

冬季养生把握十“点”保健康

冬季是一年当中最寒冷的季节,此时草木凋零,万物生机皆闭藏潜伏,昼短夜长,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内,冬季养生应顺应自然界的闭藏规律,以敛阴护阳为根本,把握十个“点”能够保平安。

一、进“点”补

冬季人们为了抗寒,便开始进补了,但是补也要因时而异。冬天属水,而人体的肾亦属水,到了冬季,肾较易受到伤害,故而冬季应以补肾为宜。五味中咸是入肾的,而甘是克肾的,能够了解这个理论,在冬季进补时就可以有一些选择。

冬季进补包括食补和药补两类。食补方法因人因地而异,一般阳气偏虚的人,可选羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜生冷又不宜食燥热的人,可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。

药补则一定要遵医嘱,一人一法,切不可不顾实际情况,全家上下齐进补。冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补,就是打基础的意思。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,用以调整脾胃功能。

二、出“点”汗

冬季属阴,养生应以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬“祛寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但也不可暴暖,尤其不能厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。这样“暖”是达到了,但是“暖”过头了,反而容易引发病症。冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。

特别是现代人冬季频频沐浴,不符合阳气内藏的养生原则。水热所迫,汗出淋漓,很易感寒生病。北方冬季一周洗澡一次是比较合适的,南方冬季3天洗澡一次较合适。至于锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似出汗为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

三、喝“点”粥

冬季养生宜多食热粥,常吃此类粥具有



增加热量和营养功能。晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。此外,还可常食可安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

四、早“点”睡

冬日阳气肃杀,夜间尤甚,古人主张人们要“早睡迟起”。唐代医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒贼。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因此冬季养生要保证

充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。要注意保暖,多晒太阳,外出注意防寒,减少冷空气对身体的刺激。

五、通“点”风

冬季天冷,有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡,这是很不好的习惯。因为冬季室内空气污染程度比室外要严重数十倍,人们应注意经常开门窗通风换气,以清洁空气、健脑提神。除了白天要开启门窗,让空气对流外,晚上也应开小气窗通风。

六、护“点”脚

冬季健脚即健身。人们必须经常保持脚

的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,有条件的话最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。用心护“点”脚,冬季养生才能事半功倍。

七、饮“点”茶

茶是人的最佳饮料之一,含有人体需要的多种维生素和微量元素,特别是绿茶还能防癌抗癌,对人体起到良好的保健作用,长期从事电脑工作的人更应常饮茶。但是胃病患者或是贫血服药者不宜喝茶,尤其是浓茶。

八、多“点”水

众所周知,夏天活动大、出汗多、排尿勤,为了防止脱水和中暑,人们要及时补充水分。有些人可能认为,冬天人的活动减少,而且一般来说也不会感到口渴,因此不太需要喝水,这种认识其实是错误的。冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养,这样才能保证人体正常的新陈代谢。冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

九、调“点”神

冬天寒冷,易使人身心处于低落状态,感到压抑。要改变情绪低落的最好方法就是活动,当然要因人而异,根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,这些都是消除冬季烦闷、调养精神的良药。

十、防“点”病

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,寒冷还会诱发心肌梗死、中风的发生,使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症加剧。因此,患者应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

(王尚)

7招教你如何缓解冬季皮肤干燥

多吃坚果类食物
坚果中富含维生素E、维生素A、蛋白质、亚油酸等物质,具有润泽肌肤的功效。坚果中含有的铁、锌、铜等元素能够让肌肤更加光滑富有弹性,杏仁、核桃、花生、腰果等坚果都是不错的选择。

穿纯棉内衣
不少人冬日肌肤干燥很大程度上是由于贴身衣服含有化纤类物质。化纤类物质更容易引发静电,导致肌肤干燥,因此纯棉内衣是冬日肌肤滋润的最佳选择。

精油泡澡
不少人觉得冬天洗澡很容易导致身体肌肤干燥,其实不然,只需要在洗澡水中滴入几滴精油,就能够滋润全身肌肤,让身体放松下来。

精油按摩
肘部、膝盖等部位很容易干燥起皮,这个时候可

以使用杏仁油、橄榄油等天然精油产品按摩易干燥部位,在洗澡后按摩,能够更好吸收。

三餐正确饮水
肌肤干燥的人最好早晨起床喝一杯蜂蜜红枣水,可滋润润肺。蜂蜜里含有的氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D能滋润肌肤,红枣能让人气色更好。午餐后喝普洱茶,可以保湿、抗氧化。晚上喝一杯温开水,可以让身体充满水分。

