



立冬将至

掌握这几“点” 轻松度寒冬

养生堂

随着秋季的结束,我们将迎来寒冷的冬季。立冬将至,天气开始慢慢变得寒冷。民间有着冬季进补的习俗,资料显示,最近几年人们都很重视冬季养生。那么,冬季应怎样养生?冬季养生该注意些什么?养生专家给大家概括了冬季养生几“点”,让你轻松度过寒冷冬季。

多“点”水 冬天虽然出汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。冬季一般每日补水应

2000至3000毫升。

出“点”汗 冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微出汗为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

防“点”病 冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,应留意防寒保暖,尤其是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

调“点”神 冬天寒冷,易使人情绪低落。最好的方法是根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、滑冰、跳舞和打球等强度不大的体育活动,这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

早“点”睡 唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而,冬季养生

要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

进“点”补 冬季养生要科学进补。阳气偏虚的人,选羊肉、狗肉、鸡肉等。气血双亏的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。燥热的人,选用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等。药补则一定要遵医嘱,一人一法。冬令进补时,为使胃肠有个适应过程,最好先选用红枣炖牛肉、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤,以调整脾胃功能。

护“点”脚 冬季健脚即健身。天天坚持用热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以增进血液循环。

冬季养生的几“点”相信大家也有所了解了,掌握这些养生方法,会使您这个冬天穿上一件温暖的“冬衣”,既保健又健康。



美食小街

立冬意味着冬天的开始,是冬季里第一个节气,立冬也就是说秋天从冬天过渡的一个节气,也让我们有所准备。让我们知道寒冷即将来临,这个时候要注意身体各个方面的调理,那么立冬节气该吃什么来滋补身体呢?

大枣 在立冬之后,人们会处于长期与寒冷进行斗争,容易导致免疫力下降,若是没有注意保护往往会引发感冒。不妨多吃一些大枣,在冬枣当中含有丰富的维生素C,不仅能提高免疫力,还能对皮肤起到美容的效果,所谓一举两得。每天不妨吃3至5颗鲜枣。但是,值得注意,对于脾胃功能相对比较差的人,最好是煮熟之后再使用,以免对肠胃不好。

冬菇 冬菇是人们在冬天比较常食用的菌类,它具有热量低,蛋白质高,维生素含量高。能够提供人体所需要的维生素。而且对于人体还能够促进钙的吸收,经常食用香菇不仅只是能够提高免疫力,对于预防感冒也起到非常好的效果。香菇适合各类人群,特别是对于需要预防高血压、高血脂的患者,所需要膳食纤维帮助排出多余的胆固醇。

甘蔗 甘蔗具有较高的水分,对于冬天来说最适合补水,在干燥的冬天补水是不可少的,其中甘蔗在众多水果当中排在最前面,它不仅能够起到润燥作用,还能补充体内水分。对于治疗低血糖、大便不利、消化不良、发烧口渴等症都能起到非常好的疗效。



养生小厨

红薯富含蛋白质、淀粉、果胶、氨基酸、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钙、钾、铁等10余种微量元素,是世界卫生组织评选出来的“十大最佳蔬菜”的冠军。营养学家也称红薯为“营养最均衡食品”。

养颜、通便、排毒 红薯中含有较丰富的膳食纤维,约占8%左右,能刺激肠道,增强蠕动,通便排毒,尤其对老年性便秘有较好的疗效,还有降低血脂的作用。

减肥、健美 人们大都以为吃红薯会使人发胖而不敢食用。其实恰恰相反,红薯不是高热量的食物,每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪,产生99千卡热能,大概为大米1/3,是很好的低脂肪、低热能食品,同时又能有效地阻止糖类变为脂肪,有利于减肥、健美。

