



# 中医教你在阴雨天养生

可根据体质适当吃些辣椒

□王宗

北京近一周持续低温，雨雪也不断的侵袭，在这潮湿多雨的天气下，感冒的越来越多，那么我们应该如何正确养生呢？

## 阴湿天气更易诱发感冒

中医认为，湿为阴邪，会伤人体阳气，影响阳气舒展，因其性重浊、黏滞，故易阻遏气机，得病后多缠绵难愈，这是湿邪的病理特征。湿邪分寒湿和湿热两种，这段时间的潮湿天气属于寒湿，人的呼吸系统最怕寒，有些人及儿童由于免疫系统不成熟，在温差变化大、湿度大的情况下，更易得呼吸道感染，再加上湿邪缠绵难愈的特征，所以病程比较长。

对于上述各种疾病，在发病前要做好自我调理，做好精神、起居、饮食、运动各方面保健，要有充足的睡眠时间，尤其不可在出汗时吹风，谨防外邪侵袭肌体等。另外从中医角度看，在气候湿寒情况较重的情况下，人体易出现外感，咳嗽、咽炎、痰多等情况，其中一些感冒患者还会出现消化道感染症状，如食欲不振、胃胀、拉肚子等。

另外，低气压的潮湿天气，易让人昏昏欲睡，出现疲倦、头昏；一些慢性病如慢性风湿疾病、慢性疼痛、心血管疾病患者的病情也易受到影响而复发或加重；湿疹、接触性皮炎病情也会出现加重。

## 可根据体质适当吃些辣椒

湿为阴邪，容易郁而化热，所以在阴雨潮湿的季节要多吃清淡的、易消化、易吸收的食物。医生建议，湿气太重，身体条件许可的人，也可适当吃些辣椒，通过吃辣，可帮助消化，增加食欲，增加体内发热量，从而有助于防止在高湿的时候，人们常有的消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱现象。

如果出现脘腹胀闷、不思饮食、口淡不渴、腹痛溲泄、头重如裹、身重或肿等症状，除了可以饮用五花茶、去湿茶等以外，还可自己采用一些清热利湿的食疗方，用些藿香、茵陈、紫苏、土茯苓、薏仁等煲些骨头汤或单独煲水饮，对去湿有良好作用。

## 阴湿大雾天气不宜晨练

大雾天气晨练将对人体健康

造成诸多不利影响。许多传染病，如百日咳、流感、水痘、麻疹病毒等就是靠空气中的飞沫传染的，有些细菌卵可浮游在雾中，所以雾是许多传染病的媒介。大雾时，由于相对湿度过大，会影响人体内分泌腺的正常分泌。另外，清晨有雾时，空气中的污染物不能向高空扩散，使近地空气中的污染物浓度可达最大，人在运动时会加速血液循环，使人体更容易吸收雾里的各种病菌。因此，雾天锻炼不仅起不到增强体质作用，反而会影响人们的身体健康。所以在阴湿有雾的天气不宜锻炼身体。

## 潮湿天气可引发心理障碍

在阴冷潮湿的天气里，心理素质较差的人会因为混浊空气而诱发抑郁症等一些心理障碍。很多人在潮湿的天气里无故感到疲劳，情绪烦闷抑郁，脾气也易变得焦躁。其实，许多季节性疾病与天气气候的变化密切相关。医生介绍说，气压、温度、湿度、日照、风等多种气象因素作用于人体后，都会影响人们的生理功能，引起情绪的变化。比如，气压越高，血液溶解氧气的能力越大；气压越低，人体内血红蛋白结合氧气的能力就越低，如果气压变化过大过快，就会使人出现心跳加快、呼吸急促等缺氧症状。这种生理上的变化，又会引起情绪的紧张和烦躁。医生建议，市民在阴雨潮湿天气要注意调整情绪，多跟人沟通。