盆栽改善环境
办公室环境很干燥,不如选择使用盆栽改善办公室微环境。一些喜阴植物具有较好的保水作用,选择一盆放在电脑旁边。

补充胶原蛋白
身体胶原蛋白流失也容易导致肌肤干燥,因此选择胶原蛋白较为丰富的食物就能够让肌肤更滋润,黄豆猪蹄汤、银耳红枣汤都是不错的选择。(梅杰茹)

寒冬时节 幼儿穿得过多更易患感冒



“孩子手心都是汗,你们给孩子穿得太多了,这样更容易患感冒。”第三军医大学新桥医院儿科医生吕奎林对抱着孩子来看病的一对年轻夫妇说。进入冬季,一些家长习惯于给幼儿穿过多衣服,专家提醒,这样不但不能保护孩子,反而会降低他们的抵抗力,更易患感冒。

23岁的市民刘女士抱着4个多月的女儿来医院看病。她告诉记者,女儿一直由爷爷奶奶带,老人怕孩子感冒,总是给孩子穿很多衣服,并且不让抱到户外活动,结果孩子还是感冒了。

吕奎林介绍,幼儿的呼吸系统和神经系统尚未发育健全,应让孩子多适应一下环境,增强孩子各器官的功能,促进身体发育。一些家长不了解幼儿的生理特征,在寒冬时节生怕孩子受风着凉,习惯于给孩子穿很多衣服,限制孩子的户外活动,不但会削弱孩子对外界温度变化的适应能力,还会降低他们的抵抗力。

吕奎林建议,家长应根据天气变化适时增减孩子的衣服,经常摸一摸孩子的身体看衣服是否穿得适量,同时还应抱着孩子在户外做短时间停留,增强孩子的环境适应能力,这样才能让孩子在冬季远离感冒。(周凯 李春梅)

感冒。

吕奎林建议,家长应根据天气变化适时增减孩子的衣服,经常摸一摸孩子的身体看衣服是否穿得适量,同时还应抱着孩子在户外做短时间停留,增强孩子的环境适应能力,这样才能让孩子在冬季远离感冒。(周凯 李春梅)

感冒。

感冒。



谁不希望脑子能更聪明一些?于是不少人纷纷花大钱买保健品,却忽略了生活中的一些最佳补脑食物,这岂非舍近求远。那么吃什么食物可以补脑呢?下面为大家介绍9种最佳补脑食物。

1. 南瓜 南瓜是p-胡萝卜素的极佳来源,南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜,而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。中医认为:南瓜性味甘平,有清心醒脑的功效,可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此,神经衰弱、记忆力减退的人,将南瓜做菜食用,每日一次,疗程不限,有较好的治疗效果。

2. 核桃 因其富含不饱和脂肪酸,被公认为中国传统的健脑益智食品。每日2~3个核桃为宜,持之以恒,方可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。但不能过食,过

食会出现大便干燥、鼻出血等情况。

3. 鸡蛋 鸡蛋富含优质蛋白质,鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经的发育有重要作用,有增强记忆力、健脑益智的功效。

4. 海带 海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功效,海带等海藻类食物中的碘类物质,更是大脑中不可缺少的。

5. 香蕉 香蕉营养丰富、热量低,含有

称为“智慧之盐”的磷,香蕉又是色氨酸和维生素B₆的超级来源,含有丰富的矿物质,特别是钾离子的含量较高,一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾,常吃有健脑的作用。

6. 牛奶 牛奶是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B₂、维生素D的极佳来源,这些营养素可为大脑提供所需的多种营养。

