



昨天是小雪节气。古语云：小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。意思是，虽开始降雪，但雪量还不大，故称小雪。不过，也意味着冬季降雪即将拉开大幕。进入小雪节气以后，强冷空气开始活动频繁。那么，小雪以后，如何做好深冬养生的准备，安全健康地度过寒冬？根据以下不同侧重点的养生建议，您可无忧过冬。

小雪时节话养生

□北梅

一、饮食养生

中医讲究“秋收冬藏”。食补在冬季调养中显得尤为重要。而冬季的饮食调养不宜过多食用咸味食物，以免使本来就偏亢的肾水更亢，致使心阳的力量减弱。所以，冬天的饮食原则是减咸增苦，抵御肾水，滋养心气，以保心神相交，维持人体的阴阳平衡。一般来说，苦味食物具有清热降燥的功效，适用于热症和湿症食用。

中医专家表示，冬季气温过低，人体为了保持一定的热量，就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解，以产生更多的能量，适应机体的需要，所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。同时，天气寒冷也影响人体的泌尿系统，排尿增加，随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多，因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。

在众多的食物中，此季节最适宜的饮食有：

饮品：豆浆。豆制品中含有植物雌激素和微量元素钙，有助于安定人的情绪。推荐：荸荠豆浆饮（荸荠5个榨汁，兑入250克豆浆内煮熟，加入白糖适量）；香蕉豆浆饮（香蕉1个去皮，捣烂后加入适量熟豆浆即可饮用。每日1~2次）。

食品：香蕉。香蕉有助于增加人脑内抗抑郁元素5-羟色胺的含量；菠菜。研究发现，叶酸摄入不足的人容易出现失眠、健忘、焦虑等抑郁症状。菠菜中富含叶酸，冬季应适当增加菠菜的摄入；芦笋、猕猴桃、牡蛎、橘子、豌豆、黄豆和深绿色的蔬菜中也都含有叶酸，可以帮助我们抵抗抑郁；粗面粉制品、谷物颗粒、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物，对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。

此外，不仅要多吃蔬菜，也要适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品摄入，还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品，这些食品不但味道鲜美，而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分，不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量，还能益气养血补虚，对身体虚弱的人尤为适宜。

二、起居养生

穿衣：天气转冷，感冒也进入多发季节，专家建议，要及时

添衣、注意保暖。很多人认为，衣服裹得越紧越暖和，其实不然。衣服太紧太厚，不但会限制身体活动，还会影响血液循环。所以冬季穿衣感觉温暖就可以了。一般来说，老人衣着应以质轻暖和为宜，年轻人穿衣不可过厚，婴幼儿体温调节能力低，应以保暖为主，但切忌捂得过厚、出汗。

环境：在冬季，人们往往最关心室内的温度，而忽略了室内的通风和湿度。房间温度太高而湿度太低，也会引起身体不适，极易发生疾病。冬季室内保湿除每日向地上洒些水，或用湿拖把拖地板以增加湿度外，也可在散热设施附近放一盆水，让水慢慢蒸发，以保持室内空气湿润。另外，在居室内养几盆花草或是购买加湿器，也可调节室内湿度，使居室内充满清新空气。

三、情绪养生

现代医学研究发现，季节变化对抑郁症患者有直接影响。小雪节气中，天气时常阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素，建议大家变被动为主动，调节自己的心态，保持乐观，节喜制怒，经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳以保持脑内抗抑郁元素5-羟色胺的稳定。多听音乐，让那美妙的旋律为你增添生活中的乐趣。同时，多参加娱乐活动，以激起对生活的热情和向往。清代医学家吴尚说过：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”

四、运动养生

冬季养生要适当活动筋骨，出点汗，这样才能强健身体。锻炼身体要动静结合，跑步做操只宜微微似汗出为度，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。

不过冬季锻炼也要根据个人体质和年龄的不同而有所区别。例如有心脑血管疾病的人应杜绝做打球、登山等剧烈运动；患有呼吸系统疾病的人，如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等患者，运动应选择上午、下午日照充足的时候，避免受寒冷的刺激，防止诱发急病。

老年人更应注意保暖，要避免过早起床锻炼，以防脑供血不足诱发中风。此外尽量以温和的有氧运动为主。

冬季拒绝身体干燥 养出滑嫩水样肌

□艾美

最近天气骤然降温，让爱美的女性毫无防备。身边总听到有人在吐槽，“身体怎么这么干燥”，“是啊，我手上有好多屑屑”。昼夜的温差，干燥的气候让肌肤水分大量流失，身体干燥不已，肌肤保养迫在眉睫。

别以为肌肤藏在厚厚的衣服下面看不见就不用保养，在干冷的环境下，肌肤得不到滋润，弹性就会下降，结果便是松弛皱纹肌肤，更严重的还会引起脱皮发痒。拒绝干燥肌，不做女“旱”子，身体保养刻不容缓。

