

换季养生衣食住行也要变

随着气温降低和早晚温差加大,时有强冷空气和寒潮侵袭,以致气温急剧下降。此时大家一定要打理好自己的衣食住行,让我们安然过冬。

秋冬之交是气候由凉转寒的关键时刻,此时的“风云突变”常会对人体带来影响,甚至危害健康。那么在秋冬季节转换之时,人们的日常养生应当注意些什么呢?



衣 随着气温降低和早晚温差加大,时有强冷空气和寒潮侵袭,以致气温急剧下降。此时不仅容易发生伤风感冒等外感疾病,而且寒冷刺激可引起气管与血管痉挛收缩,从而导致慢性支气管炎、支气管哮喘急性发作以及冠心病发生心绞痛、心肌梗塞和高血压出现脑中风。最主要的防范措施就是及时添衣,注意保暖,尤其要加强头、背、腹、足等部位的御寒。人们应根据天气预报提供的消息,备好防寒服装,早晚穿好外套,并逐渐增添内衣,为使腹、背不受凉,最好内着一件毛背心,由于寒多从脚下起,同时还要穿好鞋袜。晚上睡觉时一定要关好门窗,盖好被子,以防贼风侵入。

食 可适当增加营养物质的摄入,除了碳水化合物之外,要注意补充高蛋白饮食,如鱼、瘦肉、禽蛋、奶制品、豆类等。因“秋燥”未尽,要多饮水,多食绿叶蔬菜及水果,少食辛辣等刺激之品。为防心、脑血管病的发作,要适当限制动物脂肪和高胆固醇类食物及

食盐的摄取。同时饮食不可过饱,不可过凉,切忌暴饮暴食。对于冬季有进补需要的人来说,此时是调整脾胃,打“底补”的最佳时期,芡实、藕、山药、红枣等皆为较佳食选,可用其炖汤服食,即能达此目的。

住 根据“秋冬养阴”的法,要注意调整“生物钟”,做到起居有时,劳逸适度,保证充足休息,以顺应自然界收藏之势,润养五脏。此外,心脏病患者不宜“起早”,肝病、肾病、胃病患者莫要“贪黑”,切忌过劳。此时还应注意精神调摄,避免情绪波动,保持心情舒畅。

行 多出户外活动,加强体育锻炼,开展力所能及的各种健身运动,呼吸吐纳,促进血液循环和新陈代谢,提高机体耐寒及抗病能力。在室外劳作、运动后,要及时擦汗、穿衣,以防感冒。因气候变化较大,故此时不宜远游。在气温骤降之时,常会伴有雨雪天气,所以,无论走路还是驾车,皆宜慢行,以保生命安全。受冷暖气流的影响,初冬清晨往往多

雾,雾粒中夹杂有多种有毒、有害物体,出行时务必要严防晨雾对人体的侵害。

冬练室内进行时

冷水浴

用5-20℃之间的冷水洗澡可增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法,包括洗浴部位由局部到全身,水温由高到低以及洗浴时间的由短到长。需要留意的是,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人不宜冷水浴。

瑜伽

冬季干冷的空气会让呼吸系统备受考验,此时,我们要更加关注肺部的保养,通过打开胸部区域的瑜伽练习,加强肺部的机能;随着气候的转凉,下肢关节可能会感觉有些僵硬,选择能够将身体“打开”的瑜伽动作,如胸部、髋关节、腰部两侧、大腿后侧的伸展动作,消除身体僵硬感的同时,给身体创造更多的稳定感。

养胃十招保“胃”健康

精神紧张、过度疲劳、饮食不规律等习惯,都有可能对胃造成严重的伤害。日常生活如何养胃,坚持下面10点就可以养出好胃。

俗话说:“十人九胃”,意思是十个人里面九个人胃有毛病,可见胃病的发生率有多高。精神紧张、过度疲劳、饮食不规律等习惯,都有可能对胃造成严重的伤害。日常生活如何养胃,坚持下面12点就可以养出好胃。