7. 鱼 鱼是促进智力发育的首选食物之

一。鱼头中含有十分丰富的卵磷脂,是人脑中神经递质的重要来源,可增强人的记忆、思维和分析能力,并能控制脑细胞的退化,延缓衰老。鱼肉还是优质蛋白质和钙质的极佳来源,特别是含有大量不饱和脂肪酸,对大脑和眼睛的正常发育尤为重要。

8. 葵花子 丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素以及维生素E,使葵花子有一定的补脑健脑作用。实践证明:喜食葵花子的人,不仅皮肤红润、细嫩,而且大脑思维敏捷、记忆力强、言谈有条不紊。

9. 芝麻 将芝麻捣烂,加入少量白糖冲开水喝,或买芝麻糊、芝麻饼干等制品,早晚各吃一次,7日为一疗程,5~6个疗程后,可收到较好的补脑健脑效果。

(新华)

“千滚水”致癌尚无依据

医生:定期清洗饮水机很关键

本报讯(记者 窦娜 实习生 党中良)冬季到了,办公室里的饮水机成了“待机王”,人们在享受饮水机带来的方便时,却对饮水机烧开的热水心存疑虑。

“听说饮水机里的热水是‘千滚水’,会产生一种致癌物质,喝了对身体有害,我都不敢喝了。”市民张女士说,单位喝的一直都是桶装纯净水,自入冬以来,饮水机一直处于待机状态。前段时间,网上爆出写字楼里的白领平时喝的水大都是“千滚水”一说,着实让张女士大吃一惊。

“饮水机里的水也是多次加热,是不是‘千滚水’?”张女士说,她现在都不喝饮水机里烧开的热水了。“千滚水”有毒吗?饮水机反复烧的水是不是“千滚水”?昨日,记者在市区街头采访了一些市民,发现他们大都认为,所谓“千滚水”就是被反复烧开的水,饮水机如果长期处于工作状态,也会产生“千滚水”。

“饮水机中的水最高温度在90℃,达不到沸点,不可能是‘千滚水’。”长期经营桶装纯净水的李先生告诉记者,因材料限制,饮水机不可能像电热水壶一样,把水烧到沸腾状态,只是反复蒸煮,水中的矿物质会有所减少或丧失。

针对饮水机“千滚水”影响身体健康一说,记者咨询了一医院的韦医生。韦医生介绍,所谓“千滚水”有毒是因为水在反复加热过程中容易产生亚硝酸盐,长期饮用会影响人的肠胃功能。由于饮水机内胆中储藏的水会被接走,属于流水,不存在被反复加热的情况,也就不可能是“千滚水”。

“要想减少水中的有害物质,应定期对饮水机的内胆进行清洗。”韦医生提醒市民,尽量不要喝反复加热的水。



买保值表四大准则

1 品牌
品牌名气高代表很多人认识,而且历史越悠久和多品牌故事的会更有价值。名牌效应直接影响供求关系。

2 数量
每人都想要的款式,自然多人争购,承接力才会强。例如稀有或限量,甚至停产的。每款限量几百至几千的款式,因为供求关系,即使不升价,也不至于跌。

3 内外兼备
款式设计是购物首要考虑的条件,手表亦然。近年流行的大表面、自家制的表芯等内与外元素,也是衡量手表价值的重要指标。

4 物料
陶瓷是近年较新和较值钱的物料。不过不是每款陶瓷表都能保值,若中价品牌推出型格的陶瓷表,会因为其品牌的知名度影响保值潜力。(时奇)

宝宝常吃韭菜炒羊肝助明目

材料:
韭菜200克、鲜羊肝250克。

调料:
面粉、料酒、生抽、盐、植物油、蒜末各适量。

做法:
1.羊肝洗净,切成薄片,用面粉、料酒、生抽、盐、植物油、蒜末各适量。

粉、料酒、生抽搅拌均匀放置半小时;韭菜洗净,切成小段。

2.锅内倒油烧热,放入羊肝片快速翻炒片刻,捞出;余油烧热,把韭菜段炒熟后,倒入羊肝片稍炒几下,加盐、蒜末调味即可。

(辛勇)