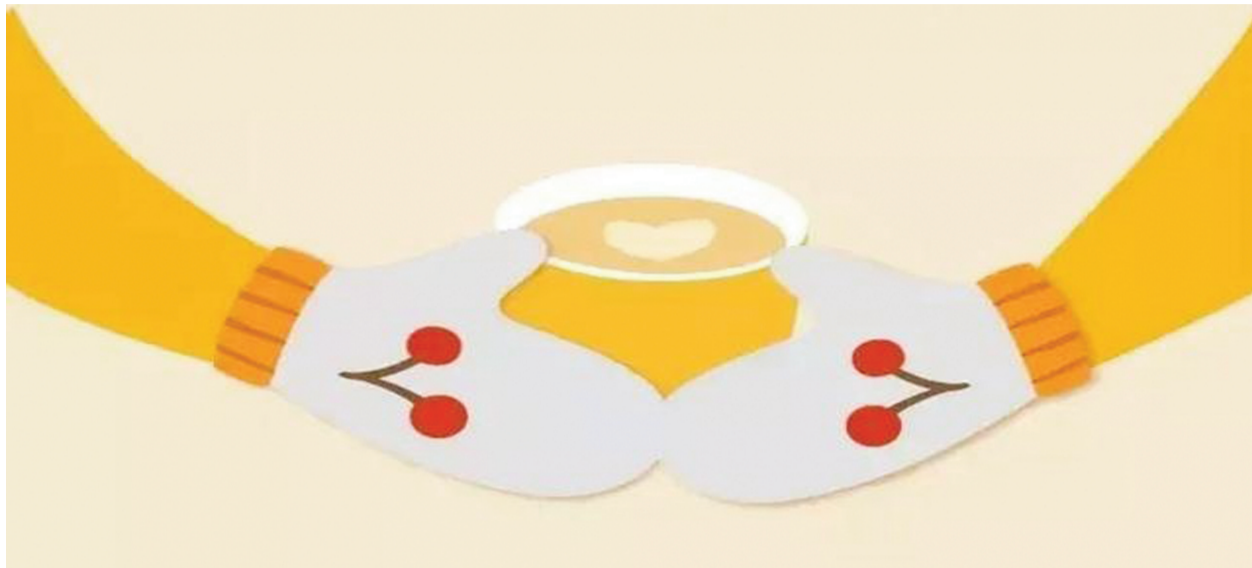


喝酒暖身? 舔唇保湿?

冬季养生需注意什么?

天气寒冷,有的人为了出门御寒,喜欢喝点酒暖暖身子,这是真的吗?还有人喜欢吃点好吃的来补补,这样做对吗?更有人在没有需要时,就泡在家里不出门,这样有利于身体健康吗?下面就介绍一些关于冬季的小常识,让您了解一下。



冬季养生4个误区别踩

舔嘴唇可保湿? 会越来越干

寒冷时空气干燥,人的嘴唇容易出现干裂,引起不舒适、疼痛和出血。不少人喜欢用舌头舔嘴唇,以为这样可以湿润和舒服一些,但结果却适得其反。因为唾液是由唾液腺分泌的,里面含有淀粉酶等物质,比较黏稠,舔在嘴唇上,就好像抹了一层浆糊。水分蒸发完了,嘴唇会更干燥,更容易起皮。如果嘴唇干燥不舒服,可以适当涂些不含色素及香味的润唇膏。

穿衣越多越暖和? 观点太片面

冬天里,有的人穿得鼓鼓囊囊,以为穿得越多越暖和。这种观点是片面的,因为衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关系,当一件件衣服穿上后,空气层厚度随之增加,保暖性也随之增大。但当空气层总厚度超过15毫米时,衣服内空气对流明显加大,保暖性反而下降。从生理角度说,人如果穿衣过多过厚,会因热量大,致使皮肤血管扩张,从而增加了散热,反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。