利于人体的酸碱平衡 红薯属碱性食品,和很多水果、绿色蔬菜一样;而有些食物属酸性食品,比如粮食、鸡鸭鱼肉等,而人体的PH值为7.34。

保护视力 由于红薯含胡萝卜素较丰富,临床上还可用于治疗夜盲症,鲜嫩的红薯叶炒猪肝,就是一个很好的治疗食品。

抗癌 红薯含有丰富的膳食纤维,能润肠通便,治疗便秘,对预防结肠癌有益。

保持血管弹性,防止动脉硬化 红薯中含有大量粘蛋白,它能保持人体心血管壁的弹性,减少皮下脂肪,还能防止疲劳,提高人体免疫力。

预防感冒、防止心脑血管病 红薯还具有多种药用价值,含有一种特殊性能的维生素C和E,即只有红薯中所含的维生素C和E,才会有在高温条件下也不被破坏的特殊性能;具有抗氧化作用,软化血管,抗衰老的功效;其中的维生素C能明显增强人体对感冒等数种病毒的抵抗力。红薯中含有丰富的钾,其钾含量是普通面粉的6倍之多,能防止高血压和预防中风等心血管疾病。

注意: 红薯一定要蒸熟煮透,因为红薯中的细胞膜不经高温破坏,难以消化;不宜过量食用,因为红薯中含有一种氧化酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如红薯吃得过多,会使人腹胀、打隔、排气;红薯里含糖量高,吃多了可产生大量胃酸,使人感到“烧心”;中医诊断中的湿阻脾胃、气滯胃积者应慎食。



健康 OFFICE

食醋的主要成分是醋酸,作为调味料合理摄入能开胃、消食。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质,没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。相反,直接喝醋可能对口腔、食道和肠胃造成损害。

民间和网络长期流传着喝醋能软化血管的说法,认为动脉硬化斑块是钙化的问题,而醋酸可以溶解血管中的钙质,从而达到软化血管的目的。喝醋真能软化血管吗?

首都医科大学附属北京安贞医院教授洪昭光介绍,动脉硬化斑块最主要的问题并不是钙化。动脉硬化斑块分为硬斑块和软斑块,钙化的硬斑块并不危险,而主要由脂肪的软斑块很容易破裂,造成血管堵塞。另外,喝下的醋也不会溶解血液中的脂肪。醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和,能够吸收进血液的醋酸非常有限,而且很快

就会被血液的稳定系统清理掉,故而醋酸不会改变血液的酸碱度,也不能软化血管。

直接喝醋不仅没有益处,反而会带来一些危害。专家认为,由于醋酸具有一定的腐蚀性,喝醋时与醋接触到的口腔、食道和肠胃都会受到刺激。胃溃疡患者空腹喝醋会刺激娇嫩的胃黏膜,腐蚀溃疡,造成剧烈的疼痛。

事实上,食醋有助于软化血管、降血脂的说法并非空穴来风,而是起源于10多年前一些动物实验和流行病学调查,但这些研究本身非常初步,后续也没有更可靠的实验结果予以证实。

动脉粥样硬化在40岁以上的人群中发病率高达六成,尽管不能通过喝醋来软化

血管,但可以通过戒烟限酒、均衡营养、加强运动、平衡心态来改善和控制病情。

对于市面上各种打着健康饮品旗号的醋饮料,专家提醒,这些产品宣称的功效都缺乏证据支撑,即使具有宣传描述的营养成分,以每日的摄入量来看,其功效也微乎其微。此外,消化道溃疡患者等不宜食醋的人群应该尽量避免饮用。

尽管不建议直接饮用,但醋作为一种调味料合理摄入对健康有益。口味偏咸的人可以使用食醋代替盐和酱油等调味品,有利于降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险。此外,食醋会增加饱腹感,对减肥和控制血糖都有益处,专家建议醋的每日摄入量不超过6毫升。

长期吃素危害大

养生警惕

不同的人都有自己独特的饮食习惯。在这其中,就有一类人群,更为特殊,就是素食主义者,素食主义是一种饮食的文化,实践这种饮食文化的人称为素食主义者,这些

人不用来自动物身上各部分所制成的食物,包括动物油、动物胶。有些素食主义者可食用蜂蜜、奶类和蛋类,有些素食主义者连这些都不吃。

长期吃素食有一定的危害性,这些危害主要表现在以下几个方面:

缺乏蛋白质、脂肪和不饱和脂肪酸,蛋白质是建造和修补人体细胞组织的主要原

料;脂肪产热量很高;不饱和脂肪酸更有“人脑的食粮”之称,对促进智力发育十分重要。长期素食,容易影响到智力。

影响维生素的吸收,食品中脂肪缺乏会影响脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。长期素食还容易引起维生素B12缺乏症,导致恶性贫血和神经退化。

