

大雪时节 适宜综合调养

从中医养生学的角度看,大雪已到了“进补”的大好时节。说到进补,很多人只是狭义地去理解,认为所谓的“补”就是吃点营养价值高的食品,用点壮阳的补药,其实,这只是进补的一个方面,而进补则是养生学的一个分支内容。谈到大雪养生,我们首先应该知道何为养?何为生?所谓的养,即保养、调养、培养、补养、护养;所谓的生,就是生命、生存、生长之意。具体地说就是要通过养精神、调饮食、适温寒等综合调养达到强身益寿的目的。



衣 穿衣护好头脚

大雪节气,因为寒冷,人们都喜欢穿上厚重的毛衣、羽绒服、保暖裤等,而在全身武装的同时,许多人往往却忽视了一个重要的部位,那就是脖子。除了脖子,肩膀、前胸后背以及脚都要注意保暖。中医认为,人体的头、胸和脚这三个部位最容易受寒

邪侵袭。“肺为娇脏”,太寒太热都受不了,特别是寒,最容易引起咳嗽、哮喘。

女性朋友冬季穿上坎肩,可以防肩背受寒。脚部保暖是因为脚离心脏最远,血液供应慢且少。俗话说“寒从脚起”,脚部一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜

毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染。因此,数九严寒,脚部的保暖应加强,如穿长袜、厚靴,睡前热水泡脚。在温暖双脚的同时,也促进了人体内部的气血流动。

食 养生要合理进补

大雪时节,气温骤降,是“进补”的大好时节,营养专家表示,大雪时节补养得当,来年就有很坚实的身体底子,有利于抵抗疾病的侵扰。但是,平时大鱼大肉吃过了的我们,在这个时节也不宜吃太过于油腻的东西,这样反而不利于身体的健康。尤其是“大雪”节气,天气越发的

寒冷,即将进入隆冬,过量的吃一些进补的东西,会让食物滞留在我们的肠胃中,阻碍我们的本身就遇冷受到刺激的肠胃。那么,在这个时节,我们应该吃点什么才好呢?

专家表示,人们经过了春、夏、秋三个季节的消耗,脏腑的阴阳气血会有所偏衰,合理进补既可及时补

充气血津液,抵御严寒侵袭,又能使来年少生疾病,从而达到事半功倍之养生目的。传统中医认为,大雪已到了进补的大好时节。

专家建议,可以多吃一些羊肉、葱头、山药、桂圆、生姜、杏脯等温热的食物,尤其是处于经期、孕期和患有贫血、胃肠疾病的女性。

住 室内干燥适度加湿

大雪期间降水量少的时候,风多风大,较为干燥,室内湿度低,特别是取暖器的使用,会使室内空气更干燥,易导致皮肤粗糙起皱,甚至干裂。而且,空气湿度过低还易导致呼吸道黏膜脱水,黏液分泌减少,纤毛运动减

弱以致呼吸道的清除能力减弱,不能及时排出呼吸道的尘埃和细菌,易诱发和加重呼吸系统疾病。

对此,专家提示,使用取暖器的家庭应注意居室的湿度,最好有一个湿度计,一般而言,生活在相对湿度

40%~60%的环境中最为舒适,如相对湿度低了,应做相应的调节,比如,往地上洒些水,或用湿拖把拖地板,或在取暖器附近放一盆水,以增加湿度。若在室内养盆水仙,不但能调节室内相对湿度,还会使居室显得有生机。

行 老年人应减少户外活动

专家介绍,伴随着大雪而来的是温度下降,摔伤、冻伤、感冒、交通事故等成为冬天影响健康的主要因素。老年人摔伤以手腕、股骨等处骨折的居多,年轻人则多是软骨组织挫伤。从预防的角度看,老年人应减少

