早睡晚起、不妄补 冬季养生10条为健康加油

冬天是生机潜伏闭藏的季节,是一年的结束,亦是下一年的开始,所谓“春生,夏长,秋收,冬藏”,因此做好冬季养生对来年的健康至关重要。冬季养生要点看过来!

冬季养生 早睡晚起

中医理论认为,人与自然是一个整体,人应该顺应自然的四时变化,合理安排起居休息。北京安贞医院主任医师洪昭光指出,当太阳升起时,人体生物钟就会发出指令,交感神经开始兴奋,这就意味着你该起床。

冬季白天缩短,夜晚增长,人也应顺应“冬藏”原则,适当延长睡眠时间,将作息调整为“早睡晚起”,比其他季节早睡一两个小时,再晚起一两个小时。北京老年医院中医科主任医师刘德泉提醒。本就阳气偏弱的老年人,最好等太阳出来再起床,以避寒邪。否则,很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病,甚至诱发心绞痛等意外。

冬季养生 早饭晚吃晚饭早吃

冬天晚起床,早饭也应顺延。人在睡眠时,消化系统仍在努力工作,消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早,会使消化系统疲劳应战。起床后,可以先喝一点水,再不慌不忙准备早饭,给消化系统留下足够的休息时间。

晚上早睡觉的起居习惯,也决定了在冬天应适当提早吃晚饭,特别是老年人的消化功能较弱,更有必要早一点吃,以保证身体有足够的时间彻底消化食物。这样不仅能够避免晚上积食,还能保证良好的睡眠质量。

冬季养生 早吃‘硬’晚喝稀

这里说的早吃“硬”,其实并不是指口感硬的东西,而是营养丰富、能量较高的食物。刘德泉说,早饭吃得好,才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后,人的活动量会减少,为了避免食物堆积,应少吃点,并选择好消化的食物,以稀粥为好,肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐喝粥还有养胃、安神的作用,推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

冬季养生 早喝水晚喝蜜

中医有句话叫:“早喝盐水晚喝蜜”。中国中医科学院西苑医院杨力解释,盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起后空腹喝一杯淡盐水,有助于降火益肾,缓解便秘、改善肠胃的消化功能,且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人,以及肾脏功能不好的人应慎喝;一般100毫升水中食盐不要超过0.9克,以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水,既可以帮助消化,又有助睡眠。每天睡觉之前可以舀一勺蜂蜜,用温开水调服。但有起夜习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜,因为其含糖量较高,容易引起多尿;糖尿病患者也应慎喝。

冬季养生 晨练晚点晚练早点

不论是早起锻炼,还是傍晚锻炼,也都需要适应冬天的时令特点。刘德泉认为,选择锻炼时间的一大原则是:见不到太阳不要锻炼。所以,晨练要等到太阳出来后,晚练要赶在太阳下山前,只有这样才能保证人体内的阳气不受损。因此,在冬天,晨练的时间就要比其他季节晚一点,傍晚锻炼则要比其他季节早一点。

此外,冬季早晚气温较低,室内外温差大,过早出去锻炼,比较容易受凉,还可能因血管收缩,血压升高,引发身体不适。晚上太晚锻炼,也可能会因气温问题导致身体不舒服,有心脑血管疾病的老人,尤其应当注意。

冬季养生 早炼静为主晚炼多动动

有人喜欢做操打拳,有人喜欢跑步跳舞,应根据身体的不同状态,选择不同的锻炼方式。北京体育大学教育学院副教授武文强认为,早上人刚从睡眠中醒来不久,整个身体还处于“抑制”状态,适当的锻炼可以帮助恢复活力。但是,人体的唤醒需要一个过程,应当循序渐进,所以早上不应做较剧烈的运动,可以做早操、打太极为主。

到了傍晚,人体就基本活动开了。英国运动生理学家的研究也发现,下午4点以后和晚上,人的体力、反应力、适应力都会达到较好状态,心跳、血压也较为平稳。因此,可以进行稍微激烈一点的活动,如打球、跑步等,老年人也可以选择跳舞、快步走等运动。但如果将锻炼时间安排在晚饭后20分钟或临睡前10分钟,则应尽量轻柔缓和,如散步等。

