

“大寒”养生起居饮食运动“三管齐下”

周二,将迎来一年24节气中最后一个节气——“大寒”。从“大寒”到“立春”这段时间,气候特点将由“冬藏”转轨至“春生”,气候可能时而冷风刺骨,时而又阵阵暖意。在忽冷忽热的天气变化中,若保养不当,很容易引发各种疾病发作。对此,根据天气变化特点,起居、饮食、运动都要做出相应调整。

大寒

【起居】早睡早起,增添衣物防寒防风

中医指出,“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”。也就是说,在起居方面,仍要顺应“冬藏”的特性,早睡晚起,劳逸结合,养精蓄锐。此外,俗话说:“大寒大

寒,防风御寒”,在“大寒”时节要注意防风防寒。衣着要随着气温的变化随时增减,比如:在出门时可以根据自身情况适当添加外套,并戴上口罩、帽子和围巾等。有心脑血管

管疾病和呼吸系统疾病的患者,在“大寒”节气应尽量避免在早晨和傍晚出门,以防昼夜温差较大,引起疾病发作。“大寒”时节,最好还能养成睡前泡脚的好习惯。在冬

夜入睡前,可用热水或药汤先泡泡脚,以达到畅通血脉、改善睡眠质量的功效,尤其是对那些经常在夜间看书、写作、久坐到深夜的人,临睡前更应热水泡脚。

【饮食】温补类、绿色类食物“双管齐下”

由于“大寒”与之后的“立春”相交接,饮食上也可考虑到季节变换,以吃温性和绿色食物为主。

俗话说:“药补不如食补”。在冬季,如果能恰当地选择既美味,又具有补益身体的食物,无疑更易被接受。中

医认为,冬季养生在饮食上首选温补类食物,比如:鸡肉、羊肉、牛肉等,其次可选一些平补类的食物,比如:莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等。还可多吃点黄绿色的蔬菜,像:胡萝卜、油菜、菠菜等。由于“大寒”时期又恰逢

春节,一般家庭都会准备丰富的节日食物,此时还要注意避免饥饱失调,同时也可多吃点具有健脾消滞功效的食物,如:淮山、山楂、柚子等,还可多喝点小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。“大寒”又是感冒等呼吸

道疾病的高发期,适当多吃点温散风寒的食物,可防御风寒的侵扰。比如:在饮食中常用的生姜、大葱、辣椒、花椒、桂皮等,都具有发散风寒的功效。如果人因外感风寒轻度感冒时,还可选用“生姜加红糖水”来治疗,具有较好疗效。

【运动】出太阳后再运动 运动要适量

俗话说,“冬天动一动,少闹一场病”。在冬季,锻炼、活动对养生有着特殊意义。家住普陀区的王阿姨说,自己天蒙蒙亮就起来打扫卫生,接着出门运动,谁知没过多久就流鼻涕、不停咳嗽……

在“大寒”节气里,气候一冷一热很容易感冒。因此,要注意在室外活动不可起得太早,特别是太阳没出来之前的空气质量和室外气温都不适宜运动。此外,冬天的早晨气温过低,也是心脑血管疾病的

高发时段,因此,最好等到太阳出来以后再进行户外锻炼。由于户外气温比室内低,人的韧带弹性和关节柔韧性都没有之前的灵活,马上进行大运动量活动,极易造成运动损伤。建议冬天在运动前先

要做一些准备活动,比如:慢跑、搓脸、拍打全身肌肉等。或者也可以双手抱拳虎口相接,左右来回转动,这样不仅可以增加手指的灵活性,预防冻伤,还可预防感冒。

虽然辣条“辣”么火 为健康咱别任性少吃点

“买了一百包辣条,有钱,就是任性”、“今天早餐吃辣条,别问我是什么,就是辣么任性”、“喜欢上你,不因为你车有房,只是那天阳光很好,你穿了白衬衫,兜里揣着一包辣条”……近日,一种名叫“辣条”的食品火了,网友们也纷纷编起了它的段子。不过营养专家顾中一建议,辣条这种重油的食物还是少吃为好。

辣条就是一种加工豆制品,重油而且偏辣。小学生们对这种食品很熟悉,在一家出版社工作的张女士说,她女儿曾经放学后耐不住饿,买过辣条吃,被她发现后坚决不让她买了,“包装袋上的说明,添加剂一栏多达十几种,这不健康的食品,孩子坚决不能吃。”

在淘宝网上搜索发现,辣条食品很多,有厂家还请当红明星杨幂代言过。甚至有消息称,辣条已经征服世界,在

海外零售网站上架。原本五毛、一块的一包“辣条”身价提升至1美元左右,折合人民币6块多。就连复旦大学的食堂都推出过辣条炒饭,一盘售价6元。

辣条还引起全民狂欢。有网友说:“我愿做一只小羊,跟她去放羊,我愿她拿着细细的辣条,不断轻轻打在我身上。”在“禁烟令”出来后,网友纷纷表示,明星在电视和电影里抽的烟完全可以用时下最时髦的辣条来代替,“抽烟变成叼辣条,就是这么任性。”网友做出来的图片让人忍俊不禁。

营养师顾中一表示,为健康着想,辣条这样的食物应该一点都不要吃。如果实在忍不住,一定要买正规厂家的,而且每次要少吃,“小作坊做出来的很难保证质量,因为不知道原料是否腐败变质、油是否氧化、细菌是否超标、加工环境是否卫生?”