户外活动,出行最好由其他人搀扶。行人出行时则要尽量放慢骑车或步行速度,避免滑倒。

穿鞋:尽量穿软底、平底或胶底棉皮鞋,最好不穿硬底或容易打滑的鞋。

走路:走在冰雪路面上

时,一定要放慢步伐,迈小步行走,脚落地时应前脚掌先落地,身体要前倾。带小孩子外出时应应转换方式,变背孩子为抱孩子,这样可以防止大人后倾斜摔倒时,把孩子压在身下。老人最好结伴出行,或拄个拐杖。

围巾其实是一种“中药”

如果问,围巾是用来干什么的?99%的人一定会回答保暖、防晒,其实你远远不懂,围巾还是一种药。既然说是药,那请看围巾到底有哪些功效吧?

功效一:预防感冒,告别大葱大蒜。你还在吃大葱大蒜预防感冒吗,其实一条围巾就能解决,在中医上,颈部是冬季最容易进风寒的地方,如果你能很好地保护着

你的颈部,比吃大葱大蒜更有效果。还有很多人疑问为什么夏天会感冒,而且很久不好呢?其实大多数是空调的问题,室内温度低,室外温度很高,一高一低导致你抵抗力下降,一条围巾可以帮你预防空调病。

功效二:脖子露的少,颈椎病不扰。中医认为,风、寒、暑、湿、燥、火是致病六因素,其中风、寒居前两位。颈部充满血

管,还有很多重要的穴位,比如颈椎上有大椎穴、风池穴,还有延伸到肩部的肩井穴。因此,冬天是颈椎病高发的季节,所以一条围巾可以为你挡住风寒,远离疾病。

功效三:围巾围得好,腰背不烦恼。在冬季,如果不穿高领衣服,稍有点寒风钻进脖子里,全身都会打冷战。因此,颈部最怕冻。尤其现代人都长时间用电脑,容易造成颈部肌肉

僵硬,如果加上冬季风寒袭击,背部就会受凉,肌肉容易痉挛、疼痛,这种疼痛会放射到肩上部、肩胛区疼痛。长期反复受凉,小则患感冒,大则易患风湿病等。

功效四:冬日暖一些,清醒一整天。围巾有促进血液循环,缓解疲劳的功能,让你清醒一整天。所以,不论在寒冷的冬季或者夏天凉意的室内,围巾都是你最好的搭配。

清晨正确喝水 排出体内致癌物

早晨起床后,空腹喝一杯水是许多养生专家都很推崇的健康生活方式。晨起后的第一杯水因此也被称为“健康水”、“排毒水”、“美容水”。不过,这第一杯水怎么喝,不同的人会给出迥异的答案,仅喝什么水这个问题,白开水、蜂蜜水、淡盐水就都有各自的拥趸。至于其他有关第一杯水的说法更是五花八门。下面就为大家详细说说正确的喝法:

研究表明,白开水中含有的钙、镁等矿物质对预防心血管疾病很有帮助,比较适合中老年人。此外,白开水没有任何热量,不用消化就能被人体吸收,使血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快地清醒过来。

晨起喝水,喝与室温相同的开水最佳。天冷时可喝温开水,以尽量减少对胃的刺激。有研究表明,当水温在25°左右时,水分子与人的细胞亲和性最佳,细胞的吸水能力最强。所以早晨喝一杯温白开水是最佳选择。对于年轻人、体质好的人来说,喝凉白开也是容易接受的,但对于年老、体弱、怕凉、胃寒的人来说,清晨一杯温开水,是上佳的选择。总之,应根据个人的身体状况选择适合自己的水温。

●150-200毫升为宜

对大多数人来说,早晨喝150-200毫升是一个比较合适的饮水量。这里需要提醒的是,高血压患者和肾功能异常的患者应特别注意饮水量。高血压病人本身血容量就高,而早晨又是一天中血压的一个高峰时段,此时如果过量饮水,反而会增加血容量,使血压变得更高。而肾病患者过量饮水会增加肾小球的压力。