喝白酒可御寒? 可能会更寒冷

不少人以为冬天喝白酒能帮助人抵御严寒。实际情况是,人们喝酒后热乎乎的感觉是短暂的。人体内的热量是在肌肉运动时,由体内蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质经化学反应产生的。酒的主要成分是水 and 酒精,它们产生不了多少热量。相反,受酒精刺激,血管不能及时收缩防止血液向外输送热量,身体的热量在大量丢失后,人会感到更寒冷。

蒙头睡觉最舒服? 制造被窝微气流才舒服

寒冷的夜晚,不少人喜欢用被子蒙头而睡。这样既不卫生,也未必舒服。蒙头而睡的时候,除了因氧气不足而造成呼吸困难、头昏脑胀外,从嘴里呼出的大量水汽也使被窝内的湿度急剧加大,被窝内良好的小气候迅速遭到破坏,全身肌肤都会变得不舒服。

医疗气象专家研究发现,最舒适的被窝小气候要求有每秒0.2米的微气流。这

么小的风速对人体几乎没有吹风感,调节起来比较困难。一般来说,只要睡眠时被子没有裹成“筒状”,被子与身体间有一定的空间,并且在肩以下垫被与盖被间留1~2处小小的缝隙,基本上就能达到令人舒适的“微气流”标准。

冬季养生,进补要养肺润燥营养均衡

在冬季有许多人会选择进食大量温补食品,来抵御寒冬。专家提醒,不要因为气温下降而盲目进补像火锅、牛羊肉等容易上火的食物。故“冬令进补”应根据实际情况因人而异地选择清补、温补、小补、大补,不可盲目“进补”。《内经》中有“秋冬养阴”之说,因此滋阴补阳最重要的,最好能多吃白菜、银耳、糯米、羊肉、梨、猕猴桃等益补的食物,但要搭配合理,营养均衡。

粮谷篇:冬季喝热粥是养生的一个好选择。如芝麻粥可益精养阴,萝卜粥可消食化痰,胡桃粥可养阴固精,茯苓粥可健脾养胃,大枣粥可益气养阴。

1.红枣芝麻粥:红枣芝麻粥由红枣和芝麻一起熬制,在冬季的时候,不但能帮助孕妇补铁,老年人吃了助消化,还能让女性补血。

2.腊八粥:在北方有些地方冬季有熬腊八粥的习惯,传统的腊八粥用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、红枣等,谷物繁多,营养丰富,有助于增加热量和营养。

3.小米麦仁粥:冬天寒冷,很多有胃病的朋友会感到很不舒服,喝点小米麦仁粥就很好。小米可养胃,麦仁有丰富的植物蛋白、矿物质等,对于冬季进补都是大有裨益的。

蔬菜篇:冬季进补在温补的同时,也要多食用蔬菜以解油腻凉燥,达到养阴功效。

1.芹菜:芹菜不仅富含铁离子且有降血压、清血脂的功效,中医认为其性凉,味甘无毒,而且能促进食欲,有祛痰、降血压的作用。

2.萝卜:俗话说得好:“冬吃萝卜夏吃姜”、“冬吃萝卜赛人参”。在传统冬季养

生中,吃顺应时令的食品最好,冬季正是吃萝卜的好时节,具有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的好功效。

3.白菜:民谚有云:“白菜不如白菜”、“白菜豆腐保平安”。冬天天气干燥,多吃白菜有滋阴润燥、护肤养颜的作用。大白菜性温味甘,入脾胃经,有温胃益气、驱寒防风的作用。对于胃脘冷痛,腹部怕凉,小腹胀痛,排便不畅有改善作用。也不要因为白菜帮子口感没有菜心好吃就丢弃,其实营养价值也很高,爆炒或是做馅都不错。

4.大葱:大葱味辛,性温,具有发汗解表,温中祛寒的作用。主要用于外感风寒,发热寒战,头痛鼻塞,咳嗽,咳白痰,胸闷气短等呼吸道症状。

水果篇:从营养学角度,水果富含多种维生素和矿物质,及具有抗氧化作用的植物化学物质,这些营养成分有益于延缓衰老,预防癌症,而且能够清热解毒、清血抗氧化,维护身体健康。

