

冬季养生四字诀

冬季在人体应于肾脏,肾脏是人身阴精阳气之本,冬令阳气潜藏于内,阴精固守充盈,是“养精蓄锐”的大好时机,为来年的生机蕴育精力,因而冬季的养生之道又称为“养藏之道”。因此,冬季养生应注意避寒就温,敛阳护阴,着眼于一个“藏”字。具体体现在以下几个方面:

早睡早起。《黄帝内经》称“冬三月……早卧晚起,必待日光”,意思是说在冬季应该早睡晚起,等太阳出来以后再活动。在寒冷的冬季,保证充足的睡眠时间尤为重要,从传统养生学的角度讲,冬季适量地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,能使人体达到“阴平阳秘,精神乃至”的健康状态。

冷水洗脸。冷水洗脸醒脑提神,锻炼耐寒能力,不但能预防感冒,同时还能起到脸部美容的功效,还可以治疗慢性鼻炎。若能结合按摩耳廓、印堂、太阳、颊车等穴,则效果更佳。

晨饮温水。风寒等邪气极易通过人体的背部侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意保暖背部,避免阳气受到伤害。

室温适中。冬季天气寒冷,室内温度要适宜,室温以 18~25℃最合适,室内温度过高或过低都对健康不利。室内温度过高,就会造成室内外温差过大,易引发感冒;室内温度过低,人长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整,以人体感觉温暖而

不出汗为度。

开窗通气。冬季还应该注意保持室内的空气新鲜。在冬季,有些人因怕冷而紧闭门窗,使得室内的空气不能及时地流通而污浊不堪,影响健康。所以,冬季在调节室内温度的同时,还应注意室内空气流通和湿度调节,天气晴朗的时候要及时开窗通风换气。

多晒太阳。气候严寒的冬季,寒冷容易伤人身体的阳气,而阳光则给人以温暖,使人阳气畅达、气血流通、周身和畅,从而增强御邪能力。

沐浴宜少。冬天洗澡,稍有不慎,就会发生伤风感冒,并诱发呼吸道疾病等。因此应减少洗澡次数,老年人及有心脑血管疾病的人更应注意。

泡脚解乏。脚是人体之本,它与头脑心脏都有密切的关系。冬季临睡前如果坚持用热水洗脚,不仅可以促进足部的血液循环,防止脚部冻疮的发生,还对消除疲劳、改善睡眠大有裨益。

冬练有度。“冬练三九”,是御寒保暖、强身健体的积极方法。冬季锻炼的时间可以适当延长,运动量适当加大,并根据各人年龄的大小、体质的强弱,分别选择长跑、打拳、溜冰、滑雪等运动。肺开窍于皮肤,通过户外活动,可增加人体供氧量,提高抗病能力。但冬季锻炼一定要注意掌握一个“度”,不能透支身体的能量。

饮食调摄。冬季饮食养生的基本原则是以“藏热量”为主,因此,冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鸭肉、鱼、蛋、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时,还要遵循“少食盐、多食苦”的原则。冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦,当咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳



的力量减弱。所以,应多食些苦味的食物,以助心阳。同时还应多食用含有维生素 B2 的食物,以防皮肤干粗、皴裂。

适当进补。民间有“冬补三九”的习俗,在此时进补可扶正固本,萌育元气,增强抵抗力,为下一年的身体健康打下良好的基础。冬令进补宜于温补肾脏、益精添髓的药膳调摄,如麻黄附片羊肉汤、参附牛肉汤、壮阳狗肉汤等。需要注意的是,药补需依据体质、年龄、性别等具体情况有针对性地利补,不可滥补。

预防疾病。冬季气候寒冷,人身阳气潜藏于内,容易发生呼吸道及一些寒性病症,常见的有感冒、支气管炎、支气管哮喘、肺炎、关节炎、冻疮等。寒冷能刺激交感神经兴奋,导致交感和副交感神经

的失调,使细小动脉收缩,外周血管阻力增大,同时血液黏稠度增高,血凝时间缩短,血流速度缓慢,容易引起血液淤滞或血管梗塞,从而诱发中风、心绞痛、心肌梗塞等危重病症。因此,在寒冬季节,对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说,要特别提高警惕,谨防发作。

调养精神。除了重视保持精神上的安静外,在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪。当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时,应尽快恢复心理平静。严冬之时,木枯草衰,万物凋零,常会使人触景生情,易患冬季情绪抑郁症。因此,冬季更要多同朋友聊聊天,保持豁达乐观的心境,做好心理平衡调节,树立热爱生活的情操,使精神振奋。 **健康网**

