



# 立冬过后 做这三件事情能养生

**晚起** 《黄帝内经》有个起床准则：“以待日光”，意思是作息要以阳光为准，早上起床，要等到太阳升起的时候。冬天晚起，不仅能预防感冒，很多疾病都是在寒冷的清晨高发的，特别是心梗和脑中风这些要命的病。

冬天，非但不要早起，太阳下山后，也不要大运动量锻炼，否则会耗损本身已不强壮的阳气，犯了“冬要封藏”的大忌。

**保温** 日本癌症研究者最近发现，癌症高发的一个重要原因是，现在人的体温降低了0.5度。而体温过低就是全身能量不足的表现。这一点在中医也可解释为癌症是“阴邪”，癌症病人都怕冷。

腰以下如果受寒，血液回流心脏就要变慢，就要出现中医说的“寒凝血淤”。特别是女性，如果腰腹部受寒，先是引起“盆腔淤血”，之后妇科疾病丛生，阳气虚弱等各种恶果接踵而来。

**立冬后注意三种冬季常见疾病**  
**中风** 中风是老年人的常见病，多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之增高，就有发生中风的危险。因此，需要及早预防，切勿掉以轻心。

预防要做好几件事：一要防寒保暖，留意天气的变化，注意添衣保暖勿受凉；二要适当补充营养，增强体质；三要控制好高血压、冠心病和糖尿病等的防治，已有此病者要遵医嘱服药，不可擅自停药。

**心梗** 心肌梗塞也是老年人冬季的高发病。当人体受冷刺激后，由于血管收缩，导致心肌缺血缺氧，容易诱发心绞痛，若措施不力，会发生心肌梗塞死亡，这不是没有先例的，不可不防。除了重视防寒保暖外，室内温度适宜控制在18℃左右，外出不宜过久，并注意防风保暖，避免风寒侵袭。平时可遵医嘱服用降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺血的药物，以免突发意外。

**流感** 老人冬季感冒，说起来不算什么大毛病，但若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。据报道，老年人肺部感染的死亡率高达36%。故在寒冷季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力，防止流感发生。

病，但若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。据报道，老年人肺部感染的死亡率高达36%。故在寒冷季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力，防止流感发生。



## 养生堂

立冬之后，从此正式进入中医说的“封藏”之季”。所谓“封藏”，既包含御寒保温之意，也包含贮藏人体精气之意，下面的三点，对于冬天的养生尤其重要。

**立冬后养生要做三件事**

**吃暖** 冬天要吃温热的食物，不光是指食物的温度，还有食物的属性。羊肉、胡萝卜、南瓜、小米、桂圆、橘子、桂圆、大枣、红茶，以及粮食、坚果都是温性的。而且，最好用红糖代替白糖，因为白糖、冰糖偏凉。

体质虚寒的人，冬天适合喝红茶，最好加几勺红糖。如果脾胃虚寒，可以再加上10克炒麦芽，经过炒制的粮食，温补的力量加大，用开水冲泡后，就是一杯泛着粮食甜香的冬日暖茶了。



## 亲亲宝贝

现实生活中有一些父母不仅自己奉行严格的素食主义，也“逼迫”孩子一起吃素。专家表示，生长发育为孩子在能量消耗方面所特有，营

养匮乏将影响孩子未来的最终身高。

据专家介绍，在影响青少年生长发育的诸多因素中，营养是一个极为重要的因素。人的一生有三个生长发育的关键时期——1岁以内；学龄前期(4至6岁)；青春期(13至18岁左右)。这三个时期都是人体发育期的迅速增长时期，因此，这些时期的营养供应就显得非常重要，而这个时期的营养匮乏必将影响一个人的最终身高。

通常情况下，孩子们每天在四个方面

消耗着能量。一是基础代谢：年龄越小相对能量需要越大。膳食能量摄入不足时，儿童身体会自动产生一种“适应”，降低基础代谢率，减少身体活动，使体重维持不变。若能量摄入进一步减少到不足需要量的80%时，则出现体重下降，身高增长速度明显趋缓。

有些孩子似乎天生“仙风道骨”，永远对食物没有兴趣，这样的孩子往往也显得比同龄人瘦弱，身高差上一大截。

面对孩子不吃饭的问题，专家表示，家长首先要看一看孩子在饭前后的活动安排，饭前不要让他太兴奋。活动量太大，这会兴奋交感神经，造成食欲的抑制，而餐间则应该安排适度的体力活动，让他摄入的能量得到消耗的机会，否则下一餐自然没有了胃口。“让孩子对正餐充满期待。优质的正餐，和谐的进餐气氛，能让孩子期待正餐的到来。正餐营养摄入充分，零食就没有那么有吸引力了。”