●喝水时机:刷牙后早餐后

清晨喝水必须是空腹喝,也就是在刷牙后、早餐后。刷牙前喝水,容易将口腔中的细菌一起冲刷到体内,不利于健康。而饭后喝水得不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。此外,最好小口小口地喝水,饮水过快对身体非常不利,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

■相关链接

三个进补食谱

●枸杞肉丝

配料:枸杞20克、瘦猪肉100克、青笋20克、油、盐、砂糖、味精、绍酒、麻油、干淀粉、酱油适量。

做法:枸杞洗净待用。瘦肉、青笋洗净切丝,拌入少量淀粉。炒锅烧热用油滑锅,再加入适量的油,将肉丝、笋丝同时下锅翻炒,烹入绍酒,加入砂糖、酱油、食盐、味精搅匀,放入枸杞翻炒致熟,淋上麻油即可起锅。

功效:滋阴补血,滋肝补肾。这是药食合用,阴血双补,明目健身的药膳方。对于体虚乏力、贫血、神衰、性功能低下、糖尿病患者均有强身益寿之效。

●火腿烧海参

配料:水发海参200克、火腿50克、素油、黄酒、湿淀粉、白糖、生姜、葱白、酱油、食盐各适量。

做法:海参洗净,切成条块,放入滚水中略烫后捞出备用。火腿切片备用,炒锅烧热放油之后,入葱姜略炒,再放入海参、火腿翻炒至六、七成熟,倒入黄酒、酱油、白糖、清水,小火煨烤,烧至汤汁浓稠时,湿淀粉勾芡即完成。

功效:补血益精,养血充髓。适宜精血亏虚,产后虚羸,阳痿遗精,虚弱劳怯,久病体虚,衰老瘦弱者。

●蒜泥苘蒿

配料:大蒜3瓣,苘蒿250克,味精、食盐、香油适量。

做法:苘蒿洗净,切一寸长段,大蒜捣烂为泥备用,锅内放入清水煮开,苘蒿下锅开水焯3分钟捞出,将蒜泥、味精、食盐、麻油同时放入,搅拌均匀盛盘即可。

功效:开胃健脾,降压补脑。

睡前泡脚 并非人人适合



近日,武汉一名46岁的妇女因深夜在家用热水泡脚,突发脑血管动脉瘤破裂,经抢救无效后离世。随着气温降低,睡前用热水泡脚是很多人每天必做的功课。不过,看似简单的泡脚,却并非人人都适合。

望京医院皮肤科主任李广瑞告诉笔者,气温骤降时,脑血管疾病发病率明显增加。建议有脑血管疾病的患者应注意防寒保暖,避免身体遭受冷刺激。勿用过热的水洗澡、泡脚。

俗话说,“热水泡脚,赛吃人参”,可见热水泡脚是有一定好处的。李广瑞指出,热水泡脚也不是每个人都适宜,除了不可用过热的水泡脚外,热水泡脚还应注意以下方面。

一、老人泡脚的时间不可过长。老年人身体相对更加虚弱,如果泡脚时间过长,会引起出汗、心慌等症,还容易诱发一些疾病。因此,建议老人泡脚的时间不超过20分钟。

二、婴幼儿不必泡脚。中医认为,小儿是“纯阳之体”,不建议婴幼儿用热水泡脚。只需用温水给孩子洗脚,洗脚后适当按摩。

三、太饱、太饿时都不宜泡脚。因为泡脚会加速全身血液循环,过饱会影响胃的消化,饥饿的时候会导致头晕等。另外,饭后半小时内不宜泡脚,以免影响胃部血液供给。

四、心脏病病人和低血压者要当心晕厥。身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题,但心脏病、心功能不全的患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。

五、患有足癣(俗称“脚气”)的人,病情严重到起水疱、糜烂时,不宜用热水泡脚,否则容易造成伤口感染。足部有感染性皮肤病、外伤或足部皮肤烫伤者也不宜泡脚。

(本报综合)