中医认为，冬季是匿藏精气的时节，冬令养生进补以立冬后至立春前这段时间最为适宜。冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动等手段，达到养生保健、强身健体、延年益寿的目的。那么如何做好冬季养生呢？下面为您介绍一些小常识：

地白风寒好养生

□北梅

保持室内空气流通

在冬季，人们习惯把房子的门窗关得紧紧的，如此会造成室内二氧化碳浓度过高，若再加上汗水的分解产物，消化道排出的不良气体等，将使室内空气受到严重污染。 人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外，冬季是一氧化碳中毒事件的好发季节，因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

调节饮食

冬季膳食的营养特点应该是：摄取充足的、与其活动程度相适应的热能。营养素的比例，以蛋白质、脂肪和碳水化合物，分别占15~23%、25~35%、 60~70%为宜。矿物质的摄取量也应较平时需要略高一些。维生素的部分，应特别注意增加维生素C的需要量。摄取足够的动物性食品和大豆，以满足优质蛋白质的需求，适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上，此外，蔬菜、水果和奶类的摄取量也需充足。

敛阴护阳

冬季，由于自然界阴盛阳衰，寒气袭人，极易损伤人体的阳气，所以冬季养生应从敛阴护阳出发。首先要尽量早睡晚起。冬季早睡晚起，保持较长的休息时间，可使意志安静，人体潜伏的阳气不受干扰，这是冬季保健首先要注意的。其次，要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳，风寒等邪气极易透过人体的背部侵入，引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意背部保暖，避免阳气受到伤害。

接着要避寒就暖。冬天气候较冷，人们要注意尽量待在温度适中的房间里，减少外出次数。如要外出，就要穿上保暖的衣服和鞋袜。另外要特别注意的是：冬天洗澡，稍有不慎就会引起伤风感冒，并诱发呼吸道疾病等。因此应减少洗澡次数，及洗澡过程中的保暖准备，幼儿、老年人及有心脑血管疾病的人更应注意。

适度进补

在一般民众的观念里，寒冷的冬天是进补的好时节，中医对人体的调节滋补十分讲究，根据天人相应，时脏对应的理论，冬季属肾，肾主脏精而为生命之元，故冬月为四季进补的最佳季节。因此冬季进补重要的是滋补肾脏，肾强壮人体亦强壮。

根据中医“虚则补之，寒者温之”的原则，在冬季膳食原则上应多吃温性、热性特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高人体的耐寒能力。冬季“食补”，应选用富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食：糙米、玉米、小麦、黑豆、豌豆等豆类；生姜、韭菜、大蒜、萝卜、花椰菜、木耳等蔬菜；羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰子及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食；核桃、桂圆、栗子、芝麻等干果。体质虚弱的老年人，冬季可常吃炖母鸡、瘦肉、蹄筋，常喝牛奶、豆浆等，可增强体质。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打基础。

在此要特别提出的是，冬令进补最好能够向医师咨询，以免误用不适当的药材，反而造成身体的不适。例如：肠胃有问题的人，一定要小心选择适当的药膳，否则过于滋腻辛辣的补药，容易造成肠胃的损伤。最好可以请中医师调配适合个人肠胃的药方，炖煮不同口味的药膳，如此不仅可以达到冬令进补的目的，还有健脾养胃之功。

预防大脑早衰 远离“烦”脑食物

□张耀文

大脑是人体的重要部位，但是随着压力的增大和一些饮食的不健康，很容易导致人的大脑早衰。那么你知道早衰的原因有哪些吗？你知道有哪些饮食误区吗？今天小编告诉大家吃这九种食物会让大脑早衰，赶紧来看看吧。