## 吃素会影响孩子将来的身高

## 不要让“手机综合症”困扰你

### 心灵驿站

现在的人们，不管是小孩子还是青年或者中年人，都是经常在玩手机的，一般都是睁开眼睛第一眼看的是看自己的手机有没有新的消息，晚上也常常是看着手机入睡的，仿佛我们成了手机的依赖者，离开手机我们的生活好像缺少了什么似的，不知道该怎么办。

但是经常看手机会对我们的身体及双眼造成很大的伤害，既然长时间玩手机会对我们造成很大的影响，那么怎样才能解决这个问题呢？怎样减少玩手机的时间呢？

想要减少玩手机的时间，就要戒掉经常占用我们大量时间的软件，比如手机游戏，聊天软件等等。那些对我们来说丝毫

没有任何用处的程序还是马上卸载的好，不要觉得自己说不玩就可以了，每次翻看手机主页，看到这个图标总是想要点击去玩一会，也告诫自己就玩一下，可是时间总是不听自己的使唤，所以为了保险起见，我们还是直接卸载的好。这个方法可谓是釜底抽薪。

上班的时候如果过度浏览网页，玩手机游戏，翻看朋友圈，那么电量消耗的就很多，如果我们停不下来，很可能让我们的手机没电了，这样就会耽误了我们的工作或重要的事情。不带充电器，可以给我们敲响一记警钟，让我们减少玩手机的时间。

工作累了可以起身活动活动，走向窗边看看外面的风景，不但可以休息一下，让大脑得到放松，也能让我们暂时忘记手机的存在，能够享受一下生活带给我们的美好，而不只是沉浸在虚幻的世界中不能自拔。

如果工作做完了，或者下班回到家，可以和朋友交流一下，或者跟家人聊一聊天上班时候发生的事，如果结婚的朋友一定要和伴侣多沟通，没有沟通的婚姻是非常可怕的，两个人明明在一起，却各自玩着手机，谁也不理谁，是不是很奇怪。

吃完晚饭可以一起出去散步，或者出去运动一下健健身。整天忙于工作，这个时候正好可以好好放松一下，不要再想工作中的事，跟家人好好地活动一下，可以跟附近的朋友一起参加活动，就是看看广场舞大妈跳广场舞也比坐在家打游戏要好的多。

多读书，不断提升自己。一本好书，能让我们学到不少的知识，也能提升我们的



视野和格局，不断成长，不断进步。坚持一段时间，你会明显看到自己的进步，坚持下去，一定会有不错的回报。

不要熬夜，养成早睡早起的好习惯，如果晚上实在睡不着，可以把白天的闹钟定的早一点，比如让自己六点起床，这样到了晚上一定会很困，有睡意。

不要在入睡前看过于激烈的电影，玩比较刺激的游戏，最好就是看会书，然后睡觉，上床前，把手机放在桌子上，不要带着手机入睡。

## 老人冬季必须注意保暖

### 常青藤

冬天寒意来袭，老年人抵御寒冷寒潮能力较差，因此在冬季老年人必须要注意保暖，这样才能安全度过冬季。那么问题来了，老人冬季怎么保暖呢？

**室内保暖** 老年人的居室，冬天必须采

用取暖设备，使室温保持在15摄氏度以上。因为如果室温过低，老人易受寒邪侵袭，诱发呼吸系统与心脑血管疾病，产生严重后果。

**出行保暖** 在冬季风雪天气，老年人宜防跌倒。尤其是路面有冰雪时，最好不要出门。如需外出，应有人陪伴照顾，防止滑

倒摔伤。住楼房的老年人，上下楼时要小心，最好有人搀扶。家中走廊过道、楼梯弯处，要有灯光照明，使老年人走时能看清路面。

**头部保暖** 中医认为，“头是诸阳之会”，阳气最容易从头部走散掉，如同热水瓶塞盖子一样。如不注意头部保暖，很容易引发鼻炎、头痛、感冒、牙痛、三叉神经痛等病，甚至更严重的是易诱发脑血管疾患。因此，老人冬天戴一顶合适的帽子是必不可缺的，尤其是在外出时。

**身体保暖** 到了冬天，老人要随着外界气温的变化及时增加衣服，注意身体保暖，勿让寒气侵入体内。老人如背部保暖不好，则风寒之邪通过背部经脉而侵入人体，损伤阳气，使阴阳平衡受到破坏，人体免疫功能下降，抗病能力减弱，引起旧病复发或病情加重。所以，冬天老人加穿一件棉背心或毛背心以增强背部保暖，是很有必要的。

**脚部保暖** 俗话说“寒从脚起”。脚对头而言属阴，阳气偏少。脚一旦受凉，便通过神经反射，引起上呼吸道黏膜的血管收缩，血流量减少，抗病能力下降，以致隐藏在鼻咽部的病毒、病菌乘机大量繁殖，人发生感冒或使哮喘、气管炎、胃肠病、关节炎、腰腿痛、痛经等旧病复发。