冬季养生 早起晒太阳晚上泡泡脚

晒太阳有助补钙,还能够振奋精神。刘德泉建议早上多晒晒太阳,15分钟即可有助提高人体内的维生素D水平,促进钙质吸收。日本更是将早起后定时晒太阳,作为一种睡眠治疗方式,因为晒太阳可使人体内的生物钟逐渐恢复正常,这是缓解失眠问题的关键之一。

热水泡脚有助血液循环,提高睡眠质量,因此提倡在睡前进行。活动了一天,晚上身体比较疲累,肝肾也急需得到休息和调养。杨力说,此时最好的调养方式就是泡脚。刘德泉也建议,睡前用40摄氏度左右的水泡脚半小时,达到身上发热,但不明显出汗就可以了。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,效果更好。

冬季养生 进补不妄补

很多人认为冬季是一个进补的黄金季节,在冬季到来时各种补品大量食用,也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”。其实冬季适当进补就行,冬季主要在于闭藏,不是外泄。过量进补反而会导致身体平衡被打破而形成病态,尤其是过量使用补阳、补气之品反而导致体内精气的外泄,造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补,不可妄补,尤其是人参、鹿茸等这样的补气、补阳“利器”更应慎重。

冬季养生 爱吃不妄吃

冬季天寒地冻,吃上一顿麻辣火锅,出上一身汗,好多人会感到很舒服,殊不知这是在耗散人体的阳气。在冬季应该以补养阴精为主,切不可妄用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品,以免损伤脾阳,影响脾胃运化,破坏消化系统。总之,在冬季应以平和而滋润的饮食为主,如多喝一些粥类,适当放一些大枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合,酌加少量生姜,可以补而不腻,润而不燥,为冬季进补之佳品。禁忌大量大热之品如羊肉、辣椒等,大量大寒之品如水果、冰激凌等。

冬季养生 想喝不妄喝

在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身,其实适量饮酒是有益健康的,可以温通血脉、祛风散寒,产后常用方生化汤就是以白酒煎服。但是白酒毕竟属于温热之品,过度饮用会耗散人体阳气,另外过量饮酒还会生湿生痰,令人痰多、眩晕以及精神不振。现在好多年轻人喜欢喝饮料,这些饮料含有大量的糖类容易导致发胖,在冬季,过多饮用饮料会损伤脾阳,导致消化不良。同时有些饮料还含有大量气体,饮后容易导致腹胀。故在冬季不可过量饮用白酒,不可多喝寒凉饮料。其实红酒作为最天然的健康饮品,具有美容养颜之功,可作为冬季养生佳品。另外红茶味甘,性温,善蓄阳气、生热暖腹,可以增强人体对寒冷的抗御能力,还具有祛油腻、开胃口、提神之功,非常适合冬季饮用。

人民健康网

七种饮食习惯大脑老得慢

控制热量

控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低的水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的老人控制热量要适度,否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:没少吃。

每天至少吃5份(100克/份)果蔬

美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现,多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300–500克蔬菜,200–350克水果。

使用丰富的天然香辛料

各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香辛料,代替部分油、盐、糖。

烹调肉类先腌制

食物中广泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物质,熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效:尽量提高食物中水分含量。比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式,让水分渗透到肉里。

每周吃一次深海鱼

生活在深海水域的鱼类为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。

常吃坚果和杂粮

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质,能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

每天喝几杯茶

红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

人民网

冬季养生4个误区别踩

舔嘴唇可保湿?会越来越干

寒冷时空气干燥,人的嘴唇容易出现干裂,引起不舒适、疼痛和出血。不少人喜欢用舌头舔嘴唇,以为这样可以湿润和舒服一些,但结果却适得其反。因为唾液是由唾液腺分泌的,里面含有淀粉酶等物质,比较黏稠,舔在嘴唇上,就好像抹了一层浆糊。水分蒸发完了,嘴唇会更干燥,更容易起皮。如果嘴唇干燥不舒服,可以适当涂些不含色素及香味的润唇膏。

