

# 体质寒手脚凉吃点什么最有效

总有不少女性朋友问“自己是寒性体质，饮食怎么调理呢？”寒性体质更多的是一种中医的说法，不过在营养上也是可以讲得通的。这种人一般手脚容易冰凉，甚至睡一晚上也热乎不过来，特别怕冷，有的吃一些凉的食物或者着凉就会腹泻。怎么办呢？

首先：注重保暖，不只穿衣打扮要暖和，而且吃的食物也要温热，而避免寒凉刺激的冰激凌、冰镇汽水、冰镇西瓜等。

第二，如果可能的话可以做一个膳食调查与评估，反思一下自己的饮食结构，饮食最常见的可能会存在以下几个问题，尤其减肥的女生问题更大：

(1)第一个优质蛋白质是不是充足，优质蛋白与肌肉量、运输氧气的血红蛋白都有直接关系。优质蛋白质的最好来源就是鱼禽蛋肉豆奶，这几类食物是否每天都吃？然后再考虑吃得量怎么样？例如平均每天40~75克鱼虾、40~75克禽畜肉、一个蛋、一袋奶、一把豆能否保证。

再就是，在三大产热营养素

中，蛋白质的食物热效应最高，对于升高体温最有帮助。食物热效应指的是由于进食本身而引起能量消耗额外增加的现象，以体温的形式表现出来。蛋白质食物热效应为20~30%，有的地方可以促使肌体每天多燃烧150~200卡路里热量。

所以，最好争取每顿饭或者每次吃零食的都吃一些例如牛羊瘦肉、鱼虾、豆制品、奶酪、牛奶这些富含蛋白质的食物。

(2)第二个膳食因素就是铁，很多贫血缺铁的人，往往导致红细胞合成受到影响，从而运输氧气的能力下降，身体产热就少。红肉、豆腐、肝脏丰富，尤其鲜肝每周吃1~2次，每次1~2片即可有效补铁。

(3)第三，B族维生素与三大产能营养素的供能都有关系，因为很多B族维生素是参与能量代谢的必要辅酶的重要构成成分，产热自然少不了。在全谷类、肉类尤其丰富。平均每天全谷类最好能吃到10~150克。

(4)少量多次地饮水，正常人每天可以适当喝1~2杯咖啡。足量饮水能够促进血液循环，男性每天



至少饮水1700ml，女性至少1500ml；咖啡中的咖啡因能够刺激血液循环，从而达到提高基础代谢，加速产热的效果。

第三，注意食物的烹调方式，例如最好温热之后再吃，例如水果如果吃现成的容易腹泻，可以放热水中烫一下；酸奶也可以温水中热一下；蔬菜最好都做熟之后再吃，防止生的蔬菜吃了容易腹泻；螃蟹等中医上所说的“寒凉属性”食物与个

人的体质有一定关系，如果吃了之后胃肠不舒服、腹泻等，就要少吃或不吃。

第四个方面：运动。营养是基础，运动是提升。运动可促进血液循环、增强心肺功能、改善手脚容易冰凉的情况很有效。选择一个自己能坚持下来的运动作为开始、选择一个自己能坚持的时间去运动是最重要的。

新浪网

## 冬季四个部位千万别着凉

弱者要多吃熟食和暖食，不要吃从冰箱刚拿出来的水果和饮品等。

同时，睡眠影响胃液的分泌，若过度疲劳会导致胃酸分泌增加，容易引起胃痛。

另外，过甜食物产酸气，要少吃。烟酒会让肠胃受到过度刺激，如果一定要喝酒，最好喝红酒和加温的黄酒，切勿再饮冰啤酒，以避免加重溃疡。

2.脚部保暖 避免刺骨冰凉。俗话说“寒从脚下生”，气温低时，女性的血液循环降低，手足末梢因供血差是最容易冷冰的部位。还有一些人的关节炎也开始复发，出现怕冷、怕风甚至刺痛的症状。