因此，冬天老人要保持鞋袜温暖干燥，经常晾晒。老年人应穿布底、平底防滑棉靴，不要穿高跟鞋或塑料底鞋，以免摔倒。平时要多走动，促进血液循环。临睡前用温热水泡脚后按摩脚心10分钟，按摩涌泉穴(脚掌心)，以增加血液循环，疏通经络，有益于健身益寿。



### 笑一笑 十年少

□→正在上课，突然老师手机响了，老师看了看又看，纠结了半天，问道：领导电话接不接？

我们一齐大声说：接。  
老师跑到外面拿起电话：喂，老婆，什么事啊？

□→今天哥哥带着三岁的小侄女去放风筝，风很大把线刮断了，风筝飞走了，两人只好很郁闷地回家。

回家的路上小侄女问：爸爸风筝飞走了，那它什么时候飞回来？  
哥哥回答：下个月你妈妈给我零花钱的时候它就会回来啦！  
小侄女坚定地点了点头……

□→一家四口逛商场我和媳妇说：给我买条裤子吧！  
结果媳妇还没来得及说话，五岁女儿抢着来了句：都这么大人了还乱花钱，也不知道省点钱给你孩子买东西吃，不买。

两岁小女儿接了句：姐姐说得对，不买。

□→好久没收到礼物了，我生气地边啃大肘子边冲老公嚷嚷：结婚有什么好的，钓上来的鱼都不用下饵了！

老公在屋子里转了一圈，盯着我说：那个钓鱼的可亏了，工资给鱼了，房子给鱼了，这家里的一切都给鱼了，鱼把家都吃了，这钓的是大鲨鱼啊！

## 美食小街

立冬，这是入冬的第一个节气。冬季天气寒冷无比，我们应该吃哪些食物进补呢？

**饺子** 为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。人们已经逐渐恢复了这一古老习俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。当然冬至那天比如在山东滕州一带也有喝羊肉汤的习俗。

**胡萝卜** 吃胡萝卜增加摄入维生素A和维生素C，可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。

**生姜** 生姜性热，味辛，有温暖、发汗、止呕、解毒、温肺等作用。

**鲈鱼** 鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天，鲈鱼肥腴可口，肉白如雪，鱼肉细腻，是最好的品鲈鱼季节。

**大葱** 大葱味辛，性温，具有发汗解表，温中祛寒的作用。主要用于外感风寒，发热寒战，头痛鼻塞，咳嗽，咳白痰，胸闷气短等呼吸道症状。

**柚子** 中医认为柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。柚肉中含丰富的维生素C以及类胰岛素成分，能降血糖、降血脂、瘦身健体、美肤养颜，是医学界公认的最具食疗效益的水果。

**芋头** 因为芋头营养丰富，含有一种天然的多糖类植物胶体，能增进食欲，帮助消化，有止泻的作用；同时又有膳食纤维的功能，能润肠通便，防止便秘；并且可提高免疫力，有助病后康复。所以，它不仅成了秋天的进补素食一宝，还被养生专家们推举为冬天十大养生蔬菜之一。

**包心菜** 包心菜其维生素C和钙含量非常丰富。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰，是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢，十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强肌体抗癌能力。



## 养生小厨

童年的冬天，家里一定会存储大量的白菜来过冬，那个时候蔬菜品种少，只有这种保存时间长的蔬菜才适合食用，不像现在，什么季节的蔬菜都吃的到，大白菜的营养其实很丰富，别看它那么平常。

**大白菜的食疗作用**

**利肠通便，帮助消化** 含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释毒素，既能治疗便秘，又有助于营养吸收。

**消食健胃，补充营养** 含多种维生素和矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也具有意义。人们还发现1杯熟的大白菜汁几乎能提供与1杯牛奶同样多的钙，可保证人体必须的营养成分。

**防癌抗癌** 能帮助体内分解与乳腺癌发生相关的雌激素。妇女每天吃500克左右的白菜，可使乳腺癌发生率减少。“钼”可抑制体内对亚硝酸胺的合成和积累，故有一定抗癌作用。

**预防心血管疾病** 有效成分能降低人体胆固醇水平，增加血管弹性，常食可预防动脉硬化和某些心血管疾病。

**食用大白菜也有禁忌**

烹调大白菜时不宜用煮、浸、烫、挤汁等方法，以避免营养元素的大量损失；大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳时间为20至30秒，否则营养流失，且烫得太软、太烂，就不好吃了；白菜在腐烂的过程中产生毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，甚至有生命危险，所以腐烂的大白菜一定不能食用；大白菜中含有少量的、会引起甲状腺肿大的物质，这种物质干扰了甲状腺对必需碘物质的利用。因此，食用一定量的碘盐、海鱼、海产品和食用海藻可以补充碘的不足；白菜滑肠，不可过多冷食，腹泻者、气虚胃寒者更不能多吃；忌食隔夜的大白菜和未腌透的大白菜。

