

# 强冷空气来袭 冬季养生应该注意些什么

从昨日起,今年下半年以来最强的一股冷空气对我市产生明显影响。据市气象台预计,本轮冷空气影响下,日平均气温将下降8到10℃,最低气温出现在周五和周六,平原地区最低气温可达4到6℃,西部山区1到3℃,有霜,个别山区0℃以下,有薄冰。气温走低,冬天的气息即将扑面而来,准备防寒保暖的衣物,已然是大伙这几天的头等大事。

秋冬骤然降温如何做好防寒保暖,如何养生?专家表示,要注意以下的9个“点”。



## 营养贴士 食补亦祛寒

冬季进补符合季节“藏”的特性,能够为身体储存足够的营养,提高身体素质。由于冬季尤其是冬至后以寒冷天气为主,故进补偏于温热、补养阳气以抵御寒邪。都说“药补不如食补”,冬至常吃的一些食物就有很好的补阳防寒作用。

**饺子:**冬至吃饺子不冻耳朵。这种说法来源于医圣张仲景,他看到严寒中百姓耳朵被冻坏,故用面皮包住驱寒药材,煮熟做成“娇耳汤”治好了百姓的耳朵。今天冬至吃饺子不再是为了治冻耳朵,不过其面、菜、肉的合理搭配使饺子成为了一种营养全面且易消化吸收的美食。冬至吃饺子可以用羊肉、白菜、大葱、韭菜、萝卜等做馅,这些菜均偏温热性,对人体能起到一定的

温阳作用。  
**汤圆:**冬至吃汤圆在江南较为盛行。做汤圆常用的材料如糯米、芝麻、红豆等亦是温热性味,有较好的健脾作用。脾胃和健,饮食营养才会被身体吸收利用,提高机体的抗寒防病能力。

**八宝粥:**热腾腾的八宝粥很适合冬天饮食温热软的要求。中医认为食粥可健脾温胃,且有一定的滋阴作用,正好对抗冬季干燥的特性。为发挥御寒作用,我们在煮粥的食材上可以选用偏温热或平和健脾胃的食物,如薏米、大枣、核桃、花生、鸡肉、羊肉、糯米、桂圆、山药、银耳等。我们不妨发挥创造力,将这些食材搭配成美味的粥,例如:羊肉粥、鸡肉粥、糯米红枣粥、小米山药粥、银耳红枣大米粥等。

## 天冷了 这两个时间点 千万别开窗

很多人的习惯是起床后便开窗通风,但是你知道吗?其实何时开窗关乎你的健康,专家称,在城市里,日出前后与傍晚,是两个污染高峰,此时不宜开窗,否则影响健康。

由于冬季寒冷,很多人一直紧闭门窗,这是非常错误的。一个人在正常情况下每小时要呼出22升二氧化碳,从事重体力活动时,每小时呼出80升二氧化碳。如果室内通风不良,这些人体呼出的二氧化碳就会集聚在室内,从而影响人体健康,所以应经常打开窗户让室内空气流通。

虽然目前几乎家家都有油烟机,但有些人却只在炒菜时使用油烟机,在烧水、炖汤时认为没有油烟不需要使用油烟机。但这样燃气的废气容易在厨房聚集并向客厅、卧室扩散,对身体有害,严重者甚至引起中毒。因此在使用燃气时一定要开窗通风或使用油烟机。从效果上来讲,使用油烟机也能对室内起到机械换气的作用。

**开窗时间:**上午10时和下午15时左右强调通风,但并不意味着要整日门窗大开,要合理选择通风时间。据研究测

试,在工业比较集中的城市,昼夜有两个污染高峰和两个相对清洁的低谷。两个污染高峰一般在日出前后和傍晚,此时不宜开窗通风;而两个相对清洁时段是上午10时和下午15时前后,可根据情况酌情开窗。