六种饮食加速衰老



时,由于能量较高,有导致肥胖之嫌。

3、常吃加工的肉类食品。这类食物含有一定的亚硝酸盐,故可能有导致癌症的潜在风险。此外,由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等,造成人体肝脏负担加重。还有,火腿等制品大多为高钠食品,

大量进食可导致盐分摄入过高,造成血压波动及肾功能损害。

长期存放的饼干、糕点、油茶面、油脂等,特别是容易产生哈喇味的油脂,油脂酸败后会产生过氧脂质。研究人员发现,过氧脂质进入人体后,会对人体内的酸系统以及维生素等产生极大破坏作用,并加速促人衰老。

4、常吃油炸食品。此类食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,经常进食易导致肥胖;是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。在油炸过程中,往往产生大量的致癌物质。已经有研究表明,常吃油炸食物的人,其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

5、常用有水垢的器皿。茶具或水具用久以后会产生水垢,如不及时清除干净,经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造

血、循环等系统的病变而引起衰老,这是由于水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等造成的。

6、常受高温油烟污染。国外研究机构经比较分析后指出,中国人喜欢用高温食用油来烹调菜肴,灶台温度比西方家庭的灶台温度高出约 50%。通常食用油在高温的催化下,会释放出含有丁二烯成分的烟雾,而长期大量吸入这种物质不仅会改变人的遗传免疫功能,而且易患肺癌。

研究报告表明,菜籽油比花生油的致癌危险性更大,因在高温下的菜籽油比花生油释放的丁二烯成分要高出 22 倍。为避免这种危害,制作菜肴时食用油最好不要超过油的沸点,以热油为宜,这样可避免引起油烟熏火燎损害健康和促使面部生成皱纹。 **健康网**

甘蔗汁是冬季最佳祛火饮品

天气干冷,室内暖气很足,很多人的身体就“起火”了。冬季上火,罪魁祸首就是“燥”:一是天气干燥;二是室内取暖温度高;三是进补季节,许多人饮食过于温热。另外,年末压力大,也容易上火。出现口干舌燥、咽干、鼻干、大便干燥等症状。

防上火,大白菜和白萝卜是最能去火的好食物。大白菜味甘性平,可除烦解渴,清热解暑,对一些肺热咳嗽、便秘者是非常有效。适当吃一些白萝卜,尤其是生吃,不但可以除油腻助消化,止咳,还能生津解毒,清热去火。

北京大学人民医院住院部营养科营养师王勃诗:甘蔗清热润燥,是冬季祛火的食疗佳品,对于缓解冬燥引起的咳嗽效果非常好。由于甘蔗吃起来很麻烦,现在有些水果摊上有现榨甘蔗汁卖,有些人图省事会在水果摊买完直接用机器榨汁饮用,虽清凉甘甜,但一般是在非封闭或露天环境下操作的;其次,甘蔗含糖较高,榨汁器具若不及时清洗,容易滋生细菌;另外,超市中卖的瓶装甘蔗汁因添

加了防腐剂等,不及新鲜甘蔗好。因此,要喝甘蔗汁,最好自己榨,在外面买的话要选择卫生状况好的正规药店或超市。

老人牙口不好、孩子的牙齿还未发育完全,适当喝点甘蔗汁不错,但对于正常成年人,最好直接啃着吃,不但更有利于营养物质的吸收,而且因为甘蔗纤维较多,反复咀嚼,还能清除留在口腔及牙缝中的一些垢污,清洁牙齿,而且也是对牙齿和口腔肌肉的一种锻炼。吃甘蔗前可先在暖气上热一会儿,另外,由于甘蔗富含蔗糖,血糖高或患有糖尿病的人尽量少吃。

五汁饮清热祛燥

除了单独榨汁,甘蔗和其他食材一起榨汁更是一道清热的佳饮。江苏省中医院营养科主任刘泽萱介绍说,对于消灭冬燥引起的上火,中医里有一个非常好的食疗方法,即“五汁饮”,就是将甘蔗和其他有清热生津作用的四种食材:荸荠、梨、芦根、麦冬分别榨成汁再兑到一起饮用。