拒绝身体干燥三不原则

一、 千万别用去油效果显著的洁肤用品

这时候千万别去角质啦！因为我们的手脚四肢几乎是没有皮脂腺分泌的，洗澡时应选用温和的偏弱酸性的沐浴乳，清洁力过强的碱性香皂，尽可能少使用，并且只在腋下或者脚部等出汗较多的部位使用即可。而且，在身体上停留时间不宜过长，一定要冲洗干净，否则会造成皮肤干燥。

二、 避免使用太热的水洗澡

洗澡水温要控制在35—40摄氏度之间，适量缩短洗浴时间，以免水分及脂肪因水温过高而过度流失。洗澡时不要用力刷洗，会洗掉皮肤的皮脂、角质等保护层，这样很容易伤害到皮肤，甚至引起皮肤局部发炎，加重干燥程度。

三、 不要用毛巾大力擦拭身体

肌肤干燥，有没有想到，浴后毛巾是罪魁祸首。浴后人们大多习惯用毛巾使劲擦拭身体，这样不仅损伤皮肤，还会带走身上的水分。正确做法是，轻轻拍干身上的水分。

过期食品也可变身居家“小帮手”

□李红珠

居家过日子难免遇到牛奶、红酒和啤酒等食品用不完过期的情况，直接扔掉太可惜，继续吃又怕伤害身体。如果这些过期食品的质地、颜色没有改变，也没有难闻的腐臭味，就可以再次利用，变身居家“小帮手”。

牛奶。变质的牛奶是天然的增光剂和去污剂。牛奶过期后，味道会变酸，这说明牛奶中的乳酸含量增加。而乳酸是一种天然的去污剂，可以清理木地板。此外，牛奶中所含的蛋白质和脂肪等物质，可以在木地板上形成一层保护膜，不仅让地板光亮如新，而且能保护地板表层不被过多磨损或刮划。牛奶中的油脂还有利于地板保持原有的色泽，不易脱色或变色。

葡萄酒。过期而没有变味的葡萄酒可以当料酒用，能软化肉质、提鲜。葡萄酒里含有单宁，在烹调肉类前用红酒腌渍，无需加入调味料就能去掉肉类的膻味，并且让其鲜嫩可口。用过期红酒调制沙拉酱，既利于健康，



身体乳涂抹三要原则

1， 涂抹身体乳要分区 身体不同的部位在不同季节有着不同的状态，涂抹需注意。前胸、后背的油脂分泌旺盛，但身体其它部分如小腿或脚却容易干燥，因此，身体保养也要有分区概念，前胸、后背要选轻质乳液才不会造成负担。

2， 乳液涂抹要及时 建议爱美女士把乳液放浴室，洗完澡后快速涂上身体乳。洗澡的热气让毛孔打开，这时马上擦乳液效果最好。这里还有一个小绝招，在乳液里面添加精油，精油有舒缓滋润的效果，加在身体乳里面皮肤超级容易吸收，效果会加倍。

3， 按摩要轻柔 擦完身体乳后，顺着身体血液循环，做柔和的圈状按摩，让皮肤稍有松弛感。扩张的细胞更容易吸收水分。轻揉肌肤可以使皮肤更好地吸收水分，赶走干巴巴的皮肤。

寒冷冬季，也要拒绝干燥，做水当当的“水样”女人。

【健康红绿灯】

绿灯

降压养生食柚子



柚子中含有高血压患者必需的天然微量元素钾,几乎不含钠,因此是高血压患者最佳的食疗水果之一。并且,柚子还有增强体质的功效,所含的天然叶酸,对于怀孕中的妇女,有预防贫血症发生和促进胎儿发育的功效。

冬吃萝卜防感冒



白萝卜是冬季时令蔬菜，也是预防风寒感冒性价比最高的食材。中医认为肺为“娇脏”，是外邪首先侵袭的脏腑，立冬后需特别呵护。白萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经,对于秋冬季风寒感冒、肺胃有热有良好的疏泄作用。但脾胃虚寒者禁止大量使用。

红灯

白菜虽好腐烂中毒



白菜是北方家庭冬季必备当家菜，浑身是宝。但大白菜的叶子中含有较多的硝酸盐，腐烂后其含量会明显增高。一旦大量进食，经肠道细菌作用，会还原成亚硝酸盐而发生中毒。主要表现为头晕、呕吐等，严重的会出现呼吸困难、血压下降。

蛋白牛奶易致敏



传闻慈禧太后为了美肤除了喝人奶和自制珍珠粉敷脸，还会拿蛋白调和脂粉敷脸。蛋白虽然可以美白肌肤或缩小毛孔，但其只有保湿效果，且蛋白或牛奶里有些成分可能会刺激皮肤、造成过敏，皮肤敏感、有伤口或正在过敏者尤其不适合这种方式。