



冬季保健小知识

冬季寒冷干燥,除了必要的保暖御寒之外,饮食、运动、家居环境、理疗等与冬季保健养生也脱不开关系。本期给大家分享一些冬季保健小知识。

注意肌肤保湿润燥

我们皮肤的表层血管会收缩,身体的血液循环减慢,而且皮脂腺与汗腺分泌的功能会降低,导致皮肤是非常干燥,所以饮食上要多喝水,还可以吃一些蜂蜜、木耳、水梨等,可以提高血液中的胶质含量,增加细胞内水分的保存。

注意关节保暖

天气寒冷,温度低容易使关节僵硬,体内的血液循环减慢,所以要提前做好关节处的保暖工作,尤其是有关节炎的患者,可以戴护膝、护腕等。老年人更要注意关节保暖。

饮食温热勿燥

冬天人们喜欢吃一些温热的食物来抵御寒冷,但要注意有痛风、高血压、心脏血管疾病的患者等,应避免吃麻辣火锅。而且不能经常吃冰冷的食物、阴性的蔬菜水果,容易导致身体内外遭受虚冷攻击。人们以往认为,冬季是进补的时令,一般都以大鱼大肉为主,这样容易导致肠胃负担较大。实际上,冬令进补的确能起到提高人体免疫功能的作用,改善畏寒体质,同时调节体内的物质代谢,维持体内能量。不过冬季饮食要以温补为主,少食生冷的食物,但燥热的食物也要少吃,最好选择滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要搭配新鲜蔬果,保证体内维生素的均衡,如:牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

注意温差 预防感冒

冬天清晨气温极低,要在生活上注意早睡晚起,避免身体受风寒。俗话说

“寒来暑往,秋收冬藏”,冬天更应该好好保养身体,注意防寒保暖,才能有个健康的身体圆满过冬。

保持室内通风

冬季气候寒冷,很多人喜欢关窗关门睡觉,这样容易导致冬季室内空气流通性极差,容易导致室内二氧化碳增多,加上灰尘和人体的代谢产物,如头屑、皮屑等,会引起人体缺氧、尘螨增多等,容易出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象,严重时甚至会出现尘螨过敏等。所以要保持室内通风的状态。对于出现雾霾天气的地区,要注意开窗时间,最好选在太阳出来后半个小时开窗,那时候雾霾会下降,窗缝不要太大。

冬季运动以“慢”为宜

冬季天气寒冷,适当的户外活动有助于调节新陈代谢机能,起到御寒强身的作用。不过在运动前要注意做好热身运动,时间要比平时延长5—15分钟,因为冬季气候寒冷,四肢较为僵硬,没有热身就运动容易拉伤韧带。导致关节受伤。最好在运动前先进行慢跑使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动时衣着以保暖防感冒为主,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。冬季运动以“慢”为宜,尤其是老年人或患有心脑血管疾病、慢性支气管炎疾病的患者,要避开剧烈运动和晨起室外运动等,锻炼项目的选择也要因人而异。时间最好选择在上午、下午日照充足的时候,以免诱发疾病发作。

早睡晚起精神佳

冬季健康养生最简单、最价廉的进补方式就是保持充足的睡眠。早睡晚起是冬天提倡的睡眠养生的方法,注意每



图片来源:健康养生网

天不要晚于11点睡觉。有专家认为,冬季充足的睡眠可堪比其他的保健品,是最便宜的“补药”。而且冬季昼短夜长,早上气候寒冷,睡醒时要注意不要立刻起身,而是在杯热内活动下手脚,待身体暖和后在起床,老年人注意不要晨起到室外运动,否则容易引起感冒等。

喝一杯生姜红茶

冬季很多人喜欢喝酒,觉得喝酒后可以暖身提神,但是过度饮酒不利于身体健康,因为皮肤下的微细血管因酒精而迅速扩张,血液会由于表面扩大而快速降温,所以喝了酒之后反而容易感冒。因此,想要暖身健体,与其喝酒伤身伤肝,还不如喝一杯生姜红茶来得好。

因为红茶中的红色色素有提高体温的作用;而生姜则具有利尿、发汗的功效。

晚上泡脚好处多

正所谓“寒从足下生”。在中医的阴阳属性上,寒邪属阴,下半身属阴,所以冬天腿脚的保暖尤为重要。对于血寒的人,可以每天坚持用热水泡脚。泡脚的时候,最好选用高一点的塑料桶或木桶。一是可以将整个小腿的下半段都泡到。二是水量比普通的盆大些,也不容易凉。如果头部微微出汗,是最好的。根据各人喜好,还可以加入几片姜或些许盐,也有助于驱寒和治疗脚部皮肤等疾病。

(综合)

相关链接

冬季养生食谱推荐

蜂蜜山药

将山药洗净去皮后切成厚片,煮熟之后蘸着蜂蜜食用。

山药萝卜汤

将山药、白萝卜、大白菜和芋头处理干净后一起放入锅中煮汤食用。

莲藕排骨汤

莲藕去皮切成块状和排骨一起炖汤饮用,可以适当加些干香菇,帮助补气。

红糖姜汁汤圆

在煮汤圆的时候加入红糖和生姜,不仅补血还能抵御寒冷。

姜母鸭

姜母鸭起源于泉州,而后传至中国其它地区如台湾等乃至海外,是福建一道地方传统的名小吃。生姜有御寒的功效,鸭肉有滋阴降火功效,气血双补,非常适合冬天进补食用。

(张明)



图片来源:健康养生网