

冬天是最适合进行滋补的季节。冬天天气寒冷，这个时候的户外活动大量减少，是为身体积蓄能量的最佳时间段。这个时候进行养生，不仅能够帮助身体驱除寒冷，同时还对身体健康起到非常重要的促进作用。今天，我们邀请到北京福源堂中医研究院的贺亚玲研究员，请她为大家介绍一些冬季养生的小知识。



陪你健康过冬的养生小知识

中医推荐：冬季常喝“养生茶”

穿要适度

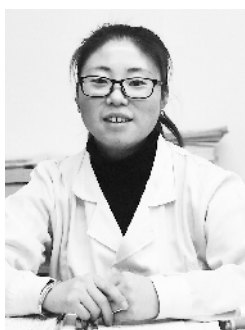
冬天气候比较寒冷，最重要的工作就是做好保暖，保护住肩膀以及脚部，防止受凉。

人的身体一定要跟着大自然的变化而调整衣物，要顺应自然的变化，不能逆而违之。现在的年轻人都是相反的，夏天房间很冷，冬天房间很热，夏天捂着披肩，冬天穿裙子穿短袖，这样下去，来年身体就会出问题。

冬天房间的温度可以稍微低一点，室内外温差别太大。穿衣服要适量，不宜穿得太厚或太薄。外在环境和内在环境都要改变，身体要随着自然的变化而变化，秋冬我们的身体也需要“冬眠”，去储存能量，遵循“冬藏”的养生之道，做到多“储蓄”、少“透支”，就能维持健康的状态。

吃要应季

现在生活条件越来越好，想吃什么食物，一年四季都能买到。但另一方面，大棚中生长的蔬菜光合作用不足，导致叶绿素、维生素C、糖分含量不足，农药含量比较高。所以我们尽量不吃反季节的食物，冬天最应季的蔬菜就是大白菜、圆白菜、土



本期专家

北京福源堂中医研究院
研究员 贺亚玲

豆、山药。山药所有人都可以吃，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精的作用。山药的吃法也很多，可蒸、可炒、可炖、可煲汤、熬粥、榨汁、做山药泥等，根据个人喜好选择。

多喝白开水

最好的饮料就是白开水，白开水能帮助身体排毒，是中性的物质，可以将体内的阴、寒、湿、毒带走，通过排泄、排汗等途径将这些身体的杂物带出体外。除了喝白开水还可以选择代茶饮，不同的茶对身体有不同的作用，茶的种类很多，这里介绍两种简单易行的代茶饮，适合所有人。

枸杞菊花茶

用眼过度、经常熬夜、有黑

眼圈的职场人士首选枸杞菊花茶。菊花是寒性的，所以要搭配温性的枸杞。菊花具有清火、明目、清肝的作用，能有效缓解眼疲劳或眼干涩等症状。

两种药材起到中和的作用，适合所有人喝。

葛根决明子茶

葛根能够清肝养肝护肝，决明子具有明目的作用，两种材料结合起来，不仅养肝，对眼睛好，还有清血脂和脂肪肝的功效。茶也分体质，体质不一样喝的东西就不一样，对于湿气偏重的人，可以在葛根里面加枸杞或者茯苓。

挑选颈椎枕

颈椎病已成为普遍的职业病，选用颈椎枕是最简单有效的方法，可以定做或者自己缝制颈椎枕。

颈椎枕长度应与肩膀同宽，颈椎枕的高度是从耳垂到肩峰的高度，这个尺寸做出来最适合自己的颈椎。两个肩膀与床是平行的，头正好落在床上，脖子是被撑起来的，此刻就是颈椎正常的生理弧度。

至于枕头的内芯，枕头里面适合放黄豆、绿豆、丹参、决明子、艾叶。功效分别是：黄豆：按摩；绿豆：清火；丹参：活血；决明子：明目；艾叶：祛湿。

女性睡觉时尽量平躺多一些，可防止乳房下垂、松弛，也可以侧躺，但注意不要保持一边侧卧不动。对于男性就没

有什么特殊要求。睡前可以泡脚，冬天30分钟，水温40摄氏度，冬天代谢慢，可以适当比夏天泡的长一点。

坚持户外运动

进入冬季，很多人蜗居在家不出门。据统计，坚持进行冬季户外运动的人，抗寒能力比一般人增强10倍。

冬季坚持户外运动，血液中抵抗疾病的抗体会增多，身体对疾病的抵抗力也会增强，在冬天仍坚持户外运动的人患病几率也会降低。但一定要注意等早晨太阳升起后再去运动，太阳下山后浮尘增多，不宜运动。

