

台湾《康健》杂志支招

天气忽冷忽热如何应对



秋冬交际，天气格外的“不安分”，一会儿艳阳高照，一会儿阴云密布，气温像坐过山车一样，上上下下起伏不定，考验着人们的免疫力，就连万物凋零的景象也在悄悄偷走人们的好心情。为此，台湾《康健》杂志刊文，教大家如何应对天气忽冷忽热。

冬天预防感冒
熏醋不如开窗通风

用熏醋的方法杀灭房间的病菌，来预防感冒，是很多人熟悉的“偏方”。但实际上，醋酸只是在一定浓度时确有消毒、杀菌作用，但效果并不是很好，而最好的室内消毒和预防感冒的办法是开窗通风。

陕西省第四人民医院呼吸科主任廖建军说：“虽然醋酸在一定浓度时确有消毒、杀菌作用，但是需要长时间反复进行，才能发挥抑制病菌、预防感冒的功效。这样费时费力，而且长时间熏醋会使室内产生一种刺激性极强的气味，对呼吸道黏膜有刺激作用，尤其会导致气管炎、肺气肿、哮喘等病人的病情发作或病情加重。”廖建军说，与其熏醋防流感，不如开窗通风，流感以飞沫方式传播，一旦空气流动，病毒也就飘走了，每天避开中午时段开窗换气，可以使室内空气得到大大提高，对杀菌消毒有一定作用。同时，他并不建议家庭使用医院里常用的过氧乙酸或来苏水杀菌，因为这些消毒用品的氧化能力强、酸性大，市民也不是很清楚消毒流程，反倒可能伤害了健康。使用84消毒液杀菌防病时，也最好严格遵照用量，否则会对人体上呼吸道造成损伤。

强身篇

大口吃菜。用白菜、西兰花、彩椒做一顿色彩斑斓的晚餐，大口享受美味的同时，也补充了维生素和抗氧化物。饭后吃点苹果、枣、柑橘等富含多种维生素的水果，增强免疫力效果更好。

天冷更应开窗。天冷时人们怕着凉，总是紧闭着门窗，然而，室内太闷不仅会让人昏昏欲睡，还容易使病菌滋生，引起感冒。

含块巧克力。美国研究指出，黑巧克力中的异黄酮有助于改善血液循环，降低血压和心脏病风险，注意只吃一两颗就好，以免发胖。

菜里多放葱姜蒜。葱、生蒜、姜、洋葱能增强免疫力，温暖身体，做菜的时候不妨多放些。

热水熏蒸鼻子。天气变来变去，鼻黏膜最受苦。此时不妨倒一杯热水，利用水蒸气促进鼻子血液流通，帮助鼻腔畅通。

御寒篇

衣服全晒一遍。换季时，常常要翻箱倒柜找厚衣服穿，其实不妨抽空把即将要穿的衣服和准备收起来的衣服全都清洗一遍，并给它们做个“日光浴”，阳光中的紫外线有助于杀灭病菌，在御寒的同时防止感冒。

早上赖会儿床。天亮得越来越晚，我们要适应大自然的生物钟，多睡一会儿，等天亮再起床，不仅能保证睡眠质量，还可以避开清晨的低温，预防伤寒。

多位权威营养专家推荐
性价比高的好食物

如今，“性价比”这个词常常被人们挂在口头，大到购房选车，小到买笔挑纸，很多人常常把其性价比作为重点考虑因素。那在选购食物时，哪种营养价值高，又相对比较便宜呢？多位权威营养专家推荐他们眼中性价比高的好食物。

小米、鸡心（中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红推荐）

小米特别出色的地方，是它的铁和维生素B1含量优于小麦、大米和玉米，特别适合孕妇、哺乳期女性食用。小米的膳食纤维含量在粗粮中偏低，口感细腻而容易消化，适合6个月后的婴幼儿吃。小米比大米还容易煮熟，可单独熬煮成粥，也可添加大枣、红豆、燕麦片、莲子、百合等，熬成风味各异的营养粥。

鸡心富含优质蛋白质，颜色深红表明它富含人体易于吸收利用的血红素铁，对贫血患者大有益处。此外，鸡心还富含铜和锌等微量元素，它们是体内上百种酶发挥作用的必需成分，对未成年人的生长发育和组织修复功能都有重要作用。虽然是一种内脏，但心脏与解毒、排毒无关，鸡心中不含有过高的污染物，是一种比较安全的内脏，孕妇和儿童都可以放心食用。

橘子、花生（北京中医药大学营养学教授周俭推荐）

从中医的角度来说，橘子全身都是宝，橘皮可用来熬粥、炖汤，不仅芳香开胃，还可以促进胃肠消化；橘子瓣外面的白色筋络称为橘络，具有通络理气，活血化瘀的作用，对慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病有一定的食疗作用；橘肉酸甜可口，能生津止渴。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，