芦根、麦冬用新鲜的最好,但冬季不易找到,可去中药店买些干品,但如果用

干品,需要将芦根、麦冬先放到锅里煮沸,直至锅内的水相对较少时再兑到分别榨好的荸荠汁、甘蔗汁以及梨汁里面。

需要注意,荸荠、甘蔗和梨在榨汁时都要将外皮去掉,尤其是荸荠,其紫黑色的表皮上可能会附着肉眼看不见的姜片寄生虫,榨汁前一定要去皮清洗。上面的小眼也要处理干净。另外,甘蔗也可以用藕替代。

由于“五汁饮”清热生津的效果很好,冬季上火不适,适当喝些很好,尤其是阴虚火旺、口干舌燥、咽喉的人饮用最好,但是注意,如果有脾胃虚寒、手脚冰凉等症状,就不太适合了,最好少喝或不喝。

每天经常按一下位于足背第 2、3 跖骨结合部前方凹陷处的内庭穴,对清胃热,化积滞具有很好的作用。也可以到中药房里买点竹叶来泡茶喝,每次泡 3~5 粒就可以了,对缓解胃火有很大的作用。每天生吃青、白萝卜,对缓解便秘有很好的效果,大便通了,胃火自然就消了。

清肺火常吃百合

今年北方的第一场冬雪迟迟没有

下,加上天气干燥,雾霾频发,最容易引起人体的肺火旺盛,从而出现咽喉干痛、燥热咳嗽,痰中带血等不适。百合具有很好的清热去火、润肺止咳作用,肺火旺的人可以每天多吃点。吃法有很多,百合粥、清蒸百合、西芹百合等都是不错的选择,血糖正常的人还可以加点冰糖,润肺效果更好。

降肝火泡菊花

年底买不到车票或者遇到路上堵车时,人们往往容易焦虑、发脾气,出现头晕头痛、口干舌燥等症状,这多由于肝火旺盛引起的。

别小看喝菊花茶这最寻常的习惯,此时喝菊花茶,颇有讲究。享受茶香氤氲,不但是一件凝神静心颇为文雅的事儿,还能散风清热,败败肝火。菊花有散风清热、清肝明目、解毒消炎等作用,有的时候还可以适当加点绿茶或蜂蜜,效果会更好。此外,还要多吃绿叶蔬菜 and 新鲜水果,也能方便败火。

健康时报网

六种方法缓解视疲劳

美国《护眼网》杂志发表文章称,门诊数据显示,女性比男性更易出现“视觉亚健康”。主要症状是出现头疼、恶心、眼睛干涩及视物模糊等,并提出了缓解职业女性视疲劳的 6 种方法。

工作时每隔半小时,频繁眨眼 10 秒。每次眨眼时,泪腺处受到压力,流出泪水,防止眼睛干燥。

对着电脑工作 1 小时后,要转动眼球 20 秒。双手托腮,让眼球按上、下、左、右的顺序转动 10 次,接着再逆时针转动 10 次。

凝视远方。寻找一处 10 米外的草地或绿树,不要眯眼,也不要总眨眼,集中精力、全神贯注地凝视 25

秒,并辨认草叶或树叶的轮廓。

在电脑旁放杯热水。经常使用电脑者,在电脑旁放一杯热水,增加周围湿度,减低眼睛干涩程度。

多吃有益视力的食物。富含维生素 A 的食物,维生素 A 与正常视觉有密切关系。最好的食物来源是各种动物肝脏及胡萝卜、菠菜、莴笋、青椒等蔬菜。

配戴“低度”镜片。使用台式电脑的女性,可配一副比自己正常度数低 150 度左右的眼镜;使用手提式电脑者可配一副降低 200 度的眼镜,这样可以避免因长期看近物导致的近视度数增加。 **生命时报**

淘米水洗头不出油

如果油放多了,炒出来的菜就会油腻。人的头发也是这样,当体内的脂肪代谢出现不畅,排泄不掉的营养变成废品,堵在身体里,造成湿热,发泄不出去,便会在头皮层积累,时间久了,头发就会出油。

头发常出油的人,不妨试试用淘米水洗头。这一方法出自《本草纲目》,是古人美发的常用方法。淘米水具有清热凉血、除污去垢的作用。首先注意要将淘米水放入容器中发酵两三天后再用于洗头,将头发尽量连根部一起泡入脸盆中,让头皮充分接触到发酵后的淘米水,不断的用手指

生命时报

花胶是一种美味佳肴

元旦期间,朋友老何从外地买得一种名叫花胶的食品,但他不知道怎样吃法?为此,笔者专门采访了市商务局和市农委有关专家。据专家介绍,花胶就是鱼肚,是鱼鳔的干制品,含有丰富的蛋白质,食疗有滋阴养颜、消除疲劳的效果,对外科手术病人伤口恢复也有一定效果。