缺乏微量元素,人体必需的微量元素,如锌、钙、铁等主要来白素食。如果人体缺乏微量元素,会导致疾病缠身。

因此,我们平时,还是需要适当地吃些肉食的,但是的确不能过量,不然对身体健康也是不利的,尤其是容易诱发“三高”。

任何事情都有正反两方面,我们一定要荤素合理搭配。



面包适合放冰箱吗

教你一招

很多人都会遇到一个这样的问题,那就是把刚买回来的面包放进冰箱里,等到要吃的时候,就会发现面包变得又干又硬,

非常不好吃。其实这是因为面包中的水分被蒸发了,也就是说面包是不适合放在冰箱的。那么面包要如何存储呢?

应该说放在冰箱里的面包之所以会变得又干又硬,就是因为冰箱里的温度过低,正常情况下冰箱的保鲜室的温度差不多在

2摄氏度到6摄氏度之间。而面包的最佳储存温度是20摄氏度到35摄氏度,所以很显然这样的温度是不适合保存面包的。如果直接将面包放进冰箱里的话,那么就会加速面包水分的流失,也会加速其变质。

当然如果买了过多的面包一定要放进冰箱储存的话,那么要用保鲜膜将面包包装好,避免空气进入面包内,使其失去水分,同时还具有保鲜的作用。尤其是对于那些面包中加入了奶油、馅料等的话,更要这样密封好,然后放进冰箱里,这样可以让其保持更好的口感。在这里提醒一下,密

封一定要做好,最好是里三层外三层地包住,避免冰箱里的冷气进入面包之中。加速其变质。

应该说正常情况下面包的储存时间只有1到7天,也就是说要在一个星期之内吃完,其对温度也是有一定的要求的,正常情况下如果温度在20摄氏度到35摄氏度的话,那么这样的温度是最适合保存面包的,因此在正常情况下如果室内的温度是在这个范围之内,那么就没有必要放进冰箱储存的。正常情况下,只要将其放进阴凉通风的地方就可以了,并要及早食用完。

天冷了 老人要防“五寒”

常青藤



防颈寒 秋冬是颈椎病高发的季节。专家介绍,颈部是人体的“要塞”,不但布满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。穿立领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外,一条得体的围巾、丝巾或者披肩,也能帮助保暖。

防脚寒 晨起冷水搓鼻。立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多老人的大麻烦。“不妨以寒制寒!”每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。”专家说,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防肺寒 喝热粥防寒。流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病。南京市中西医结合医院呼吸科主李芳指出,症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材,清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就不错。有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”。温服后上床盖被,微热而出小汗。每日早、晚各1次,连服2天。

笑一笑 十年少

□→有个朋友第一次勤工俭学在公园里卖冰棍,不好意思吆喝;这时候突然有一人在那里大喊:“卖冰棍儿……卖冰棍儿……”那朋友一听,心里可高兴了,就跟着喊:“我也是……我也是……”

□→男生暗恋一女生,鼓起勇气问那女生喜欢什么样的男生。“投缘的”女生答,连问几遍都是一样的答案。

该男生泄气道:“头扁的打不行?”

□→一日,我上气不接下气追赶末班车,一边追一边喊:师傅师傅等等我呀!

车窗突然有名乘客探出头来,慢条斯理地对着我说:悟空,你就别追了!

□→公路上发生了一起车祸——乌龟踩伤了蜗牛。警察正在调查事故原因,问乌龟:乌龟是怎么撞到你的?正吊着石膏的蜗牛惊慌未定地回忆道:我不记得了,当时他的速度太快了!

□→老奶奶打的,到达目的地后计价器显示20元,下车时老奶奶只给10元。

司机:“你怎么只付10元呢?”

老奶奶:“你不也座车了,一人一半嘛!”

□→过节回家,我妈给我买了箱王老吉让我喝。

我说我又不上火,买这干啥?

她说这岁数还没对象能不上火吗?我瞅你都上火!

我……