并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

喝点龙眼粥。天一冷，人们就喜欢吃火锅等热乎乎的食物，但吃多了容易上火。台湾中国医药大学中医系教授蔡金川建议，天气转冷时，不妨喝点龙眼粥，再加些米酒，暖心又暖胃。

出门必须戴围巾。有研究显示，气温在15℃时，从头部散失的热量就占人体总热量的1/3，所以天气忽冷忽热时最好戴上围巾、帽子再出门。

喝杯姜茶。姜可以促进血液循环，有驱寒功效，喝杯姜茶保证让你瞬间全身暖洋洋。

情绪篇

把沙发挪到窗边。每天晒太阳至少30分钟，可以对抗季节造成的情绪低落问题。如果不方便每天出门，可以把沙发、餐桌等挪到靠窗的位置。

换个亮点的灯泡。阴天时大脑会分泌更多褪黑激素，让人没精神。阳光不是照亮心情的唯一来源，秋冬季节不妨给家里换个亮点的灯泡，心情也会被“照亮”。

穿件鲜艳的衣服。灰蒙蒙的天气容易让人变得忧郁，此时不妨自己制造阳光：穿一件颜色鲜艳的衣服，比如橘色的运动装，就会瞬间感到轻松有活力。

养盆红杜鹃。室外的树木凋零了，但可以在家中打造春天。秋冬季节不妨在家里摆盆红杜鹃，或者给原有的植物换个鲜艳的花盆，心情都会好起来。

换个新床单。脏乱的环境会让心情更差，周末不妨打扫一下家里，换个新床单，把冰箱清理干净，好心情马上回来。

中医

晨起搓面 不长老年斑

清代医学家吴尚先在《理渝骈文》中就说：“晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。”

操作方法：每天清晨，搓热双手，用中指沿鼻部两侧自下而上，到额部时两手向两侧分开，经颊而下，反复搓面10余次，至面部轻轻发热为好。

此法有改善面部血液循环的作用，可使面部红润光泽，消除疲劳，治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓颜面衰老，推迟老年斑产生。气候干燥时，可先用热水洗脸，擦干后涂上护肤膏，然后再搓面，可滋润皮肤，防止皲裂。有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人，不宜用此法。 摘自《大河健康报》

食物

火龙果皮也是宝

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示，火龙果皮不该被丢弃，因为其中含有非常珍贵的营养物质——花青素。

花青素是一种强力的抗氧化剂，强于胡萝卜素10倍以上，且能在人体血液中保存活性75小时以上。它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤，有助预防多种与自由基有关的疾病。花青素能够增强血管弹性，保护动脉血管内壁，降低血压，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性，促进视网膜细胞中的视紫质再生，改善视力，还具有抗辐射的作用。

因此，在吃火龙果时，尽量不要丢弃内层粉红色的果皮。可以用小刀刮下直接生吃，或切成细条凉拌，榨汁食用也是不错的选择。 摘自《生命时报》

老人

多吃碱性食物养颜益寿

人的体液的酸碱度主要由体内酸性和碱性的无机盐水平决定，而无机盐的性质又由摄入的食物构成，食物分为酸性、中性和碱性。碱性食物有提高智商、美容养颜、延年益寿的作用，因此我们要多吃碱性食物。

既然好处这么多，那么，碱性食品有哪些呢？

强碱性食品：茶、白菜、柿子、黄瓜、胡萝卜、菠菜、卷心菜、生菜、芋头、海带、柑橘类、无花果、西瓜、葡萄、葡萄干、草莓、板栗、咖啡、葡萄酒等。

弱碱性食品：豆腐、豌豆、大豆、绿豆、竹笋、马铃薯、香菇、蘑菇、油菜、南瓜、芹菜、番薯、莲藕、洋葱、茄子、南瓜、萝卜、牛奶、苹果、梨、香蕉、樱桃等。

摘自《老人报》

饮食

每天喝果汁
或引发高血压

澳大利亚斯温伯恩科技大学研究人员说，每天喝一杯果汁容易令中心动脉压升高，增加罹患心脏病和心绞痛的风险。中心动脉压是主动脉的血压，这条动脉负责将心脏泵出的新鲜血液输送到全身各处。 摘自《南宁晚报》

西兰花、西红柿（山东大学营养与食品卫生研究所教授蔺新英推荐）

调查研究证实，多吃西兰花可以减少患食管癌、胃癌、肺癌、胆囊癌和皮肤癌的危险；西兰花还富含胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素，有助护眼；其中的类黄酮物质还有助于预防心脏病。西兰花的营养价值也很高，其含钙量与水豆腐相当，并且吸收率也比较高；从维生素B2来说，它接近于猪肉中的含量；它还含有不少叶酸，且维生素B6和维生素K含量十分丰富。西兰花价格便宜，可谓物美价廉。

西红柿被称为神奇的菜中之果。它能够为人提供大量的维生素C、钾、膳食纤维和抗氧化成分，有助控制血压，提供饱腹感。尤其值得一提的是，西红柿中富含的番茄红素是目前自然界中被发现的最强抗氧化剂之一。研究表明，摄入适量的番茄红素可降低肝癌、乳腺癌等癌症的发病率，并对胃癌、肺癌有预防作用。西红柿既经济又健康。