此时女性不宜再穿露脚面的春秋鞋，应当穿上球鞋等夹层鞋，垫上棉垫，但鞋要宽松，不宜过紧。

吃黑木耳、洋葱等食物有助于改善血液循环，降低血液黏度。根据身体情况，也可炖些鱼汤、红豆汤、排骨汤、西洋参汤增加免疫力。

3.小腹保暖可避免宫寒痛经。

经血从子宫中来，子宫保护得好不好，直接影响月经的正常与否。中医说，冬天最容易寒邪入表，如不注意保暖，寒气走窜入里，就会导致“宫寒”，引起月经推迟、痛经等疾病。

而在天气变冷、气温急降之下，仍有不少爱美的女性衣着单薄，只穿短裙、丝袜出门，又或贪吃生冷食物，这样极易使身体受寒，寒邪伤阳，影响气血运行，痛经则随之而来。

若本身是虚寒体质，平日就怕冷，更经不起寒气的侵袭，痛经的发作也往往更加剧烈。有甚者还可能引起关节炎、月经不调、不孕等严重后果的出现。

所以专家提醒女性，做好保暖工作很必要，特别是腹部保暖。冬天，特别是假期期间，女性不要长坐冰冷的凳子，不吃生冷食物，要根据

气温及时添加衣服，保证前心后背、腰部、腹部等重要部位的温暖。穿裙子的话，最好要穿厚羊毛袜打底，平时多吃热性的食物，比如羊肉，多吃山药、红枣等补气养血的食物。

4、腰部保暖可避免腰肌劳损。腰部支撑人的上半身，带动下半身，起承上启下的作用。一旦腰部受凉，很容易发生腰肌劳损、腰椎间盘突出等。平时站立、行走、坐卧姿势不正确，也容易使薄弱的腰肌发生劳损。这个时候，女性朋友千万不要为了时髦还穿着一拍胳膊，一弯腰就露出腰背的衣服，否则寒气郁结，风湿痹痛都会紧随而来。

天气转凉后多吃些洋葱、番茄、胡萝卜等食物可有效改善血液循环。出外一定要注意腰部保暖，不要让风吹着前胸和后背，否则年纪稍大就会浑身不舒服，腰肌劳损等疾病都会找上门来。

华西都市报

## 为何要多吃醋泡黑豆

每天在电脑前工作，时间长了，总感觉眼睛特别疲劳，看东西也越来越模糊，视力下降了不少。听朋友说，坚持食用醋泡过的黑豆，对眼睛有保健作用，我决心也尝试一下。

我先跑到超市里买了些黑豆，冲洗干净，再把它们晾干。打开电磁炉，拿一个平底锅放上去加热，把黑豆倒进去。再用大火爆炒，黑豆的皮很快就迸裂了。这时，就要赶快改成小火，不然豆子们就要蹦出来了。再炒上5分钟左右，随时拿筷子搅，不能让它糊了。

炒好的黑豆，要再次晾干，找个干净容器，最好是大玻璃瓶，把黑豆倒进去。接着，就可以加醋了，注意一定要是陈醋，它能促进黑豆中的营养成分溶出，有助于更好地吸收营养。接下来，耐心地把它们浸泡2个小时，黑豆吸饱了醋之后，就可以直接食用了。我尝了尝，有点酸，想给它多增加点儿味道，就又倒了些蜂蜜进去，这下好了，酸酸甜甜的，相当可口了。

这种用醋泡的黑豆，我每天晚上服用1次，把它当成美味的小零食，坚持了一段时间后，眼睛果然比从前舒服了很多。为了解一下这种黑豆的神奇，我特意又查了些资料，这才知道，它除了抑制视力下降，对肩膀酸痛、慢性疲劳都有疗效，还能减肥和美容呢。

