



衣食住行里的 冬季养生秘籍

冬季是养生的 黄金季节 ,也就是 进补 和运动的大好时节 ,人们可以通过养精神、调饮食、练形体、御冬寒等综合调养 ,达到强身健体的目的。让人们在寒冷的冬天做好健康储备 ,为明年的工作生活打下良好基础。

衣

穿着柔和 注意衣服搭配

冬寒穿衣较多 ,如不注意穿着 ,更易感觉皮肤瘙痒。这是由于身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦产生静电 ,静电刺激皮肤所致。因而 ,冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。

而锦纶、丙纶、涤纶的导热性较高 ,不太适合用于御寒。衣料中所含的空气越多 ,保暖性就越好。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大 ,保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的 ,因此保暖性更佳。

同时 ,还要注意衣服搭配 ,穿了涤纶衬衫就不要再穿腈纶毛衣 ,里面穿了合成纤维的衣服 ,外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣 ,以防止产生静电为宜。

颈部、背部、腹部 要重点保暖

冬季 ,颈部、背部、腹部、脚等部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉 ,会发生头痛、颈部酸疼等 ;背部受凉 ,例如现在还睡在凉席上的人 ,早上起来很多时候都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。

腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经 ,避免月经不调 ,避免受寒不适 ,腹部温暖是关键 ,最后脚有着多个穴位 ,一旦寒冷不适 ,会导致身体出现条件反射 ,也出现各种问题。衣服要选择合适的手套、口罩、耳罩以及围巾等加以保护 ,防止发生冻疮或冻伤。

食

朝喝盐水晚喝蜜

入冬后会经常觉得口渴 ,光喝白开水 ,不能抵御秋燥。人体水分 ,很快会被蒸发或排泄出体外 ,所以 ,应该 朝朝盐水 晚晚蜜汤 。

盐有清热、凉血、解毒的作用 ,清晨起床后空腹喝一杯淡盐水 ,有利于降火益肾 ,保持大便通畅 ,改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜 10 毫升 ~ 20 毫升 ,用温开水调服 ,不仅可以健脾和胃、补益气血 ,还有镇静、安神、除烦的作用。

此外 ,盐水和蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠 ,可能会引起血压升高 ,而蜂蜜中钾含量较高 ,有助于排出体内多余的钠。

少吃生冷、寒凉食物

冬天如果吃了生冷或者寒凉的食物 ,就很容易引发各种胃肠道疾病。所以说 ,为了身体健康 ,在冬季的时候一定要特别注意身体以及胃部的保暖工作 ,少吃一些寒凉食物 ,特别是一些体虚、身体比较差的人群。另外 ,想要达到暖胃的功效 ,可以在日常饮食中适量地加入一些胡椒或者是生姜 ,这些都能够起到暖胃、保健脾胃的功效。

日常别暴饮暴食

养胃的最关键是一吃饭八分饱 ,别暴饮暴食。如果一次性吃了太多的食物 ,那么会加重肠胃消化的负担 ,出现积食、胀气等情况。

所以说 ,日常调理肠胃应该多吃一些容易消化以及无刺激性、保健脾胃等等类型的食物。另外 ,早晚时间也可以适当地多喝一些粥 ,这样不仅营养好 ,同时还更加容易消化 ,较少肠胃负担。

住

早睡早起 ,起居守时

对于冬季养生 ,自古有 早睡晚起 ,必待日光 之说 ,意思是 人们在寒冷的冬天一定要早些睡 ,晚些起 ,起床的时间最好在太阳出来以后。

尤其是年迈体弱的老年人 ,应避寒就暖 ,不要过早起床。另须注意的是 ,心脏病患者不宜 起早 ,肝病、肾病、胃病患者莫要 贪黑 。冬天睡眠时间较长 ,但切忌蒙头大睡。若遇太阳出照 ,应勤晒被褥 ,并尽可能到室外接受 日光浴 。

为了保持室内空气清新 ,平时宜开窗透气。同时 ,室内应尽可能多地接受日光照射 ,尽享大自然的恩赐。室内可盆栽些花草 ,调节空气湿度。

冷水洗面 ,促进循环

冷水洗面 ,可以提神醒脑 ,使人头脑更为清醒 ,特别是早晨用冷水洗脸对大脑有较强的兴奋作用 ,可以迅速驱除倦意 ,振奋精神。

冷水洗面 ,还可以促进面部的血液循环 ,增强机体的抗病能力。因为冷水的刺激可以使面部和鼻腔的血管收缩 ,冷水刺激后血管又反射性地进行扩张 ,一张一弛 ,既促进了面部的血液循环 ,改善了面部组织的营养供应 ,又增强了面部血管和皮肤的弹性 ,所以除能够预防疾病外 ,还有一定的美容作用。

睡前温水热足

热足是指每晚在临睡前用热水泡脚和洗脚。热水是指水温在 45 ~ 50 的水。从传统医学上讲 ,双足是人体阳经和阴经的交地点 ,有诸多穴位 ,对全身的气血运行起到重要作用。冬季用热水泡脚洗脚 ,可以促进人体的气血运行 ,并有舒筋活络、颐养五脏六腑的作用。

行

积极热身 ,注意保暖

冬季天气寒冷 ,人体各器官都处于保护状态 ,如果锻炼前缺乏热身 ,很容易发生肌肉拉伤、关节扭伤等情况 ;并且 ,低温还会使血液流动受到阻碍 ,容易发生冻伤。所以 ,冬天运动前 ,一定要确保手脚关节受到良好的保暖保护 ,并根据不同的运动内容做好热身活动 ,如 :慢跑、体操、缓慢拉伸等 ,这些都是不错的热身方式。

择时锻炼 ,必待日光

运动是非常好的锻炼方式 ,但是冬天的时候晨练最好是等到太阳出来之后 ,否则可能会损伤人体的阳气。

冬天的时候 ,如果要外出的话一定要穿好衣服 ,不要受寒着凉导致感冒的发生 ;冬天的时候 ,最好是在午后小睡一会儿 ,但是需要注意不要着凉。

量力而行 ,动静结合

冬天锻炼需要注意的是 ,不适宜太过于剧烈的运动 ,最好是做一些动静结合的运动。冬天要多出户外进行各种力所能及的体育锻炼 ,促进血液循环和新陈代谢 ,提高机体耐寒及抗病能力。适宜于冬天开展的运动项目有 ,室内 :保健功、太极拳、健身操、强身按摩等 ;室外 :散步、慢跑、竞走、长跑、冬泳等。