

2016年11月11日 星期五



# 立冬

## 立冬“撞”上冷空气 冬季养生准备好了吗?

### 立冬的含义

《月令七十二候集解》：“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。因此，立冬不仅仅代表着冬天的来临。确切地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，规避寒冷的意思。立冬是反映季节变化的二十四节气之一我国古代将立冬分为三候：初候，水始冻；二候，地始冻；三候，雉人大水为蜃。蜃，蚌属。意思为立冬之后，北半球获得的太阳辐射量越来越少，由于此时地表夏半年贮存的热量还有一定的剩余，所以一般还不算太冷。

## 立冬锻炼有技巧



### 延年益寿数慢跑

在冬季中，慢跑是一项理想的运动项目。尤其对于老年人来说，慢跑能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症，减少心肺功能衰老的现象，能降低胆固醇。近年来，科学家还发现，坚持慢跑者得癌症的几率小。



### 高温瑜伽来养颜

冬季里，如果你喜欢在室内运动，那么高温瑜伽是最合适不过的了。高温瑜伽，也叫热瑜伽，是一种在38至42摄氏度左右高温的练习房里进行的瑜伽运动。对于瑜伽这种讲究身体拉伸的运动来说，温度很重要。比人体温度略高的室内温度可令体温提升，加快血液循环，柔软因缺少运动而变硬的肌肉和筋骨。此外，除了减肥作用，高温瑜伽对长期失眠、偏头痛、腰背痛、颈椎病、肠胃疾病有治疗作用。同时，高温瑜伽也可以减少面部皱纹，使人感觉年轻。



### 冬季防肥减脂还数动感单车

动感单车和咱们平时的自行车虽然相近，但是作用和功能上差的很多，动感单车没有单车的一些缺点，譬如安全性，以及腰部的长时间的酸痛，在动感单车上都已经得到的改良。动感单车不劳烦腰部，还能使得健身达到最大的效果，小编建议，大家尽量一周骑动感单车2至3次，每次在半小时到四十五分钟左右。



### 塑型瞄准普拉提

普拉提与瑜伽同出一门，但它比较注重核心肌的锻炼，也是一种运动量小但消耗量大的运动。普拉提把东方的柔韧和西方的刚毅二者之长合二为一，它的动作缓慢和清楚，而每个姿势都必须和呼吸相协调，所以它适合任何年龄，特别是缺少运动、长时间需要接触电脑和朝九晚五的上班族的人士。

立冬节气是冬季第一个节气，它代表着冬天的开始。这个时候天气渐渐变冷了，很多人可能还不习惯，从外套到棉袄的转换。关于立冬该如何养生?立冬养生方法有哪些呢?下面小编从四方面为大家介绍，一起来看看。

### 一、饮食调养

天气冷了，养生最重要的一点是“养肾防寒”，在调养方面，宜以温补为主。

在饮食上面，饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主。要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。除此之外，羊肉、大豆、核桃、栗子、萝卜等都是适宜食物。

同时，进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是服用一些平和补品以增强体质。但也有些注意事项：

### 吃冷吃热要看体质

天冷了吃些凉性食物虽然有镇静和清凉消炎的作用，但并不适用于所有的人，平常有燥热、手脚心发热等阴虚症状的人，可以适当选择“甘寒”食物。

比如，伴有虚弱、食少、水肿的心血管病人冬天吃凉性的鸭肉，能起到补虚的作用。另一方面，脾胃虚寒的人则不宜进食寒性食品，反而可以吃一些热性食物。同时注意不要补过量，热量摄入太多会聚在体内，导致阳气外泄，对人体平衡造成破坏。

### 凉性和温性食物搭配吃

比如兔肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、海带、蜂蜜、芝麻大白菜、芹菜、香蕉、苹果等。这些食物最好和温性食物一起吃。如很多人喜欢炖牛肉，牛肉属温性食物，炖的时候加点白萝卜，就是很好的凉热搭配。

萝卜味辛甘、性平，有下气消积化痰的功效，

它和牛肉的“温燥”可以调剂平衡，不仅补气，还能消食。此外常用红枣、枸杞等食物滋补的人，不妨在烹调的同时加进点凉性的荷叶，滋补的效果会更好。

### 多吃凉菜

天冷时，人们喜欢吃油脂多、高热量食品，且活动的做的比较少，这时候肥胖就来了，尤其是胸部、腹部和臀部，莫要急，莫要慌，听我来支招，这时候你可以多吃些凉菜，迫使身体在消化时自我取暖，消耗脂肪，这样肥胖我们就不怕了!

### 多喝白开水

天气冷了，多喝点凉白开水有预防感冒、咽喉炎的功效，尤其是早晨起床喝杯凉白开，能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强，促进新陈代谢，增加免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死，因此每天可多喝些白开水来保健康。

### 二、起居调养

注重双脚的保暖。脚离心脏最远，足部受寒会导致腹泻、月经不调等病症。

### 注意：天冷要保持空气流通

除了白天要开启门窗让空气对流外，晚上应开小气窗通风。人体细胞白天分泌高浓度的环磷酸腺苷，可以增强细胞功能;晚上则分泌高浓度的环磷酸鸟苷，具有减弱抑制细胞功能的作用。

### 三、精神调养

学会及时调整不良情绪，当处于紧张、激动、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。

### 四、锻炼调养

除防寒和进补外，加强身体锻炼也是必不可少的，适当的锻炼可以使新陈代谢增强，产生热量增强，提高身体的免疫力、减少疾病。可选择适合自身的运动来锻炼。