如此看来，醋泡黑豆，特别适合“电脑族”，对爱美的女士，更是物美价廉的营养保健品，早一天食用，早一天受益。

大众卫生报

## 瘦身跑步嗓子疼如何缓解

气温低的时候户外运动，常常感觉流鼻涕和嗓子不舒服。

张嘴呼吸带走水分。跑步是人体在氧气充分供应的情况下进行的锻炼。跑步过程中，心率逐渐加快，需要的氧气越来越多，鼻子呼吸的进氧量并不能满足身体的需求，所以大脑会发出信号促使我们张大嘴来呼吸。张嘴所吸的空气到喉咙处会带走大量水分，而喉咙分泌的唾液跟不上消耗的速度，这就导致了喉咙干燥而发生疼痛的症状。

另一种情况是，跑步大量出汗，使得体内流失大量的水分和盐分。身体缺水首先感到干渴的就是喉咙，所以嗓子干痛也不是意料之外的事情。

运动强度增加。长久没有进行锻炼，偶然跑一次步，身体的器官还未能适应运动的状态，导致了呼吸不畅。呼吸不畅，喉咙受到了刺激，自然会引发疼痛。跑步过程中，跑步时每公里配速突然增快1分~2分，心肺功能并没有完全进入到高负荷的工作状态，心率加快，呼吸急促，就会导致呼吸出现困难。

冷空气刺激。气温低于零度的时候进行跑步，在呼吸过程中大量的冷空气进入鼻腔和口腔，且口腔和鼻腔本身没有加温作用，所以冷空气会直接刺激到气管、喉咙。上呼吸道黏膜干燥、分泌物

增多，更严重者发炎，从而引发喉咙疼痛、发痒、咳嗽等症状。

一旦出现上述问题，如何缓解与预防呢？

1、跑前的热身是跑步当中最重要的一环，不管要跑多远的距离，热身都不能少。热身的目的是，激活全身肌肉，舒展关节，提高心率，将身体尽快地带入运动状态。热身除了能够避免跑步过程的疼痛症状外，更重要的是很大程度上保护自己不受伤。

2、保持喝水习惯。在跑步一小时之前就要补水，或者说每天要保持经常喝水的习惯。喝水的时候也尽量不要大口地喝下去，而是小口地喝。

3、保持节奏，主动呼吸。跑步的过程中，一旦觉得嗓子不舒服，首先要做的事情是放慢速度，大多数人会因为跑起来太快而难受，慢慢地小步慢跑，保持有节奏的主动呼吸。主动呼吸指的是，自己有意地去吸气去呼气，将跑步中的关注点放在呼吸上，听着自己的呼吸跑完全程。

4、制定计划。就像学习工作需要计划一样，跑步也需要制定属于自己的计划。高强度运动、高密度运动、长久不运动都是不可取的。

中国妇女报

## 每天走多少步对身体最好

现在很多人迷上了大步走这种运动，每天在公园里、小区里“暴走”的人络绎不绝，微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”、“占领”封面的朋友。走路这个运动是不是适合所有人？长时间走路会不会让关节受不了？每天走多少步最合适？

适当步行对身体益处多

1、心血管。步行能增强心脏功能，使心脏跳动得慢而有力；增强血管弹性，对调节血压有一定的辅助作用；加速人体血液循环，减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积以及血凝块的形成，降低心肌梗死的发病率。

2、骨骼肌肉。适度步行能增强肌肉力量，强健下肢筋骨；运动引起关节压力变化，能促进关节软骨滑液的分泌，提高关节灵活性，预防和延缓退化性关节炎，保持关节健康。

3、体重控制。步行能消耗身体多余的热量，提高身体的新陈代谢水平，减少人体脂肪的积聚，保持身体适宜的体重。另外，步行在提高身体免疫力、减少疾病、预防和辅助治疗慢性病方面均有一定的作用。

步数多少合适？

强身健体美国运动医学学会给出了一个促进健康、提高体能(体质)的最低推荐范围：5400步至7900步/天。身体虚弱的人每天步行5400步就可以达到增进

健康的目的，而对于身体状况较好的人，则需要更多的步数，步行7900步就可以达到增进健康的目的。当然这个推荐量是有一定速度要求的，如果能以100步/分钟的速度步行就可以达到增进健康的目的，即步行运动要达到中等强度。