此外，很多人喜欢在健身房锻炼，但健身房空气不流通，容易因缺氧而导致头晕、恶心等症状。在跑步机上跑步，脚的蹬地和后脚跟受的力跟在地面上跑步是不一样的，发力和地面相比也要减少一半。此外，在跑步机上跑步和在户外跑步产生的震动也和我们经络产生的拉伸是不同的。

尤其要提醒的是，女性不适合长跑，跑步别超过半小时。女性的膝盖构造和男性不同，女性的膝关节“天生不完美”，长期跑步会导致膝关节软骨过度磨损，女性跑步，膝盖80%都会有问题，女性更加适合静止性的运动，比如八段锦、瑜伽、走路等。

此外，锻炼要注意适度，走路一天不要超过一万步，跑步不超过5公里。 许尤文 文/摄

【健康红绿灯】

绿灯

多吃鱼和豆拯救熬夜党



熬夜过后，皮肤黯沉干燥、眼睛异常干涩？多吃些鱼类和豆类吧。鱼中的维生素A，对眼睛不适、皮肤干燥有一定缓解作用；豆类富含维生素B₂，有助改善视觉疲劳症状以及暗适应能力。燕麦鱼米汤、杂豆粥都是不错的选择。

睡前喝半杯水防血栓



血液最黏稠的时间段是半夜到清晨，因为此时人基本在睡眠状态，没有水分摄入却一直以呼吸、出汗和排尿等方式排出，平均一晚上能排出450毫升水。血液黏稠易导致血栓形成，睡觉前及起夜时喝半杯水，能降低血液黏度，减少心血管疾病的发生。

红灯

茶叶最怕囤



茶叶有未发酵茶(如绿茶)和发酵茶(如红茶)。绿茶一般保存了大部分茶多酚，利于抗氧化，但其含量会随着时间逐渐减少。红茶含有大量茶黄素(抗氧化物)，一般不会随时间损失，但如果贮存不好，很容易吸水霉变，产生的黄曲霉素对肝脏伤害非常大。

沐浴露别贪多



沐浴露是不少人洗澡时的标配物品，但长期使用，尤其是冬季，很可能会加速皮肤干燥，甚至引起过敏性皮炎。建议如果身上不脏，用清水洗澡；如果要洗，最好选择性质温和的洗浴产品，每次用一元硬币大小即可，洗后用保湿乳液涂抹全身。

公示

根据《国家新闻出版署关于2019年全国统一换发新闻记者证的通知》要求，从2020年起劳动午报社正式使用新版新闻记者证，并收回、作废旧版新闻记者证。现将拟申请新版记者证人员名单公示如下：

周兴旺、彭波、张晶、陈曦、孙艳、任洁、赵新政、阎义、白莹、卢继延、邱勇、董广红、马骏、周美玉、陈艺、张瞳、段西元、夏钦、李睦、曹海英、宋濛、崔欣、包亚茹、边磊、孙妍、盛丽、马超、王路曼、余翠平、于成、康雪冬、于佳、宋晓光、孙挺、金海鸣、付少玮、周迎春、马春燕、张威、高铭、杨琳琳、刘欣欣、宋青松、李婧、李盛、彭程、石海芹、唐诗、王海鹰、闫长禄、赵思远、周薇、胡凯、刘新颖。

举报电话：010-55569011、63523314

公示时间：2019年12月10日—19日。

劳动午报社
2019年12月10日

健康贴士

打喷嚏的正确姿势

□本报记者 唐诗



近日，记者从北京市疾控中心获悉，进入冬季，呼吸道传染病高发，打喷嚏和咳嗽是常见表现。打喷嚏和咳嗽产生的飞沫能够传播细菌或病毒，进而传播疾病，比如流感。

值得注意的是，即便是健康人打喷嚏和咳嗽，产生

的飞沫中也可能携带细菌或病毒。你知道打喷嚏和咳嗽产生的飞沫能扩散多远吗？据研究资料表明，当我们打喷嚏或咳嗽时，产生的飞沫像一团云迅速扩散，能够把细菌或病毒带到2米左右的距离。所以为了避免细菌或病毒通过飞沫传播，至少需要保持2

米的距离。已经出现咳嗽打喷嚏症状，如何避免传播给他人？

尽量与他人保持2米以上的距离，如果在人员密集的场所(如在早高峰的地铁上)，可以通过佩戴口罩从而避免传播给他人。当生病时，无论是去医院就诊还是在休息，佩戴口罩能够给您和他人安心的防护。

打喷嚏时用手捂住可以吗？很多人打喷嚏时都会下意识用手捂住，但其实这是错误的。在日常生活中，打喷嚏或咳嗽时，可以用纸巾遮掩口鼻。如果一时情急，来不及准备，可以用肘部衣袖遮掩。因为肘部接触其他地方的机会少，不容易造成细菌和病毒的散播。

这不仅是防止疾病传播的办法，也是文明素养的表现。