1、含过氧化脂的食物

过氧化脂质会损伤某些代谢系统，破坏脑细胞、促使脑部早衰或痴呆。常见于高温煎炸的食物，及长时间在阳光下暴露的食物，如熏鱼、烤鸭等。

2、含铝食物

铝会抑制脑部酶活性，促使人体的记忆力逐渐减退，思考力降低，甚至诱发失智症。油条中的明矾是含铝的无机物，不宜多吃；也少用铝制品烹调食物。

3、含铅食物

铅是脑部一大杀手，吃下含铅食物，例如爆米花、皮蛋、罐头食物等，铅会随着血液进入脑部，使脑部的氧气及营养供应不足，破坏脑细胞，造成记忆力减退、脑部组织受损。

4、太甜食物

超量的糖摄取，不容易为人体所消化分解，糖会渗入血液中，破坏身体各部位细胞，并且会使体质变成酸性。因此，少吃甜食，尤其是含砂糖、糖精食品，头脑才会聪明。

5、味精调味料

味精的主要成分谷氨酸，在人体的消化过程中会产生一种抑制神经的物质，影响神经系统，损伤脑部组织。尤其是脑部发育未成熟的婴幼儿及孕妇，均应避免食用味精调味的食物。

6、高脂肪类食物

身体需要大量的血液来代谢摄取的脂肪，长期下来容易导致脑部氧气不足，脑筋变得迟钝。

7、含农药食物

农药大都具有神经毒性，长期累积容易造成脑部退化。

8、过咸的食物

常吃过咸食物会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态，从而导致记忆力下降，大脑过早老化。正常成人每天食盐量应控制在5克以下。

9、含防腐剂和色素的食物

有的食品为提高口味、延长保存时间，添加了防腐剂、色素、调味剂等，也会对大脑产生危害。如罐头食品、含咖啡因的饮料、泡泡糖、含人工色素的糕点等，经常食用会使人出现烦躁不安、注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等问题。

■生活资讯

价格走势预测

本周鸡蛋降价蔬菜涨价

本周，受产地转换以及连日阴霾光照不足天气影响，蔬菜批发价格季节性上涨；鸡蛋供应充足，批发价格小幅回落；猪肉及粮油批发价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。目前虽然已进入传统粮油销售旺季，但终端消费量并未明显增加，加之麸皮、次粉价格持续小幅下跌，富强粉价格继续呈弱势运行趋势。美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比上涨0.19%，豆油期货价格周环比下降1.10%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3040元，周环比持续4周持平。受大豆原粮供应充足影响，加之美元指数走强，以美元计价的大宗商品市场行情承压下行。带动食用油类价格下降空间增加，预计本周粮油批发价格以稳为主。

猪肉价格微幅波动。上周，本市生猪收购价格微幅上涨，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.19元，周环比上涨0.78%。日均屠宰量约为4216头，周环比增加2.08%。受生猪供应充足影响，加之玉米、麦麸等饲料价格下降，致使生猪养殖成本减少，猪肉价格上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格继续呈微幅波动趋势。

鸡蛋价格小幅下降。从市场上了解，目前东北及内蒙古鸡蛋产区蛋鸡存栏量高，且正值产蛋高峰期，鸡蛋整体供应充足。随着雨雪天气影响减弱，交通逐渐恢复畅通。本市各大批发市场鸡蛋集中到货，批发价格量足价减呈回落趋势。预计本周受鸡蛋供应充足影响，批发价格小幅下降。

蔬菜价格持续上涨。随着天气逐渐转冷，供应本市蔬菜产地也开始转换，由北方产地逐渐向南方产地转移，由露天菜转为冷棚菜、暖棚菜。生产及运输成本增加，蔬菜价格随之进入上行区间。加之近期北方地区雾霾天气增多，致使日照不足，蔬菜生长速度减缓。据天气部门预测，本周仍有阴雨天气，较不利于蔬菜生长、采摘及运输，预计本周蔬菜批发价格持续上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展与改革委员会价格监测中心

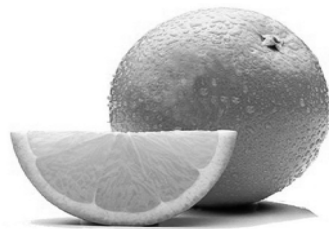
【健康红绿灯】

绿灯

胡萝卜做馅最营养

在胡萝卜众多吃法中，最推荐的是做馅。这是因为，胡萝卜中富含的β—胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。把胡萝卜与肉类混合做馅，动物油脂会提高β—胡萝卜素的吸收率。做素馅，最好先将切碎的胡萝卜过油翻炒后，再调成馅。

冬天吃脐橙好处多



脐橙营养丰富，含有大量维生素C和胡萝卜素，有助于抑制致癌物质的形成，还能软化和保护血管，促进血液循环，有助于降低胆固醇和血脂，降低患心脏病的可能，预防胆囊疾病。脐橙含有丰富的维生素，能够预防坏血病的发生。

红灯

补钙时别吃菠菜

钙质的吸收与饮食有很大关系，菠菜、茭白或芹菜中含有较多的草酸，可以与钙离子结合，形成肠道无法吸收的草酸钙。因此，补钙期间最好与它们“保持距离”。如果一定要吃，炒菜前可以用热水把菜浸泡几分钟。

水垢危害大及时清

茶具或水具用久以后会产生水垢，如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变而引起衰老，这是由于水垢中含有较多的有害金素元素如镉、汞、砷、铝等造成的。这些有害金属元素对人体危害极大。