1.梨子:中医认为,梨有生津止渴、清热降火等功能,最适宜于冬季发热和内热的病人食用。然而冬天直接吃梨过于寒凉,可以和桂圆、红枣枸杞等炖糖水来喝。

2.苹果:俗话说,“一天一苹果,医生远离我”。苹果有补脾、养胃、润肺悦心的功效,被称为心血管的健康保护神。而且苹果与百合、枸杞还有银耳一起炖汤,不仅可去除寒凉,还有滋补的功效。

3.猕猴桃:猕猴桃被誉为“维C之王”,维生素C的含量极高。其中丰富的膳食纤维能促进心脏健康,帮助人体消化和微循环,从而提高免疫力;同时也具有生津润燥,解热除烦的良好功效。

4.葡萄:葡萄可益气生精,能补益肝肾。

肉类篇:冬季人们惯吃姜母鸭、羊肉炉、山药炖排骨等药膳“补冬”,可补中益气,滋阴补阳。但是吃太多肉会给消化和代谢器官增加负担,所以要合理膳食。少吃肥肉,可选择一些易于消化吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉和羊肉。

1.羊肉:立冬进补首推羊肉,羊肉性温热暖胃,且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多;中医认为羊肉性热、入脾肾经,有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效。

2.鸽子肉:俗语说“一鸽胜九鸡”,可见鸽子肉的营养价值是很高的。在一年中最冷的时候喝两碗鸽子汤护肝补肾,益气补血,来抵御后面的冬寒。

3.鱼肉:鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量极低,其蛋白质含量是猪肉的2倍,且易被人体吸收,所以冬日进补除了吃一些红肉外,还可以多炖点滋补的鱼汤。冬天鲈鱼肥腴可口,其含有丰富易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。

冬季养生有个“三点式”

首先,多点点水。专家介绍,入冬以来,咽干口渴、皮肤瘙痒、鼻出血病人明显增多。正常情况下,人体每天会蒸发掉很多水分,来暖气后,室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,身体自然容易出现上述问题。

专家建议,冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。因此秋冬季节养生应注意多喝水。

其次,出点汗。专家表示,冬季天气寒冷,人们容易缩手缩脚,减少运动量,但冬季养生适量运动仍不可少。要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。

“锻炼身体要动静结合,练习瑜伽以发热或微汗为本,也可以坚持用温热水泡脚,到微微出汗,但也不能出汗太多,一方面汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道,另一方面,容易受凉感冒。”专家说。

第三,早点睡。有关专家介绍,唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;冬季的起居调养切记“养藏”。 (综合)

久坐比走路更伤膝

有些人认为锻炼有损膝关节,于是尽量“省着”,甚至“能坐就不站、能躺就不坐”。殊不知,久坐比走路更伤膝。

美国《骨科与运动物理治疗杂志》发表文章称,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群为10.2%,而健身跑步者仅为3.5%。西安体育学院运动医学

教研室教授苟波告诉记者,久坐者患心血管疾病几率比偶尔运动者高2倍;会增加痔疮、大肠癌、乳癌和子宫内膜癌的风险;肌肉功能退化,脊椎和骨盆疾病高发,静脉曲张和深静脉血栓发生率增高。

当然,过量和高强度的跑步可能会引发膝关节问题(如每周跑量大于92公里),

但对普通健身者来说,跑步有利膝关节健康(推荐每天跑3~5公里)。关节是人体活动的枢纽,肌肉是动力,骨骼是杠杆。对关节而言,“流水不腐,户枢不蠹”,适量运动可让关节“磨合”得更好,功能更健康。

苟波表示,为减轻久坐对身体健康的不利影响,建议采用工间操的形式,利用

零碎时间进行各种碎片化锻炼,主要包括力量和柔韧练习。推荐选用2018年“全民健身日”推出的“科学健身18法”(“懒猫弓背”“四向点头”“靠墙天使”等)。每次花几分钟,选几个动作进行简单练习,就能起到调整姿态、缓解疲劳、促进健康、预防劳损的作用。(综合)