减肥如果运动者的目的是通过步行运动来管理体重，达到减肥的目的，那就需要走更多的路。基于人群的研究显示，男性运动者需要每天步行11000至12000步，女性需要8000至12000步。当然，这个步数也是以步速为100步/分钟为前提。

步速多快合适？

不同的行走速度，走路的持续时间要求也不同。有以下三种选择：第一，每天以中等速度(100步/分钟)至少累计行走30至60分钟，每周至少达到50分钟的运动量。第二，每天以较快速度(120步/分钟左右)累计行走20至60分钟，每周累计不少于75分钟。第三，以上两种速度交替进行中等和较大强度相结合的步行运动，可以每天步行30分钟来完成每天的步行，也可以分次累计一天的运动步数。但每次步行至少要持续10分钟，才能达到健身的效果。

走路速度要根据自身的情况来做确定，循序渐进，切忌盲目加快。广州日报

## 立冬养生饮食四要点 宜多温热少寒冷

立冬节气是进入冬季后的第一个节气，是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏的季节。天冷影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，增加肌体的御寒能力，同时也造成人体热量散失过多。

所以，立冬后要适当进补对御寒很有好处。那么立冬节气如何养生呢？下面给大家介绍立冬节气饮食养生方法。

立冬养生饮食四要点

1、咸味入肾补益阴血。我们根据中医说的，“秋冬养阴，冬季养肾”的原则，冬季饮食就可以适量地吃一些鲜味的食物，比如，海带、紫菜以及海藻等，它们也有补益阴血等功效。

2、进补前先引补。立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消化化痰，茯苓粥可以健脾养胃。



3、多温热少寒凉。天冷的时候，适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的吸入，对抵御低温很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

4、增加维生素A、C的摄取。增加维生素A、C的摄取，可以增强对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自于新鲜水果和蔬菜。此外，冬天多吃点辣椒，

可以促进血液循环，还能增进食欲。

立冬宜吃美食推荐

1、百合。立冬后我们很多人都开始抱怨，皮肤变得非常的干燥。我们这时候就需要多喝水进行进补，比如燕窝等名贵食材是非常好的。但是，我们要选择一个性价比高的才是最好的，这时候的法宝非百合莫属了。

百合可谓是不焦不燥的滋阴上好食材，和人参有着齐名的滋补作用。对白领一族的神经衰弱、记忆力下降、中气不足、阴虚肺热都有着相

当不错的效果。当然，我们不要忽略了百合润肤的功效，近年来，以添加百合为天然植物配方的美肤产品也是越来越多。做点百合甜汤经常服用，虽然不会有立竿见影的效果，但长期食用的人皮肤不干燥，皱纹减弱确是不争的事实。

可以做点百合雪梨银耳甜汤是很好的选择。配料是：百合、雪梨，银耳，红枣，枸杞子。作为餐点和饭后的甜点是值得推荐的。

2、咖喱。由于天气转冷，很多怕冷的人群都想吃点热性的食物来提升体内温度对抗初来乍到的寒冷，可是吃得太辣又担心这个季节特别容易上火，在这里要告诉大家，最适合的非小小的咖喱莫属。咖喱不仅可以使食物变得美味，其中所含的姜黄素还具有保护心脏、防止心力衰竭的作用；可以帮助降低餐后的胰岛素反应，还能促进能量代谢，使人消耗更多的热量，促进脂肪氧化，从而有利于预防肥胖；咖喱中含有辣味成分的香辛料，还会刺激唾液和胃液的分泌，提高消化和吸收能力，促进体内血液循环，达到发汗退烧的效果，更是女人瘦身的法宝。

金陵晚报

## 这种筷子可能诱发肝癌

使用时间太长的筷子会滋生各种霉菌，轻者可能导致感染性腹泻、呕吐等。严重发霉的筷子会滋生“黄曲霉素”，可诱发肝癌。专家建议筷子使用期不宜超过半年，否则会引起健康问题。