常见吃法有红枣炖花胶、花胶淮山补元汤等。

红枣炖花胶,需要的食材为花胶、红枣、姜片、冰糖。做法是:先提前将花胶泡发,红枣冲洗干净,老姜去皮切片。将泡发好的花胶、红枣、姜片放入锅内,加入适量清水,小火炖煮一小时

左右,至花胶软滑。然后加入冰糖,再炖十分钟,冰糖溶化后即可实用。

花胶淮山补元汤。需要食材为花胶、淮山药、玉竹、蜜枣、薏米、排骨、盐。做法是:将排骨剁成小块,用清水烧开三至五分钟,烧开后把水倒掉。用清水再次冲洗干净待用。花胶提前用清水浸泡 20 分钟至半小时,可放入几片姜在清水里以去除腥味。把汤料包内的其他材料取出,分别浸泡五分钟,并清洗干净,连同排骨、花胶一起放入汤锅中,并加入适量清水。用大火把汤烧开,然后转小火慢炖两小时,加入适量食盐调味即可食用。一次不可食用太多。 **殷修武**

牛肉怎么做好吃又抗寒

随着气温降低,能量消耗增大,导致身体营养素缺乏,抵抗力下降,所以,需要吃一些补充能量及优质蛋白、维生素 C 和水分充足的食品。

孜然作为一种调料,其营养价值也很高,它含蛋白质、脂肪、无机盐,及丰富的钙、铁、镁、钾、锌、铜、磷等 7 种矿物元素;这些都是人体必须的矿物质。中医理论,其能祛寒除湿,理气开胃;对消化不良、胃寒疼痛都有一定的作用。

牛肉选料肯定是纯瘦的牛肉,牛肉富含优质蛋白,脂溶性维生素——胡萝卜素、VA、VE 及 B 族维生素,铁、锌、硒、钙、镁等矿物质;都是人体必需的营养素。而且纯瘦的牛肉脂肪含量是牛肉类最低的,在肉类中,也是脂肪最低及营养价值最高的,所以纯瘦的牛肉更营养健康。

孜然牛肉传统的搭配是加入青椒丝,青椒含丰富维生素和膳食纤维,尤其 VC、胡萝卜素和 VA 含量非常高。再

加入绿豆芽,绿豆芽含丰富的水分、植物蛋白、Vc、B 族维生素、膳食纤维及微量矿物质等,是一款很健康的豆制品蔬菜。加绿豆芽是为促进植物蛋白与动物蛋白互补作用,提高 VC 的含量,补充牛肉与青椒里水分的不足;口感也会更爽口。同时,蛋白质和 VC 都是脏器、肌肤、骨骼和身体特别需要的营养素,因为 VC 可以促进蛋白质合成胶原蛋白。

烹调时注意事项:肉菜比例为 1:3,牛肉可以切丝,这样容易熟,缩短炒的时间,减少营养素的流失;青椒可以根据个体口味选择不太辣或不辣的菜椒,预防太辣造成肠胃不适。因为辣椒里含植物化学物质辣椒素,辣椒素受体被辣椒素激活会后产生痛觉,甚至刺激肌肉反应、增加血液流速,虽然不见得是坏事,但比较敏感的人还是容易引起不适,比如结肠细胞辣椒素受体被激活容易造成结肠运动变快甚至拉肚子。 **新浪网**

冬季多吃南瓜卷心菜养肠胃



天气转冷,寒气侵袭经常会引发肠胃不适,台湾营养师许云卿建议冬季多吃以下 6 种食材,有养护肠胃的功效。

1、卷心菜:富含维生素 K 和维生素 U,具有抗溃疡因子,可修复体内受伤组织、保护胃肠黏膜,但腹胀患者不要吃太多。
2、南瓜:含大量果胶,可保护胃壁,减少溃疡。
3、木瓜:含木瓜酵素,有助于分解

并加速蛋白质吸收,可缓解消化不良和胃炎,是健脾胃、治胃病的好食物。木瓜偏寒,不建议空腹食用。

4、山药:健脾胃、益肾气,促进消化吸收,黏稠质地也有保护胃壁的功效。

5、姜:促进血液循环,可缓解天气寒冷造成的胃痛。注意:胃溃疡、胃食道逆流患者少用。

6、秋葵:果实间有果胶和糖类组成的黏液,可保护胃壁,还可促进肠胃蠕动、防止便秘。 **重庆晨报**