



民间谚语说得好:一九二九不出手,三九四九冰上走。第三和第四个数九天是全年天气最寒冷的时刻,北京的冬季不仅天寒地冻,空气干燥,还时常有雾霾出来“捣乱”,养生保健就显得更加重要。安贞社区卫生服务中心医师赵健给您介绍一些冬季养生的小知识。

“三九”天养生 切记保暖温补

□本报记者 任洁

冬季要保持 室内空气流通新鲜

赵健毕业于北京中医药大学,对中医学科有着数年的研究。他说,在冬季,大家习惯于关紧门窗,避免寒气进入房间。但是这样会造成室内二氧化碳量升高,加上空气中的雾霾,人体消化道排出的不良气体,将使室内空气受到严重污染,人会在这样的环境中出现一系列不舒服的症状。

因此,保持室内空气流通、新鲜,显得尤为重要。当然,在开窗通风的同时,居民还要注意空气污染的情况,可以适当使用空气净化器等设施,不要为了空气流通,使得雾霾也随之而入。

风寒邪气 易透过人体背部侵入

“冬季里阴盛阳衰,寒气袭人。寒邪属阴,易损人体的阳气,所以冬季养生根本出发点在于敛阴护阳。”赵健表示,冬季养生的原则,首先,要尽量早睡晚起,这样可以保持较长的休息时间,使人体阳气不受邪气干扰。

其次,要十分注意保暖。人的背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体背部侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意保暖,避免阳气受到伤害。

冬天气候较冷,人们大多尽量待在温度适中的房间,外出次数也少,外出的时候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,诱发呼吸道疾病等,所以应该注意洗澡过程的保暖,老年人更应该预防。

冬季多进补 温补肾阳食物

老百姓常说,冬天是进补的好时节。中医对人体的调节滋补十分讲究,认为春夏秋冬四季对应生长化藏,根据天人相应、时脏对应的理论,冬季属肾,肾主藏精而为生命之元。意思是四季

时令对应人体的五脏,到了冬季宜调理肾脏,肾是生命之元,冬季进补重要的是滋补肾脏,肾强壮,人体亦强壮。

冬月虽然为四季进补的最佳季节,但是不能大鱼大肉那种胡吃海塞。赵健说,根据中医“虚则补之,寒者温之”的原则,冬季膳食应多吃温性、热性,特别是温补肾阳的食物,以提高人体的耐寒能力。

天寒地冻,冬季膳食的营养也应该跟平时有所区别,摄取与每个人保暖和活动程度相适应的热能。营养素的比例,以蛋白质、脂肪和碳水化合物为主;矿物质的摄取量,也应较平时略高一些;特别注意增加维C的摄入。

同时,冬季尤其需要摄取足够的动物蛋白和植物蛋白,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要充足。体质虚弱的老年人,冬季可常吃炖母鸡、瘦肉,常喝牛奶、豆浆等,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,有助于体内的阳气的升发,为来年的身体健康打基础。

药膳要“量身打造” 避免误用

要特别提出的是,冬令进补最好能够找到专业医师咨询,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,过于滋腻辛辣的补药,容易造成肠胃的损伤。所以个人最好请中医师调配适合肠胃的药方,炖煮不同口味的药膳,如此不仅能够达到冬令进补的目的,还有健脾养胃之功。

赵健大夫最后提醒,天气寒冷,适当的保健只能做到锦上添花,不能以养带药,甚至于只顾养生抛弃医药治疗,本末倒置就不好了。

免疫力也“看人下菜碟”?

□孙洁

免疫力也看人“下菜碟”?以下免疫力最差的几种人,看看你是否在其中?又应怎样应对呢?

交际圈子太狭窄

研究证实,一个人结交的朋友越少,身体越易生病,甚至寿命也大受影响。研究人员发现,朋友数目超过6个的人抵抗感冒病毒的能力提高4倍。

建议:友谊是增强免疫力的“良药”。良好的社交关系有助于减少“压力荷尔蒙”(人紧张时肾上腺释放的去甲肾上腺素、肾上腺素等化学物质)对免疫细胞功能的影响。

平日欠下“睡眠债”

经常扣除睡眠时间会让身体产生的免疫细胞数量锐减。相对于每天睡7~8小时的人,那些每天只睡4小时的人,血液里的流感抗体只有前者的50%。

建议:睡眠不足会使免疫系统功能降低。体内的T细胞负责对付病毒和肿瘤,如果得不到充足的睡眠,T细胞的数目会减少,生病几率随之增加。不过不一定要睡8小时,只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

