



“

进入冬季,天气越来越寒冷。由于男女在生理结构上的不同,造就了二者在养生方式上的差异。只有根据各自特点,抓住养生侧重点,才能够事半功倍。

据《当代健康报》

## 入冬养生,男冷养女热养

### 冬季养生男女有别

对于温度感知,男女一向不同:寒冬,女人棉衣紧裹,还是冻得手脚冰凉、瑟瑟发抖;男人穿着薄衬衣,却仍然精神抖擞。夏日,女人可以顶着太阳逛街,挥汗如雨吃火锅;而男人即使坐着不动,也热得叫苦不迭。在医学家眼中事实也如此。研究发现,男人怕热,所以“冷”点的男人活得久;女人怕冷,所以“热”点的女人更长寿。

每个人的体质类型都是禀承于父母,塑造于环境,修于后天的。虽然有其稳定性,但也是男女有别。从中医理论来看,男子以肾为根本,女子以肝为根本;男子属阳,生性阳燥,多阳热之体,所以怕热;女子属阴,生性阴寒,多寒凉体质,所以怕冷。民间很多关于养生的常识都是从古代的中医中继承发展来的,比如“男冷养女热养”就

是中医养生的一种普遍观点,男人身上的肌肉多,食量大,新陈代谢更快,因此体表要比女人温暖一些。从生理角度看,女人对冷比男人更敏感,男人皮肤里的“温度传感器”较迟钝,不够“知冷知热”。所以,即使气温低时,男人身上仍然是温热的,女人身上则较寒冷。

此外,从生理角度分析,男人和女人生殖系统的不同也造成了他们的温度“差异”。男人生殖器官中的睾丸不耐高温,它需要维持比体温低的温度,否则会伤害精子。而女人的子宫像个倒置的梨,属凉性,不注意保暖就会出现月经不调、痛经等,所以女人更需要温暖的呵护。

如果男人和女人遵照适合自己的养生方法去做,日久天长,定会得到健康的馈赠。

### 男人“冷”养生要点

有句俗语说,“小伙子睡凉炕,全凭火力壮。”这话其实不无道理。对男性而言,冬季不妨经常尝试一下“冷”养生——男性应该做到饮食冷下来,精神静下来,环境凉下来。

**饮食冷下来** 男性普遍喜爱吃肉食和高热量食物,如果再抽烟、饮酒加熬夜,必定是偏于阳热体质。男人对动物性脂肪的偏爱,会增加肾脏负担,加大患心血管疾病、恶性肿瘤的风险。即便是“瘦肉”,其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。因此,男人应学会低热量饮食,减少动物性油脂摄入。以猪肉为例,每天应控制在二三两,吃猪肉时最好与豆类食物搭配。每天食用烹调油数量不超过30克。还应适当多食新鲜的蔬

菜、水果,少食辛辣刺激和油炸烧烤等高温加工烹饪的食物。

**火气降下来** 男性精神养生要静养心神,情绪平稳。对于火气比较大的男性,更应该保证睡眠,畅达情志,宠辱不惊。中医认为静则养阴,只有镇静安神,才能保养精神。

**男性起居养生环境宜凉爽,避免湿热** 男性生殖系统不耐高温,所以穿着上要宽松透气,最好选择天然棉质纤维织物。冬季不要频繁进行过热的热水洗浴和桑拿,每周一两次即可,温度以37℃~41℃为宜,每次15~20分钟,每周累计不超过30分钟。有生育要求的男性最好半年内勿泡热水澡或蒸桑拿。

### 女人“热”养生谨记

冷是对女人健康和美丽的最大摧残,不仅手脚冰凉,而且面部容易长斑。所以,女人要对自己“暖”一点——饮食暖肠胃,精神常振奋,暖体护宫。

**女性起居养生要注意保暖** 众所周知,冬天穿得少会诱发风湿性关节炎。其实,女人的生殖系统最怕冷,切忌“只顾风度不顾温度”,其后果是阳气受损,最易出现的病变就是月经不调、脸长黄色锈斑。所以女性在冬季要格外注意颈部、腰腹部和足膝部的保暖,出门时别忘了戴上围巾、手套、帽子,不要穿太紧的衣服,长靴最好也别长期穿,两天换一次普通冬鞋。

**女性饮食养生要忌食生冷,多食温热** 尤其是一到冬天就手脚冰凉或处于生理周期的女性,要避免冰镇饮料和性味寒凉的水果。女性冬天可经常喝些山药红枣糯米粥、五色粥等粥品,和当归生姜羊肉汤、北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤等,不仅温暖脾胃,还能温补气血、增强体质和抵抗力,做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有“产热”作用的调料。

**女性精神养生要保持振奋,避免消沉** 如果阳气虚弱,则容易使人陷入过度安静、内敛,甚至抑郁忧愁的状态。可以通过形体的运动来缓解精神上的不快。冬季女性要多见阳光,让环境明亮洁净,多听些轻快活泼的音乐。

**每晚睡前热水泡脚,可以促进睡眠,保养身心** 双脚是女人的“第二心脏”。冬季女性每天睡前用40℃左右的热水泡脚15~30分钟,不仅能缓解腰背疼痛,还能促进睡眠。泡脚水不能太浅,至少要没过脚面,连小腿一起泡效果会更好。怕冷的女性晚上睡觉前,最好穿上保暖的棉袜,帮双脚御寒。

**暖水防妇科病** 冬季女性做家务最好多用温水。热水是冷水清洁和杀菌效果的5倍,不仅舒适,还能预防关节炎和妇科病。洗冷水澡更是女性大忌,由于水温过低,人体会感到寒冷,产生一系列应激反应,如心跳加快、血压升高、神经紧张等。



### 相关新闻

## 久处“温室”做到“三要”

进入冬季,长期在空调环境或暖气房间的人易患鼻塞、口干、头痛、免疫力下降等,所以冬季养生保健需要做到“三要”。

**要保持良好的睡眠** 失眠会使人体免疫力降低,容易感染疾病,因此冬季要早些入睡,保证足够的睡眠时间。注意枕头的高度在6~10厘米,床垫不宜过于柔软。

**要保持机体水分** 冬季空气干燥,皮肤的皮脂腺分泌减少,皮肤容易干燥缺水,在空调或暖气环境中机体更容易缺水,因此要注意补水。一般每日补水量不应少于2升,多吃新鲜水果、蔬菜,胡萝卜、蛋黄、鱼肝油、猪肝、坚果等可促使皮脂分泌,从而能起到滋润皮肤的作用。

**要保持良好的生活工作环境** 注意室内空气流通,增加含氧量。长期在“温室”环境中,可用加湿器来增加室内的湿度。减少用热水洗脸的次数,应经常用冷水洗脸,每天1~2次即可。冷水的刺激既能改善面部血液循环,又可增强皮肤弹性,增强机体御寒能力,并有预防感冒、鼻炎、神经衰弱和神经性头痛的作用。