



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个绞汁,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能量,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的增添生活中的乐趣。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。



【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保养,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。

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,变身为居家“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腥味,并且让其鲜嫩可口。用过期红酒调制沙拉酱,既利于健康,

又口味清爽,只需在一个碟子加入红酒、盐、黑胡椒、橄榄油拌匀即成。过期葡萄酒如果味道变了,可用来擦木地板、木桌椅和玻璃。

啤酒。过期啤酒可以用来保养头发,因为啤酒中含有大麦和啤酒花,能给蛋白质增加一层保护膜,让头发柔顺、富有光泽,具体做法是,先用洗发水洗头发,然后在温水里加入适量的过期啤酒漂洗头发,最后再冲洗干净即可。过期啤酒还可以使真丝衣物平滑、色泽鲜艳,做法如下,将过期啤酒倒入冷水中,再将清洗干净的丝织衣物泡入,浸泡15分钟后捞出,漂洗干净。此外,用啤酒浸泡的布擦拭冰箱,可杀菌去异味。

咖啡粉。过期的咖啡呈酸性,具有一定的清洁作用。清理桌子、灶台时,咖啡粉可单独用,也可以加少许洗洁精一起擦拭。用纱布包好粉末状咖啡封紧放置在冰箱、鞋柜和厕所角落,可除异味。