中国共产党成立100周年，五里桥街道策划“百系列”之百家百年中国梦活动，邀请五里桥街道的百户家庭讲好百年家庭故事，通过家庭故事来反映国家富强、民族振兴、人民幸福的百年中国梦。

“百家百年中国梦” 家庭故事有哪些呢？

1、出生在1949年之前，见证过新中国成立的老战士、老革命、老前辈、老教师、老工匠家庭等，从你们口中讲述家庭与国家共同成长的故事；

2、对家庭有特殊意义、特别记忆的老照片、老物件、传家宝等，讲述其背后的故事，从而反映一个家庭及时代的变迁。例如：我家有张老照片、我家有个传家宝等；

3、对新中国成立之后到改革开放之前期间有特别记忆和故事的家庭；

4、土生土长在五里桥，见证五里桥街道几十年变化的故事；



5、改革开放之后在五里桥街道有奋斗故事的家庭；

6、对改革开放带来变化有深刻感想感触

的家庭故事；

7、在五里桥街道生活或者学习的少年儿童，并且热心公益、积极参与五里桥社区志愿服务

务或者在科技、艺术、体育等方面有获得相关奖项的新时代好少年家庭故事。

征集对象：生活或工作在五里桥街道的家庭。

征集线索要求：主题鲜明、故事生动、感染力强。以亲身经历、真情实感，精彩事例，讲述家庭生活多样面貌和变迁故事，分享新时代家庭生活、社区生活的获得感、幸福感。字数不限，建议提供相关照片。

征集时间：即日起——2021年1月31日

征集方式：将您的稿件发送至wlqsb@126.com，务必留下您的姓名和联系方式。

收到线索后街道将对征集到的家庭故事进行精心遴选，选取到的家庭故事，我们将与您联系，安排记者进行统一采访。“百家百年中国梦”家庭故事将推送在街道微信公众号或刊登在社区报上，并在今年“七一”建党节之前，对百家百年故事进行一个策展。

最大寒潮来袭 冬令如何进补

“黄钟应律好风催，阴伏阳升淑气回。葵影便移长至日，梅花先趁小寒开。”此为宋代朱淑真的诗作《冬至》。冬至是一个非常重要的节气，所谓“冬至一阳生”“阴极之至，阳气始生”，从冬至起自然界的阳气开始逐渐萌发生长，此后气候将进入一个最寒冷的阶段。科学养生不仅有助于健康过冬，还可提高机体免疫力，进而达到延年益寿之目的。

起居调摄 闭藏护阳

“冬气之应，养藏之道也。”冬季是闭藏的季节，自然界万事万物都处于闭藏状态，人体也不例外，要“勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。中医学理论认为，每天早睡晚起，日出而作、日落而息，保证充足的睡眠时间，有利人体阳气潜藏、阴精蓄积。冬季尤其要保护精气，早睡晚起，以太阳出来再起床为宜，特别是老年人和有心脑血管疾病的人群，醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。晚起对于上班族而言可能很难做到，但一定要早睡，别熬夜。

冬至后，天气寒冷，需及时添衣保暖，防寒养藏以护阳。日常着装应选择绒衣、毛衣、棉服、皮衣、羽绒服等松软轻便保暖性能好的服饰。此外，冬季还应常备棉帽、棉鞋、围巾、手套等，注意保护头、颈、手、足这些容易受寒的



部位。需要注意的是，冬至过后天气虽冷，着衣也不宜过暖，否则反易受邪致病。正如《养性延命录》所言“重衣厚裤，体不劳苦，以致风寒之疾。”衣着过重过暖，人体缺乏体育和寒冷的锻炼，抗病能力反而减退。特别是青壮年、身体健康者，衣着应略偏寒，所谓“若要身体健，身带三分寒”。既可提高新陈代谢，又可增强适应寒冷的防御能力，有利于健康。此外，大汗之时忌脱衣，汗后应及时更换衣服，以免风寒或寒湿之邪侵袭而致病。

饮食调养 藏精补肾

冬至一过，气候寒冷，饮食调养也当养“藏”，所谓“冬至进补，开春打虎”。整体而言，饮食当以补阳、补精、补肾为主。

肾应冬之气，饮食尤其要注重补肾。“肾为先天之本”，肾主藏精，宜藏不宜泻，需要饮食充养。中医认为，色黑味咸的食物能入肾而补虚，

如黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞、发菜等。现代营养学亦认为，此时当多补充富含蛋氨酸和无机盐的食物，以提高机体御寒能力。富含蛋氨酸的食物，如芝麻、发菜、葵花籽、酵母、乳制品等。现代医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少有很大关系。富含无机盐的食物，如胡萝卜、百合、山芋、藕、大白菜、虾皮、海带、发菜等。驱寒就温是冬至饮食调养的另一重要原则，即暖食以助阳。此时，可适量多吃一些羊肉、河虾、韭菜、肉桂等食物。另外，冬至日在北方多有吃饺子或馄饨的习俗，这也是冬至食补的好方法。

需要注意的是，尽管冬至是进补的好时节，但“过犹不及”。不能吃过分辛辣的食物。过食辛辣只能助阳动火，致使内热积累，郁热上冲。过食羊肉、狗肉等肥甘厚味，易致使饮食不化，聚湿生痰。应在进补温热性食物的同时，也适当吃一些具有补益津液作用的食物，如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等，以维持肾中阴阳的平衡。因此，将一些具有温补与养精作用

的食材合理搭配，制成汤、粥、羹等，既可调补脾胃，又可温养肾气，达到脾肾双补的效果。下面，为大家推荐两款方便快捷的冬至养生粥。

杞精山药粥

枸杞子15克，黄精20克，山药30克，粳米100克。将黄精、山药切片备用。加水先煮粳米至半熟，再下枸杞子、黄精、山药，一同煮至米熟粥稠。单独食用或佐餐。此粥有补肝肾、益精血的作用，适用于肝肾精血不足、脾虚气弱、症见头昏耳鸣、健忘、消瘦少食等。

核桃羊肉粥

核桃仁10克，羊肉100克，大米100克，葱粉、姜粉、盐等调味品适量。先将羊肉洗净，切碎。将大米放入水中煮沸，放入羊肉，煮至粥熟后，加入适量葱粉、姜粉、盐等调味品调味，放温，即可食用。此粥具有温补肾阳的作用，尤其适合阳虚怕冷者食用。

运动调节 避寒就温

“去寒就温，无泄皮肤”是冬季出行及运动的一个原则。因“寒为万病之源”，可以引起很多疾病。中医认为，“寒为阴邪，易伤阳气”。阳气是脏腑工作的根本，生命活动都离不开它的推动；寒气作为阴邪又最易伤阳气，阳气一旦受损，身体免疫力就会下降，容易导致疾病的发生。寒邪还常常伴随风邪一起伤人，称为风寒。所以在严寒天气下，尽可能少出门，出门时要注意避寒就温，防寒保暖。如果白天受了风寒，晚上回家可以泡脚泡脚。睡前用40℃左右的热水泡脚，可驱散全身寒气，亦可加适量生姜片、艾叶等。

适量的运动能强身健体，但在冬季，运动宜静不宜剧烈。这里的剧烈指的是一切能让人大汗淋漓的运动。中医学认为，“春夏养阳，秋冬养阴”，出汗太多容易耗伤阳气和阴津。运动可以室内项目为主，宜选择强度小的项目，比如做八段锦、打太极拳等，以达到驱除寒邪、疏通气血、增强体质的作用。

(中国中医药报官方号)