一、筷子使用太久，严重的可诱发肝癌

长时间使用的家用筷子，含水量特别高。因为家用筷子使用频率高，且长期用水洗涤，很容易成为细菌生长的温床，如黄色葡萄菌、大肠杆菌等。长期将筷子摆放在橱柜内，则可能让筷子变质的几率提高五倍以上。

使用时间太长的筷子会滋生各种霉菌，轻者可能导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病。严重发霉的筷子会滋生“黄曲霉素”，该物质已经被广泛认定可诱发肝癌。

大家在使用筷子时，每天都要观察下，筷子表面是否附着斑点，特别是霉斑。竹制品与木制品两种产品是霉菌最喜欢的生存环境，且只要环境不干燥、物质本身湿度含量达到一定程度，仅需一天时间即可生成。

二、筷子晾干再储藏，洗筷切勿猛搓

目前普通百姓家中使用筷子均以竹子和木质为主，极少数是金属等材料。但这两材料的使用相对特别，大家却通常习惯将筷子清洗干净后，便放置在筷子筒或橱柜内。筷子在没有被完全晾晒后，湿度很大导致其容易发霉，从而对身体带来影响。

在使用筷子的时候，必须保证筷子是干燥的放置或储藏，尽可能不提供霉菌滋生环境。筷子在生产运输过程中易沾染病毒和细菌以及某些化学物质。新买的筷子可以先用自来水清洗干净，第二次再用洗洁精来洗，最后放

到锅里，沸水煮半小时就可以了。平时清洗筷子要彻底，先把筷子表面冲净，再用洗洁精仔细搓洗筷子，然后放入消毒碗柜中消毒、烘干，也可冲洗并沥干水后，再放进筷子盒。

多数家庭洗筷子的方式很“暴力”：抓着一把筷子用洗洁精猛搓几下，然后用清水冲洗，事实上这样很容易使筷子尤其是没有保护层“裸筷”变粗糙，产生许多细小的凹槽、裂纹，使致病微生物残留。筷子盒应该选择镂空、底部不会积水的，并做到经常清洗、消毒。切勿选择强酸强碱洗涤剂，以免残留的化学物质对人体造成伤害。

三、筷子颜色发生变化，需立即更换

调查发现，普通筷子使用到3~6个月时，本身颜色会随着时间和使用频率发生变深或变浅。由于使用的频率导致筷子表面的可食用漆遭受磨

损。只要筷子与购买时相比发生变化，特别是颜色，就需要立即更换。

筷子颜色发生变化，表示材质本身性质一定发生变化。而造成颜色变化的因素通常就是使用过程中食物、洗涤剂及空气、用餐柜内残留物附着而导致。细菌的长期堆积也是发生颜色变化的主要因素。如果筷子上出现非竹子或木头本色的斑点，表示该筷子很可能已经发霉变质，不可继续使用；筷子显得潮湿或出现弯曲、变形，则表示已受潮或搁置时间太长，很可能已经过了保质期；闻一闻，如果有明显的酸味，都是受污染或过期的标志，不可继续使用。

每周将筷子放入沸水中煮半小时后，放置在空气中晾晒干燥再使用，这样可以达到消毒的作用，且能有效、便捷地清除筷子中的霉菌。华西都市报



每天都要长时间对着电脑，下班回家的放松方式是看电视，临睡前还要用手机看微博……时间久了，眼睛越来越干涩，滴眼药水却越滴越干，有没有什么办法能缓解眼睛干涩？

现代都市人很多都用眼过度，造成眼睛疲劳，出现眼干、眼涩等症状。给大家推荐一款“三红汤”：取山楂3~4个，红枣5~6个，枸杞10粒，将山楂和红枣掰碎，像泡茶一样，把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散淤血，并可强心、改善微循环，起到扩

张血管和降血压、降低胆固醇的作用；红枣能补益脾胃，还能养血安神、益气生津、滋补肝肾；枸杞有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红”汤，兼具补气、滋阴、化痰的作用。每天当茶水喝，长期坚持，能有效缓解眼睛干涩等症状。

另外，菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花，用沸水冲泡片刻，即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩。

扬子晚报