穿衣越多越暖和?观点太片面

冬天里,有的人穿得鼓鼓囊囊,以为穿得越多越暖和。这种观点是片面的,因为衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关系,当一件件衣服穿上后,空气层厚度随之增加,保暖性也随之增大。但当空气层总厚度超过15毫米时,衣服内空气对流明显加大,保暖性反而下降。从生理角度说,人如果穿衣过多过厚,会因热量大,致使皮肤血管扩张,从而增加了散热,反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。

喝白酒可御寒?可能会更寒冷

不少人以为冬天喝白酒能帮助人抵御严寒。实际情况是,人们喝酒后热乎乎的感觉是短暂的。人体内的热量是在肌肉运动时,由体内蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质经化学反应产生的。酒的主要成分是水和酒精,它们产生不了多少热量。相反,受酒精刺激,血管不能及时收缩防止血液向外输送热量,身体的热量在大量丢失后,人会感到更寒冷。

蒙头睡觉最舒服?制造被窝微气流才舒服

寒冷的夜晚,不少人喜欢用被子蒙头大睡。这样既不卫生,也未必舒服。蒙头而睡的时候,除了因氧气不足而造成呼吸困难、头昏脑胀外,从嘴里呼出的大量水汽也使被窝内的湿度急剧加大,被窝内良好的小气候迅速遭到破坏,全身肌肤都会变得不舒服。

医疗气象专家研究发现,最舒适的被窝小气候要求有每秒0.2米的微气流。这么小的风速对人体近乎没有吹风感,调节起来比较困难。一般来说,只要睡眠时被子没有裹成“筒状”,被子与身体间有一定的空间,并且在肩以下垫被与盖被间留1~2处小小的缝隙,基本上就能达到令人体舒适的“微气流”标准。

人民健康网

喝牛奶有‘最佳时间’?

牛奶中富含优质蛋白质、维生素和矿物质元素,是非常优质的食物营养来源,对我们的身体好处多多,可是围绕着怎么喝,讲究就有点多了:有人说早晨喝最好,更利于营养的吸收;可也有人说,晚上喝更好,能有助于提升睡眠质量……众说纷纭,要想把牛奶喝对,这最佳时间段还真是难以拿捏。

一般来说,牛奶进入人体后,经过分解代谢后,营养素会以分子的形式被吸收。至于能吸收多少,并不取决于主观意愿,更多的是和食物本身特性以及体内的储存情况有关。身体会根据某种营养素的储存情况,适当地调整吸收率。比如当体内铁元素缺乏时,身体就会提升对食物中铁的吸收率,而这种改变与就餐时间并不存在关联。

有人认为在这种情况下,身体就会从食物中吸收更多的钙来弥补这个“亏空”,所以此时喝奶,钙也就更容易吸收。然而事实并非如此,实际上,这种血钙水平的改变确实存在,但它会直接刺激甲状旁腺,增加激素分泌,并作用于骨组织,使骨组织中的一部分钙盐,溶解进入血液,以维持血钙的稳定和平衡,这样的血钙调节更加快速直接,因此并不需要依靠食物中的钙的补充。因此,无论是早晨还是其他时间喝奶,其实都一样。奶中的营养物质都会得到充分吸收,并不存在早晨多,晚上少的情况。

有报道称,牛奶中含有色氨酸,它是合成褪黑素和5–羟色胺的原料,而二者又能够帮助人们减少焦虑,促进睡眠。但事实上,色氨酸在牛奶中的含量并不高,而且咱们喝牛奶的量,一般每次只有200ml左右,这种情况下,摄入的色氨酸少得可怜,根本发挥不了助眠的作用。色氨酸是人体必需氨基酸,不仅是牛奶,生活中很多食物中都有,比如小米、香蕉、鸡蛋等。与其只盯着牛奶,倒不如多吃些这类食物,通过平衡膳食来改善体内褪黑素的水平。因此,如果睡前喝大量的牛奶,能否助眠不好说,起夜跑厕所是肯定会影响睡眠质量。