**开窗次数:**不少于两次、每次不少于15分钟,一日之内开窗时间和次数,可根据住房大小、人口多少、起居习惯、室内污染程度以及天气情况进行安排。以100立方米的房间为例,在无风、室内外温差为20℃情况下,大约十几分钟就可达到空气交换一遍。

冬季天冷,但每天开窗换气也不应少于两次,每次不少于15分钟。

在不同的气候条件下,通风的选择也有不同。雨雪天污染物得到清洗,刮风时污染物易散发,这种天气下的空气质量较高,可以适当多开窗。但在阴天里,污染物难以消散,这时就不宜再开窗和到室外活动。这时可以在室内放一台小型高效负离子发生器,对保持空气流通和新鲜也是很不错的方法。

(来源 杭州网)



### 1、多点水 常喝白开水

冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效。冬天虽然排汗排尿减少,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。

方法:冬季每日补水应多于2000至3000毫升。

### 2、出点汗 户外活动可促进热量产生

户外活动可促进热量产生,调节新陈代谢机能,增强大脑皮层兴奋和体温调节功能。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。

方法:锻炼要根据个人体质和年龄的不同而有所区别。例如有关心脑血管疾病的人应杜绝打球、登山等剧烈运动;患有呼吸系统疾病的人,如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等患者,运动应选择上、下午日照充足的时候,避免受寒冷的刺激,防止诱发急病。老年人更应注意保暖,要避免过早起床锻炼,以防脑供血不足诱发中风。

### 3、防点病 提高抵抗力防病

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。而为了保暖,开窗换气的时间又比较少,空气流通不够,如此就为各种细菌的滋生提供了条件。其次,无论是室内、室外,冬季的空气都不够湿润,鼻腔干燥也会给细菌留下更多可乘之机。再次,冬季室内、室外温差大,人体需要更多能量来适应温差的变化,因此也更容易被细菌侵扰。

方法: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。

### 4、调点神 冬季心理流感

冬天是一个没有生机的季节,而人们也是非常的懒惰,冬天更易陷入抑郁。为什么进入冬天后常常觉得没精神、烦躁不安,还会感到压力大。这是冬季抑郁的症状,俗称“冬季心理流感”,是一种常见的心理障碍,每个人都可能在生活中某一时期处于这种心理状态,而冬天更容易出现这个症状。

方法:最好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等的体育活动,这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

### 5、早点睡 保证充足的睡眠

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。有句俗语:春困秋乏夏打盹儿,睡不醒的冬仨月。中医讲究春夏发长秋收冬藏,冬天应该是一个养精蓄锐的季节。

方法: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”。

### 6、进点补 冬天是养肾的时节

冬天属于“闭藏”的季节,在中医来说肾主封藏,也就是说冬天是养肾的时节。冬天通过进补,养肾,可以使肾“精”更为充盈,可以使明年身体更好,更少得病。

方法: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。不宜食生冷燥热的人,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,最好先食用红枣炖牛肉,也可煮些生姜大枣牛肉汤,以调整脾胃功能。

### 7、护点脚 寒从脚底生

民间有一说法,“寒从脚底生”。因为足为人体最远端,脂肪薄,保暖能力差,而中医认为足底穴位与内脏关系密切,如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患,所以要注意足部保暖防寒。冬季健脚即健身。

方法:天天坚持用温热水洗脚,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。

### 8、饮点茶 喝茶可以提神醒脑

冬天喝茶的好处喝茶可以提神醒脑,使人精神振奋,增强记忆力。兴奋中枢神经,增加运动能力。刺激胃液分泌,帮助消化,增进食欲,消除口臭。消除疲劳,促进新陈代谢。茶含有身体需要的多种维他命和微量元素,尤其是绿茶还能防癌抗癌,对人体起到良好的保健作用,长期在电脑前工作的人更应常饮茶。

方法:冬天喝茶以红茶为最上品。红茶甘温,可养人体阳气;红茶含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,增强人体的抗寒能力,还可助消化,去油腻。

### 9、喝点粥 冬季养生晨起服热粥

冬季养生晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。天冷时,清早起床喝上一碗热粥,可以帮助保暖,增加身体御寒能力,能预防受寒感冒。对于喉咙不适、发炎疼痛的人,温热的粥汁能滋润喉咙,有效缓解不适感。

方法:糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。还可常食安神养心的桂圆粥、清火明目的菊花粥、健脾养胃的茯苓粥、益精养阴的芝麻粥、养阴固精的胡桃粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥和消食化痰的萝卜粥等。

(来源:人民网)