## 【小贴士】

## 冬季养生法则

**早睡晚起。**冬季白天缩短，夜晚增长，应当适当延长睡眠，比其他季节早睡一两个小时，晚起一两个小时。

**早饭晚吃，晚饭早吃。**冬天起床晚，早饭要顺延，让消化系统有时间休息；晚饭要早吃，尤其是晚上早睡睡觉的人，也为了保证良好的睡眠，宜早吃。

**早上喝水，晚上喝蜜。**早上起来喝杯温水有助于清理体内毒素，缓解便秘；晚上喝蜜帮助消化，有助睡眠。

**晨练晚静，晚练多动。**冬季早晨应坚持太阳出来再锻炼，且不做剧烈的运动；晚间人体达到较好状态，可打打球等。

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年11月18日

单位：元/公斤

品 名 \ 市 场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.76	7.78	7.76	/	7.96	8.10	7.98	7.38	7.96	-1.58%
土豆/公斤	1.98	1.96	2.96	1.98	2.58	1.96	2.36	1.98	2.22	-2.84%
白萝卜/公斤	1.18	1.38	1.16	/	1.38	1.76	0.98	1.38	1.32	12.71%
胡萝卜/公斤	2.36	1.38	2.36	1.98	3.38	1.18	3.38	2.78	2.35	-22.89%
大白菜/公斤	0.98	/	1.16	0.92	0.98	0.58	0.92	0.98	0.93	3.88%
西红柿/公斤	7.16	5.96	6.36	9.98	6.78	8.76	7.76	5.18	7.24	7.78%
黄瓜/公斤	6.76	6.76	5.16	3.36	6.76	5.98	3.98	5.58	5.54	47.90%
葱/公斤	3.98	5.16	4.76	2.78	1.98	5.36	7.16	2.80	4.25	-7.21%
姜/公斤	7.98	9.16	5.96	7.50	5.16	9.16	7.16	7.98	7.51	14.75%
蒜/公斤	11.16	9.96	9.96	9.96	7.00	11.96	9.96	7.98	9.74	-1.81%
圆白菜/公斤	1.76	2.38	2.36	1.98	2.38	1.98	1.38	2.58	2.10	29.83%
芹菜/公斤	1.56	1.98	1.96	*1.86	1.98	1.76	1.58	1.98	1.83	16.91%
菠菜/公斤	5.98	5.98	8.76	2.76	5.98	5.76	3.98	9.98	6.15	26.10%
油菜/公斤	4.76	3.56	/	*1.76	3.58	3.96	3.36	3.98	3.57	6.25%
富强粉/公斤（古船）	3.98	/	2.98	/	3.98	3.18	3.96	/	3.62	-11.05%
大米/公斤	4.78	4.38	4.56	4.20	3.98	4.74	5.56	4.98	4.65	-7.33%
玉米面/公斤	4.40	4.76	3.98	11.60	4.76	5.16	4.78	5.98	5.68	1.79%
绿豆/公斤	13.00	12.90	14.80	19.80	13.96	13.96	13.98	13.98	14.55	6.44%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.00%
大豆油/升（金龙鱼）	9.70	9.68	8.76	7.38	9.68	8.70	8.58	/	8.93	-1.18%
香油/升（古币）	45.78	45.78	44.22	55.56	45.78	50.88	57.11	57.56	50.33	-2.95%
后臀尖/公斤	39.60	25.98	27.60	23.80	21.96	23.60	27.20	23.96	26.71	-6.96%
前臀尖/公斤	39.60	19.96	27.60	23.80	25.96	23.60	26.60	19.96	25.89	-6.24%
五花肉/公斤	51.60	29.98	33.60	20.88	25.96	19.80	49.60	21.96	31.67	6.43%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	49.60	49.96	107.60	59.20	69.96	67.19	1.90%
羊肉片/公斤	87.60	75.60	73.60	65.60	97.60	59.80	59.80	75.60	74.40	-0.97%
鲤鱼/公斤	21.60	15.98	19.60	34.00	11.98	19.80	/	11.98	19.28	0.00%
整鸡/公斤	21.60	15.98	25.60	17.96	17.98	13.60	/	17.96	18.67	3.45%
鸡翅中/公斤	57.60	45.96	57.60	43.96	45.96	43.80	/	41.96	48.12	7.10%
鸡胸肉/公斤	23.80	17.98	25.60	17.98	17.98	13.16	/	15.96	18.92	7.48%
三元加钙（袋）243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐（限价）（400克）	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	12.60	5.98散	12.40	10.00	12.00	11.80	13.00	12.40	12.03	0.96%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价										