有些人睡前喝一杯温牛奶觉得睡得更香,可能多半是心理作用,就像喝一杯温水,或是泡一个热水澡也会让身心愉悦,更快地进入睡眠。与其想通过喝牛奶改善睡眠,不如均衡饮食,从根本上提升自己的营养状况,睡眠质量一定会有所改善。

所以,对于喝牛奶而言,并没有所谓的“最佳时间”。无论是早晨的能量补给、睡前的温柔抚慰,抑或是作为工作时的营养补充,都没有问题,其中的营养成分都能得到充分的吸收利用。

人民政协报

跪坐,时刻都在养气

中医认为,人体之气,如果藏多用少,生命就会“保持精力”,生机勃勃,跪法就是引血下行的绝妙方法。一般情况下,人体的气血不易一下子引到脚底,那就先引到膝盖,膝盖气血足,离脚底也就不远了。中医认为,“膝为肝之府”,说明跪坐能大补肝气。同时,跪坐方法妙就妙在把气养在了日常生活中,不用专门抽出时间,随时随地都可以做,可谓无为而为。这又让我想到日本人长寿可能与跪坐有关,因为他们无时无刻不在养气。有报道指出,没有发明椅子之前,医疗资料中竟找不到肥胖症、肠胃病的记载。

这么简单的方法,看电视、读书、和家人聊天时随时做就能起到养生保健的作用。具体方法是:两膝着地,小腿贴地,上身挺直,臀部坐在小腿及脚跟上;跪坐时不要将全身的重量坐落在两脚上,而是用两腿肌肉出力将身体微微撑起,使臀部与两足之间有一张纸的间隔;跪坐时,脊椎要挺直,身体感觉是微浮起来的,这样不会伤到膝盖。

生命时报

专家提醒 睡前关灯刷手机小心伤眼

不少人晚上有关了灯躺在床上刷会儿手机再睡觉的习惯。专家提醒,黑暗环境中刷手机,屏幕亮而周围环境暗,光线对比度强,对眼睛刺激大,时间长了会损害视力。

今年35岁的孙先生每天晚上11点左右关灯上床,上床后刷一两个小时的手机才入睡。最近,他发现视力越来越差,以为是刷手机导致眼疲劳而没在意。最近几天,他发现左眼看不清了。

在武汉市第四医院眼科,接诊的杨蕾蕾医生检查发现,孙先生的左眼眼压高至40mmHg,是正常值的两倍,确诊为青光眼。

杨蕾蕾说,黑暗中人瞳孔会变大,房角部位虹膜堆积,眼部睫状肌收缩,晶状体变凸变厚,引起房角狭窄或关闭,房水排出受阻,眼压升高。而长期眼压过高,会损害视神经,最终损伤视力。

杨蕾蕾提醒,夜间关灯后长时间刷手机,不仅可诱发青光眼,还可能损伤黄斑。晚上刷手机的人,最好调整手机屏幕对比度,使亮度和色泽尽量柔和;最好能开一盏低亮度的照明灯,缩小屏幕和背景环境亮度的差距,可对眼睛起一定的保护作用。

新华网

冬天心脏要过‘五道坎’如何打赢这场保卫战?

火箭军总医院心胸外科主任医师陈秀:冬季,要防止心脑血管疾病发生,我们的心脏在寒冬就要过好“五道坎”。

温度坎

研究显示,在寒冬季节,心脏病突发事件比其他季节高两三倍。由于室内外温差大,加之气候干燥,人的生理机能反应比较迟缓,时常处于应激状态,这样就加大了心脏的负荷。对于患有心脑血管疾病者,可造成供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄,甚或发生闭塞、斑块破裂,从而发生心绞痛或心肌梗死。因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖,尤其要护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾,穿大衣,睡前用热水烫烫脚,夜间上卫生间时要穿上衣服,洗澡时先放热水,等水温合适后再脱衣服。大风降温时,不要迎风行走。

