



冬天养生 特别提醒

1. 参考膳食宝塔安排日常饮食, 保证食物多样化

冬天冷, 很多人就只想得到要吃肉, 就不愿意吃蔬菜和水果。实际上, 在抵抗严寒的时候, 人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大, 所以, 不能光想着吃肉, 还要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2. 注意多喝水, 喝温水

冬季干燥, 人体对水的需求更大。如果觉得冷, 可以多喝温水。不过, 也不要太烫, 因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3. 注意摄入钾

增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入, 并减少含糖饮料、红肉, 以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4. 摄入优质蛋白质

增加蛋白质含量高的食物摄入, 比如瘦肉、鸡胸肉, 但是要避免脂肪含量高的食物, 比如肥肉。

5. 适当增加有氧运动

不能因为冷就窝在家里不出门, 越是不爱活动, 越容易长胖, 活动少了, 人体代谢活动就会变慢, 反而变得更怕冷。所以, 冬天也要坚持运动。

饮食清淡 保暖防寒 加强运动

小雪节气, 养生应该这样做

11月22日我们迎来了小雪节气。小雪是二十四节气中的第20个节气, 是寒冷开始的标志。中医学认为小雪节气到来, 万物活动趋向休止, 以冬眠状态, 养精蓄锐, 为来春生机勃勃作准备。小雪节气后将开启入冬模式, 这个节气我们该如何顺应时节特点, 安排好衣食住行呢? 一起来看本期健康周刊为你带来的专家指南。■ 蔡富根/整理

食 小雪节气宜吃以下几种食物

很多人认为, 秋冬要进补多吃有益, 武汉市中医医院肾病科主治医师王珍提醒, 饮食宜清淡忌燥热。

冬季气温较低, 不少人会喜欢吃火锅, 但是室内穿得严实, 内热散不出去容易上火, 所以肉食不宜大量, 荤素搭配的比例最好是1:5, 多搭配些清火滋润的食物。

同时, 由于天气变得干燥, 不少人会出现口干、皮肤干燥的症状, 选择清淡的饮食有助于应对干燥。

1. 这些食物护心补脑可多吃。小雪过后, 在饮食方面可以多吃以下食物: 保护心脑血管的食品, 如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等; 降血脂的食品, 如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等; 温补性食物和益肾食品, 如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

2. 黑色食物补肾防感冒。预防感冒是贯穿冬季养生的主题, 而多吃黑色食物不仅能迅速补充热量、防感冒, 还能滋补肝肾、清泻内火、保养肌肤。黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气的作用; 黑豆则含有丰富的蛋白质, 其不饱和脂肪酸含量达80%, 除能满足人体对脂肪的需要外, 还有降低胆固醇的作用。此外还有黑米、黑枣、黑木耳等, 都具有很好的保健功能。

衣 头、腹、手足要做好保暖

冬季由于气温昼夜温差较大, 人体亦易患呼吸道疾病, 如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等, 此时该如何做好保暖防寒? 专家做了如下提示。

1. 头部防寒。中医认为“头为诸阳之会”, 阳气最足。现代医学认为头部距心脏较近, 氧气及血液供给较为充分, 故健康者“凉头暖足”无大碍, 还可增强人体抗寒能力, 提高免疫力。但老年人、身体虚弱、免疫力低下的人, 如患有慢性支气管炎、心脑血管疾病等慢性疾病的人的耐寒能力较差, 要做好头部防寒。

3. 想健康, 多喝汤。冬季进补要通过合理的饮食、适当的运动, 以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。人们常说, 药补不如食补, 食补的方式有很多, 而其中汤补可谓“食补之首”。鸡汤特别是老母鸡汤有很好的补虚功效, 它能缓解感冒症状及改善人体的免疫机能, 冬季养生多喝有助于提高人体免疫力, 将流感病毒拒之门外。专家提醒, 一些本身存在心脑血管疾病, 以及合并糖尿病和肾脏病的慢性病患者不适合多喝汤。

2. 腹部保暖。腹前胸后背之间有肺、心脏、脾胃等重要脏器, 万一受寒, 心脏病、咳嗽哮喘、胃痛腹泻就会让你“难过一冬”。女性朋友的腹部经常受寒, 还可能引起诸如月经失调、痛经甚至不孕等妇科疾病。中医认为足太阳膀胱经“夹脊抵腰中, 入循善, 络肾”、督脉“沿脊柱上行, 经项后部至风府穴, 进入脑内”, “腰为肾之府”, 所以保持腰背部温暖, 不仅可减少寒邪伤害, 更能防感冒、固肾强腰、防旧病复发或加重。

3. 手足保暖。手足离心脏较远, 末梢循环较差, 脂肪少保温性也差, 故易受寒。中医认为人体多条重要经脉会聚或起始于足部, “寒从脚起”, 会影响全身, 抗病能力降低, 所以足部保暖很重要。建议大家每晚睡前半小时热水泡脚, 水温40℃左右, 泡20分钟左右, 促进血液循环而暖脚强身。提醒老人、孕妇等特殊人群不要泡过长时间, 以免引起出汗、心慌等不适症状。脚部有伤口也不适合泡脚, 以免引起感染。患糖尿病之人泡脚水温不宜过高。

行 调整心态, 加强运动赶走抑郁

1. 调整心态。情绪容易抑郁的人, 小雪节气更应注重情志养生, 注意调整自己的心态, 保持乐观的情绪、愉快的心情。此时可以经常找朋友聊聊天, 与他人多交谈; 天气晴好时, 可到室外晒晒太阳, 见见阳光; 建议适当参加各种文体活动, 如练练瑜伽、跳跳舞、听听音乐, 以舒缓压力、排解抑郁的情绪。

2. 加强运动。小雪时节, 气温总体上还不算太低, 因此最好坚持耐寒锻炼。早晨上班时可提前一两站下车, 然后走路到单位, 下班时也一样, 以增加身体运动量。一般认为, 每天以行走5~10公里为宜。中午休息时, 可适当爬爬楼梯, 这样既可以锻炼身体, 又可以增强人体对病菌的抵抗能力。

但户外锻炼并不是越早越好, 小雪节气前后, 这段时间, 天气常阴冷晦暗。从中医角度来讲, 此时身体内循环正处于阴盛阳衰的阶段。由于这一阶段室内外温差较大, 到户外活动时, 要注意提前做好热身运动, 多穿衣服来御寒, 注意保暖是必不可少的。对于患有心脑血管疾病的人来说, 最要保护的就是心脏。对于有晨练习惯的老年人, 这段时间最好将锻炼安排在日出后或者午后, 而不是越早越好。

■来源:《武汉晚报》《北京青年报》等