## 京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	优惠售价
11.19-11.22	绿白菜	500g	0.58	11.19-12.3	好丽友276g蛋黄派	盒	16.90
11.19-11.22	莴笋	500g	1.46	11.19-12.3	好丽友276g提拉米苏	盒	16.90
11.19-11.22	长把梨	500g	1.58	11.19-12.3	果园老农218g美国扁桃仁	袋	29.99
11.19-11.22	红心波蜜柚	500g	6.58	11.19-12.3	果园老农200g加州开心果	袋	29.99
11.19-11.22	京客隆排酸猪腔骨	500g	12.9	11.19-12.3	金鸽260g多味葵花子	袋	7.99
11.23-11.26	西兰花	500g	2.38	11.19-12.3	粤花340g方午餐肉	盒	10.90
11.23-11.26	盖菜	500g	1.68	11.19-12.3	拉斐尔100g脆雪柔椰蓉扁桃仁酥球	盒	26.90
11.23-11.26	火龙果	500g	4.68	11.19-12.3	乐事无限104g忠于原味薯片	桶	7.30
11.23-11.26	皇冠梨	500g	2.68	11.19-12.3	乐事无限104g劲炫烤肉味薯片	桶	7.30
11.23-11.26	带骨牛腩肉	500g	16.4	11.19-12.3	农夫山泉4L饮用天然水	桶	6.49
11.19-11.26	湾仔码头720g玉米蔬菜猪肉饺	袋	22.90	11.19-12.3	统一2L柠檬红茶	瓶	4.90
11.19-11.26	三全1kg咸包	袋	15.90	11.19-12.3	汇源2L桃汁100%饮料	盒	17.80
11.19-11.26	三全500g汤圆	袋	5.90	11.19-12.3	雀巢390g 1+2特浓咖啡	盒	31.80
11.19-11.26	百富勒1kg黑胡椒鸡块	袋	19.90	11.19-12.3	红星500ml 39° 清香经典二锅头酒	瓶	16.80
11.19-11.26	双汇380g 无淀粉木熏火腿	袋	12.99	11.19-12.3	伊人2kg玫瑰香型多功能洗衣液	袋	9.90
11.19-11.26	恒慧550g酱鸡	袋	24.90	11.19-12.3	高露洁90g 360卓效护龈美白牙膏	支	9.90
11.19-12.3	白干375g绿色北豆腐	盒	2.95	11.19-12.3	高露洁90g 360°卓效护龈牙膏	支	9.90
11.19-12.3	义利245g果子面包	包	4.28	11.19-12.3	爱茜玛300g凡士林多效润肤霜	瓶	9.90
11.19-12.3	香雪5kg精制粉	袋	18.90	11.19-12.3	高洁丝18片纤巧棉柔日用护翼巾	包	9.90
11.19-12.3	北大荒5kg精洁米	袋	28.80	11.19-12.3	顺大家品迷你旋风拖把	套	69.00
11.19-12.3	六必居180ml香油	瓶	7.99	11.19-12.3	茶花10只5005IT 400型套叠衣架	组	5.90
11.19-12.3	味美发180g东北黑木耳	袋	19.90	11.19-12.3	旺一家30cm涂层晶不锈炒锅	个	59.00
11.19-12.3	和田宽2L黄豆酿造酱油	桶	10.90	11.19-12.3	铜牛170cm 1240/4156暖棉男套	套	89.90
11.19-12.3	龙菲2.1L特制米醋	桶	8.50	11.19-12.3	铜牛170cm 5379/9088暖棉女套	套	89.90
11.19-12.3	远大500g混合芝麻酱	瓶	13.90	11.19-12.3	铜牛175cm 1240/4156暖棉男套	套	89.90
11.19-12.3	六必居1.75L料酒	桶	5.99	11.19-12.3	铜牛175cm 5379/9088暖棉女套	套	89.90
11.19-12.3	丹夫168g奶油味华夫饼	袋	9.90	11.19-12.3	铜牛180cm 1240/4156暖棉男套	套	89.90
11.19-12.3	丹夫168g原味华夫饼	袋	9.90	11.19-12.3	可口可牙355ml塑料碳酸汽水	听	5.99

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

## “千金难买老来瘦”科学吗？

□李好

很多老年人信奉“千金难买老来瘦”，认为越瘦越健康。专家指出，老年人因身体原因食欲减退，但并非越瘦越健康，还需科学饮食保持健康体重。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出，由于生理、心理的改变，如牙齿减少、口腔问题和情绪不佳，会导致老年人进食量减少，

容易出现营养不良或是贫血等，这时机体的抗病能力就会下降。因此，老年人要重视预防营养不良与贫血，并不是越瘦越健康，应该维持健康体重，经常吃些含铁丰富的食物，如肝、血豆腐等。

此外，老年人容易发生便秘。一些老年人患高血压、血脂异常、心脏病及糖尿病等疾病的

危险性增加。因此，老年人的饮食应遵循“均衡营养，促进健康，预防疾病”的原则。食物的选择要多样、粗细搭配，松软易于消化吸收。粗粮中含有丰富的B族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物质等。经常吃些粗粮、蔬菜水果，可以保证膳食纤维的摄入，防止便秘的发生。