链接

廉价零食问题多

很多廉价零食,因其颜色鲜艳、味道可口及价格便宜深受小朋友喜爱,很多小学生用自己的零用钱在街边小店购买这种廉价零食(如辣条)。但这些“美味零食”多是无三品,且美味都是来自各种添加剂,问题多多。

- 廉价零食大都是小作坊生产,质量和卫生无法保证;
- 廉价零食大都是盐、糖等严重超标,影响孩子智力、骨骼发育;
- 廉价零食很多是经过高温油炸生产,易产生致癌物;
- 廉价零食包装密封性差,容易变质;
- 有的产品生产日期模糊;
- 美味的口感都是由大量食品添加剂调成。

常吃4类零食小心孩子变笨

如何给孩子挑选零食?广东省中医院营养科主任郭丽娜医师提醒家长,不要给孩子吃一些含铅高、反式脂肪酸高、含有激素和高热量的零食,否则将影响孩子的身体健康和智力发育。

置身寒冷环境有助减肥

美国研究人员在最近一期《分子细胞》杂志上报告说,置身于寒冷环境有助于人体增加褐色脂肪,这种脂肪能够燃烧热量从而减轻体重。

迄今研究发现,人体内的白色脂肪负责储存多余能量,而褐色脂肪则能够燃烧能量,使体温上升。

由于人们通常生活在温度受控的环境下,对褐色脂肪的需求逐渐减少,因此褐色脂肪在婴儿体内比例较高,在成年人体内比例很小。肥胖者体内褐色脂肪含量相对较少。

加利福尼亚大学伯克利分校研究人员发现,人体长时间处在冷空气中,体内一种转录因子 Zfp516 的含量会增加,这种转录因子对形成褐色脂肪至关重要。研究人员指出,由于褐色脂肪不仅能释放热量,还能影响代谢,因此在治疗肥胖症和糖尿病方面具有重要意义。

每天 12 分钟练出好血管

近期,美国政府资助的一项研究显示,周围血管疾病患者只要坚持每天在跑步机上走6分钟,就能改善他们的耐力和生活质量。对于周围血管疾病的锻炼方法,有关专家推荐了一套血管锻炼操,具体动作如下:

动作一:仰卧在床上,双腿伸直放平,缓慢向上抬高45度,坚持2分钟。腹肌力量差的,也可单腿交换抬高,坚持2分钟,有利于帮助血液从四肢回流到心脏。

动作二:端坐床沿或椅子上,双小腿下垂2分钟,这有助于心脏向下肢供血。

动作三:仰卧于床上,双腿伸直放平,双足“勾脚”、“绷脚”、“向内”、“向外”等连续运动2分钟,这样有利于下肢肌肉运动,以增强心脏与下肢血管的循环功能。

以上每个动作各做2分钟,三个为一套,每次做两套,每天做1~2次,坐起时动作要缓慢。

7 种错误穿衣法 让你越来越冷

冷风吹来,让人不禁打了一个寒颤,随手将衣服裹紧裹紧。其实这样做效果可能适得其反。近日,专家提醒,以下几种错误穿衣服的方法,会让你越来越冷。

羽绒服没过腰。羽绒服虽然保暖,但如果长度只到腰部,下半身得不到保暖,会造成上下半身之间的温差,引起血液循环不畅,进而导致越来越冷。

层层裹紧。每层衣服之间的空气层具有良好的隔绝冷空气的作用,如果衣服层层裹紧,就会使衣服夹层之间的空气变少,保温作用反倒不明显,让人觉得更冷。

在室内穿高领衣。进了暖和的室内,应让脖子放松透透气,使颈部的汗能够快速挥发,否则汗液蒸发会带走身体热量,让人感觉更冷。

紧身裤袜+长筒靴。长筒靴不利于透气,鞋内的水分不易挥发,并且穿久了容易松懈,让冷空气漏进去,进而令腿脚发冷。

袜筒太短。如果袜子过短,让脚踝裸露在外,就容易受寒,建议穿长筒袜,可以有效保护腿脚。

内衣过紧。塑身内衣或紧身内裤容易束缚身体,时间久了会影响淋巴液和血液流动,让人更冷。

出汗后不马上换衣服。如果衣服被汗湿,要及时更换,否则被冷风一吹,容易着凉感冒。