

市场星报

安徽人的生活指南

2019.11.17
星期日 己亥年十月廿一
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

冬季养生,四大“秘诀”请记住



想要在冬季有个好身体,健康的生活方式少不了,安徽中医药大学第二附属医院专家李佩芳提醒,起居四大“秘诀”要牢记,此外,冬令进补应注意根据不同体质选择正确饮食。

□王津森 记者 马冰璐

秘诀一:冷水洗脸

李佩芳表示,用热水洗脸,当时会感觉温暖,一旦热量散失,毛细血管又恢复原状,这样一涨一缩,易使面部皮肤产生皱纹;而晨起用冷水洗脸,既能改善面部血液循环,又可增强皮肤弹性,达到养颜的作用。

此外还可增强机体御寒能力,预防感冒、鼻炎,对神经衰弱的神经性头痛者亦有益。值得注意的是冷水温度不能太低,以略高于10℃为宜。

秘诀二:热水泡脚

睡前用55℃~70℃的热水泡脚,既解乏,又有助于睡眠。人体的足部穴位很多,在热水的浸泡下,可舒筋活络,加速血液循环,起到防病治病的作用,尤其是对于冻疮、足部静脉曲张的患者更有益处。

秘诀三:冬保三暖

“首先,要头暖,头部暴露受寒冷刺激,血管会收缩,头部肌肉会紧张,易引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适等。”李佩芳说,其次

背暖,寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏,除了引起腰酸背痛外,背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏,促发各种不适。

此外,要保持脚暖,脚部受寒,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入,大量繁殖,使人感冒。

秘诀四:早睡早起

冬季要保证足够的睡眠,做到早睡晚起。这个“晚”是说要以太阳升起为度,即所谓“必待日光”,并非赖床不起。早睡可以养人体阳气,保持温热的身体;晚起可以养护阴气。

冬季饮食:进补有别

寒性体质:可适当食用姜、橘子、葱、鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、酒等;

热性体质:可适当食用白菜、百合、萝卜、鸭肉、猪肉、甲鱼等;

一般体质:冬季宜多食瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含优质蛋白的食品,以增加营养,增强御寒能力。

李佩芳建议,冬季养生还宜多食热粥,还可常食有养心除烦作用的小麦粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。

秋冬季是脑卒中的高发季
快速识别脑卒中谨记“中风120” ▷ 02版

天冷,不想工作、不思饮食?
都是季节性抑郁“惹的祸” ▷ 03版

掏耳朵能导致哪些疾病?
嫌“脏”掏耳朵真的没必要 ▷ 04版