有话憋在肚子里

研究发现,喜欢探讨问题的

夫妻,血压、心率会降低,而和免疫相关的白细胞数量会升高。

建议:有话就说,不要憋在肚子里,这和适度锻炼对人体的好处差不多。

顶着重压过日子

人在丧偶后的一年内最易生病,一份让你不得安宁的工作也会对免疫力造成深深的伤害。

建议:骑自行车、参加瑜伽课程、学做美食都是减压的好办法。另外,按摩也会使身体放松,减少压力荷尔蒙的释放。

外出常以车代步

有车一族越来越多,大约25%的人已经丢掉了走路的习惯。研究发现,整天开车的人比喜欢走路的人,生病的时间长2倍。

建议:每天运动30~45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数目会增加,抵抗力也会相对增加。

不易被逗笑

干吗总是紧绷着脸闷闷不乐呢?研究发现,大笑能减少“压力荷尔蒙”的分泌,增加免疫细胞的数量。

建议:在午休时间分享笑话,就能让你获得快乐。笑可以减少“压力荷尔蒙”,刺激免疫功能。

【健康红绿灯】

绿灯

黑巧克力控压抗血栓



制作巧克力的原料是可可豆,它里面含有丰富的天然抗氧化物“类黄酮”,这种物质可以降低血压,防止血小板凝块,有利于血管畅通,也使罹患心脏病的风险大为降低,其抗血栓的效果甚至比红酒、茶还要好。

中医药茶缓牙痛



过食温热燥烈的食物易上火,引起牙龈肿痛。这时可试试中医药茶:金银花30克、蒲公英20克、连翘12克、牛蒡子10克、竹叶10克、白芷10克,水煎代茶饮。对舒缓牙痛很有帮助。

红灯

颈椎不好别侧卧



人体的脊柱有两个凸向前方的弯曲,分别在颈部和腰部。侧卧时会在这两个生理弯曲上附加一个向侧方的压力,导致颈椎关节紊乱,甚至生理弯曲完全消失。因此颈椎病患者更适合仰卧,这样可以顺应颈椎的生理弯曲。

手术前停用阿斯匹林



做任何大小手术,包括拔牙或做胃镜检查时,需要停服阿斯匹林至少7天,以避免手术操作时手术部位渗血过多。如果患者出现了胃出血,同样需要停服。待手术后或胃出血得到控制以后,再根据需要继续服用。

父母坏习惯 会传给孩子

□盛石

父母是孩子的第一任老师。要让孩子生理和心理都健康,父母以身作则最关键。别让以下的这些坏习惯,不知不觉间影响到孩子纯真的想法和眼界,过早地成人化。

坏习惯1:爱批评抱怨。母亲如果经常抱怨自己的身材,给孩子特别是女儿传达的信息是“自尊来自牛仔裤是否合身或体重有多轻。”这可能会使孩子讨厌镜子里的自己,自尊下降,对自己身材不满。这些都很容易导致青少年反复节食减肥、暴饮暴食或者厌食症等严重问题。

坏习惯2:用食物安抚情绪。家长在伤心或失望时用食物安慰自己,也会给孩子发出错误信号——食物可以解决很多问题。正确的做法是,通过与朋友交谈或者散步等更好的方式改善和提升情绪。

坏习惯3:过多使用手机和电脑。研究发现,在屏幕前的时间太长会影响儿童睡眠问题,导致学习成绩下降及体重增加等多种问题。然而,有些家长一边告诉孩子不要总是玩手机、发短信,一边自己却在使用智能手机。言教不如身教,应制订手机电脑家庭使用规则,所有家庭成员必须严格遵守。

坏习惯4:过分注重外表和物质。家长太注重外表和物质需求,很容易给孩子造成不良影响。家长应设法培养孩子更多的健康习惯,比如散步、打球等,让孩子明白,身强体壮比穿着打



扮更重要。家长赞美孩子漂亮的同时还应表扬他们的聪明和善良。

坏习惯5:借酒浇愁。工作一天不顺心,回家就想喝一杯。这给孩子传达的信息是,酒是缓解压力和找到好感觉的极佳方式。家长应该寻找更积极的解压方式,比如锻炼身体、冥想打坐、与家人聊天等。

坏习惯6:总爱攀比。有些家长凡事总爱与人攀比,动辄就教育孩子“邻居家小孩如何”“你某某同学如何”等。此类攀比往往适得其反,不但起不到鼓励和鞭策作用,反而容易导致孩子产生逆反心理。正确的做法是,当孩子有良好表现时,及时表扬。

坏习惯7:爱争吵。如果夫妻间总爱争吵,孩子学到的是“争吵是解决问题的必要途径”。父母吵架不但难以解决问题,还会给孩子带来负面影响。研究发现,这种压力还会增加儿童发胖风险。

坏习惯8:对别人说三道四。很多家长爱对别人的长相或行为说三道四。这其实是缺乏自信的一大表现。久而久之,孩子也会学习这种行为。