1. 定时定量

要做到每餐食量适度,每日三餐定时,到了规定时间,不管肚子饿还是不饿,都应主动进食,避免过饥或过饱,使胃保持有规律的活动。

2. 温度适宜

饮食的温度应以“不烫不凉”为度,过烫过冷的食物进入胃部之后,都会刺激胃黏膜引起胃病。

3. 细嚼慢咽

对食物充分咀嚼,可使食物尽可能变“细”,以减轻胃的工作负担。咀嚼的次数愈多,随之分泌的唾液也愈多,对胃黏膜有保护作用。

4. 饮水择时

最佳的饮水时间是早晨起床空腹时及每次进餐前一小时,餐后立即饮水会稀释胃液,汤泡饭

也会影响食物的消化。

5. 饭后莫走

俗话说,饭后百步走,活到九十九。但“饭后”绝非是刚吃完饭,应在饭后20-30分钟开始散步,这样有利胃的消化。

6. 注意防寒

因为寒冷会使胃的活动减缓或出现胃痉挛,故要保持胃部的温度,不要受寒。

7. 避免刺激

不吸烟,因为吸烟使胃部血管收缩,影响胃壁细胞的血液供应,使胃黏膜抵抗力降低而诱发胃病。还应少饮酒、少吃辣椒、胡椒等。

8. 心情舒畅

人的情绪与胃部健康息息相关。因此,要保持情绪稳定和心情愉快。

9. 服药慎重

不少药物对胃黏膜有刺激,可损伤胃黏膜,甚至引起溃疡。如氯化钾、糖皮质激素和含利血平的降压药。

10. 补充维生素C

维生素C对胃有保护作用,胃液中保持正常的维生素C量,可有效地发挥胃的功能,保护胃部和增强胃的抗癌力。因此,要多吃富含维生素C的蔬菜和水果。

用好砂锅做出美味



寒冷冬天,吃份热气腾腾的砂锅,成为不少人的最爱。但也有不少人担心长时间炖煮,砂锅中会有重金属析出,对健康造成威胁。下面教你选购合适的砂锅,如何科学使用砂锅并做出健康美味食物。

炖煮——油、忌酸,重搭配

砂锅不适合烹饪酸性食物,如醋、西红柿、酸菜等,因为它们在高温下容易与容器中的金属离子发生反应。

此外,要少用含多酚类物质如莲藕、鞣酸类物质如茄子、豆角等的食材,它们煮得时间太长易变成黑色,影响菜色和口感。二是要少油。砂锅炖煮的时间较长,适合采用油脂少的食材,如排骨、鸡肉等。三是要注意食材的营养搭配,建议肉类、蔬菜都要有,如排骨炖白菜等。

用——三大注意防破裂

首先,砂锅买回家后先别急着用,可先煮稠米粥,软化砂锅的缝隙,避免漏水和开裂;其次,先

放水再开火,注意先用文火炖煮,等到锅内壁的温度也上来后再改用中火或大火。最后,放置10-15分钟等锅身降温后再清洗,以免温差太大破裂。清洗要及时,浸泡太久锅壁会吸入污水,导致发霉发臭。

挑——声音清脆、颜色天然

选出好砂锅是做出安全砂锅菜的首要条件,建议到正规超市、商场等处购买。

选购时要注意4点,一是看其形状是否规矩,盖起来要确保是紧密严实的;二是听声音,可用手扣敲碗壁,声音清脆的较好;三是选用天然陶土色,别选颜色太艳的;四是带釉质的砂锅抗腐蚀能力较强,但一定要选用摸起来比较光滑的釉下彩(即先上彩后上釉的),凹凸不平的别选。

保存——洗净后通风处晾干

如果砂锅出现破岩、釉质脱落、开裂的情况,应及时淘汰。长时间不用,要将砂锅清洗干净,放在阴凉通风处晾干后,再收起来。

天气干燥 当心危“肌”四伏

保湿攻略之表层保湿

攻略关键词:吸湿、再锁水

秋冬由于天气环境的关系,外油内干的状况时有发生。想要肌肤时刻保持水润,就要先补水再锁水,必须选择机敏而灵活的保湿品去应对皮肤和环境间的复杂关系。

保湿重点:

1. 使用保湿力强并且温和的洁面品,避免使用清洁力高的洁面品。
2. 使用含有高浓度保湿成分的化妆品,可以湿敷以及轻拍。
3. 下午皮肤“叫渴”的时候,可临时用免洗洁面奶清洁后擦上保湿产品,并涂上日霜锁住水分,也可准备一瓶保湿喷雾,随时的拿出喷一喷。

抵抗危肌要注意:

1. 总是往脸上喷“自来水”喷

雾,好像很湿润,实际上它已经悄悄偷走你皮下的水了。

2. 不要买香气过浓的保养品,它会稀释空气中的水分,间接减少皮肤内水分。

3. 干性肌肤本来就不爱出油,更要避免用干粉或粉饼定妆,“掉渣”的尴尬情况可不少见。

保湿攻略之深层保湿

攻略关键词:滋润、防蒸发

要想肌肤在秋冬季得到深层保湿,必须让保湿产品把水包住,然后涂抹在肌肤表面混进肌肤的底层,比如保湿面膜、精华液或是滋润晚霜中,单先赋予肌肤水分的这个过程往往会被忽视,但它的确因为更换了模样而抵达了肌肤深层。

保湿重点:

1. 选择植物系的保湿品,可以

使用含有葡萄子、雪耳胶原等保湿成分的产品。

2. 夜晚是皮肤渗透力加强的时间,此时可以先涂一层保湿露,再用保湿霜锁水,一觉睡起,皮肤就变得水灵灵。

3. 每天一次使用保湿露进行湿敷护理,当做保湿面膜呵护干燥肌肤。

抵抗危肌要注意:

1. 不使用保湿露直接使用油性保湿霜,这样只会让肌肤内部越来越干。
2. 每天长时间对着电脑不做任何休息,到了下午放任肌肤继续干燥,其实可以使用免洗洁面乳清洁面部,再使用保湿露滋润肌肤。
3. 油性肌肤使用酒精型爽肤水,酒精容易蒸发,蒸发的时候会一并带走肌肤水分。

山东省著名商标 山东省十大品牌 山东省调味品行业标准化生产示范基地

抱犊酱油 国标二级 一级 特级

氨基酸态氮含量大于0.55g/100ml

纯粮酿造 不添加任何增鲜剂

抱犊调料 家家需要

1.9金标特油

500 辣子鸡油

金标特级酱油