睡眠坎

高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电,每晚保证7~8小时的睡眠对健康最有利。美国一项调查显示,睡眠时间过长或过短都会增加患心血管病的风险:每天睡眠小于6.5小时的人,心血管病的发病率上升15%,冠心病的发病率上升23%;每天睡眠超过9小时且睡眠质量较差的人,心血管病的发病率上升63%。

呼吸坎

呼吸道感染在冬季高发,导致肺组织的氧交换能力降低,容易诱发急性心肌梗死、猝死等。

调药坎

血管遵循“热胀冷缩”原理,天气变冷时,会使血管收缩更明显,进而导致血压升高、波动明显,原有的药物剂量并不一定能控制和管理好血压。因此,当天气剧烈变化时,患有心血管疾病的人除了要按时、规范用药外,还要根据气候变化,在医生指导下调整药物,千万不能自己在家随意调整药物剂量和种类,以免发生意外。

运动坎

持之以恒的运动可以改善心脏功能,不要因为天气寒冷而久卧不动。心脏功能不好的人要在太阳出来后再运动,运动强度要适当,时间应控制在1小时以内,最好选择散步、慢跑、打太极拳等运动。遇大风降温天气最好不出门运动,可以在室内适当活动。

人民健康网

南方气温高于北方,为什么却让人感觉更冷

如今气温日渐下降,全国各地已现初冬景象,冷感正咄咄逼人。日前,记者采访了湖北农业气象专家黄智敏,请他说说冷感的理儿。

黄智敏说,人体的冷感与空气水分、风速、蒸发等都有关。水的变态及各种气象要素,紧密地掺和在人们的生活和生产中,可能导致冷感错位。

湿冷要比干冷冷

让我们将长江中游的武汉与纬度比之高10度的北京做一番比较。历年北京元月平均气温会比武汉低7.5℃左右,但人们却觉得北京没有武汉冷。这是为什么呢?

究其原因,武汉的绝对湿度(空气中单位体积内所含的水汽质量)与相对湿度(空气中实际水汽压与同温度下饱和水汽压的百分比)都比北京大得多。

空气湿度大意味着人体表裸露部分(如头部、手部)所含水分更多,而水的导热率比空气大很多(水为4.18,空气为0.002508),有利于人体热扩散,加之水分蒸发需要消耗人体热量,因此人的体温就会降得快。

同时,武汉冬季的日照时数比北京要少得多,缺少阳光直接照射,人处在较多阴湿天气里就会感觉武汉比北京天气冷。

综合上面各种因素,人们就会觉得似乎武汉比北京的气温还低。

化雪要比下雪冷

民间谚语有云:下雪不冷,化雪冷。这又是什么道理呢?

在同一地方,一般下雪的时候由于冷暖空气相互对峙,通常风速较小,人体表面水分蒸发慢,耗热少;同时天空云层密布,地面虽然会辐射冷却(指物体通过辐射散热的过程),但云层的“逆辐射”又会将部分热量反馈回来;同时空气中的水汽凝结时,也会释放出潜能热量,使地面或近地层空气获得部分热量。因此下雪的时候反而不会觉得冷。

可是在下雪后天气转晴的夜间,天空往往一碧无云,地面与近地层空气辐射冷却强烈,使气温比下雪时更低。在次日初晴时,雪融又会消耗空气周遭的热量,还残存的冷平流也会带来一定的风力,使人体水分加快蒸发,致使体温下降。这样人们就会觉得化雪要比下雪冷。

这些情况下你也会觉得冷

还有哪些情况会让你觉得冷呢?

城市内楼房林立,风小散热慢,加之工厂、居民生活等排热,气温比乡村高;相反乡村空旷,空气流通,风速较大,加之一些绿色植物蒸腾或水面蒸发耗热较多,气温便相对较低。

此外,如果天气由晴转阴,再缓慢降下雨雪,温度降幅较小,人们在生理与心理上容易适应,就不会觉得特别冷;反之,天气迅速转雨雪,骤然降温,体表相对湿度陡升,人体受风吹急剧蒸发耗热,在生理与心理的感受上就会觉得更冷。

科技日报