

早睡早起、不妄补……

冬季养生,记住10个要点

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!

早睡早起

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“早睡早起”,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。

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。

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。

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。

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。

早锻炼静为主,晚锻炼多动动

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。

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,晚上身体比较疲劳,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。

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。

爱吃不妄吃

冬季天寒地冻,吃上一顿麻辣火锅,出一身汗,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。

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,饭后容易导致腹胀。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,还具有祛油膩、开胃口、提神之功,非常适合冬季饮用。

(综合)

牙膏牙刷怎么选?

有一口洁白的牙齿,是个人素养与健康的重要标志。选择适合自身牙齿状况的牙具很重要。

从牙膏或牙粉来说,每个人可以根据自己的需求“对症”挑选。有牙周炎的患者首选药物牙膏,因含有抗菌药物成分,可以在牙周炎发作期使用;牙齿感到酸软的人,可考虑使用脱敏牙膏,其成分中添加了硝酸钾或氯化锶等;口腔有异味的人,可以选用中草药牙膏;牙齿上有色

素黏附的人则应选用美白牙膏,这类牙膏含有柠檬酸锌或羟基磷灰石,对色素有一定的清洗作用;有龋齿的人宜选择含氟牙膏,氟化物可以增强牙釉质对酸侵蚀的抵抗力,抑制细菌生长繁殖。市场上还有水果味牙膏,帮助儿童喜欢上刷牙。注意切勿给孩子选择含甜味剂的牙膏,否则滞留在牙齿表面或牙缝中,会造成蛀牙。

在牙刷的选择上,健康人群最好选择

刷头较小、刷毛软硬适中、经过磨毛处理的。牙刷前端呈圆钝形,刷牙时不损伤牙龈和牙齿。刷毛多用普通尼龙丝和杜邦丝,建议用杜邦丝,弹性较好,不容易倒。牙周炎患者、老年人可以购买“牙间隙刷”,因为牙周病往往导致牙间隙变大,老年人则会有生理性牙龈萎缩,牙间隙隙能像牙签一样剔除食物残渣,而且刷毛柔软,几乎不会损伤牙龈。电动牙刷适合需要特殊口腔保健的消费者,如

戴固定矫治器的口腔正畸人群、口腔内有种植牙齿的人群、有复杂充填物或修复体的患者、牙龈炎或牙周炎患者等。有吸烟、嚼槟榔、喝咖啡、喝浓茶等习惯的人,牙齿容易色素沉着,适合用中硬毛的牙刷,建议选择磨毛处理的刷头。这是因为,磨毛牙刷可防止较硬的刷毛对牙齿形成伤害,对牙龈保护作用也较强。

(综合)