

# 冬季进补五大注意事项

12月22日迎来了一年一度冬至节气,冬至后被人们誉为进补的最佳时期,然而冬至养生主要包括起居、养心、药物、饮食、进补禁忌等五个方面。

## 一、起居有常

在起居上,应早睡晚起,等待阳光出现才出外活动。同时也要多穿衣服,避免不必要的户外活动,防止阳气过度的消耗。

“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”冬令时节若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步,耳不极听,目不极视,坐不至久,卧不极疲”。冬至前后睡好“子午觉”在养生学中具有重要地位。除了保证夜间睡眠,午饭后可适当打个盹,但要避免睡时着凉。其次,要注意防风防寒。再次,冬至节气宜在白天多晒太阳,以利阳气的生长。冬至时节不宜进行高强度的体育锻炼,避免损伤阳气。可选择进行太极拳、八段锦等动静结合的运动。

## 二、壮不竞时,精神灭想

养生重点是要养心。要养生先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。冬季养生,要静神少虑,保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失;避免长期“超负荷运转”防止过度劳累,积劳成疾。

## 三、固先天之本,护后天之气

冬令气候趋寒,天地阳气潜藏,应之人,冬季亦为人体养精蓄锐的最佳时段。在这个阶段,人类不仅仅在起居方面注重养生,也应重视饮食、药物的冬令进补。

药物养生应以固先天之本,护后天之气为主。所谓“先天之本”即肾为先天之本,生命之根。肾气充盈,机体代谢能力强,人的衰老速度缓慢;所谓“后天之气”指脾胃为后天之气,又是气血生化之源,机体生命活动所需的营养物质都靠脾胃供给。所以,这个季节的药物养

生应以固脾、肾为重点。用药原则应遵循:多补少泻;药宜平和,药量宜小;注重脾胃,兼顾五脏;分类论补,调整阴阳;掌握时令,观察规律;多以丸散膏丹,少用水煎汤剂;药食并举,因势利导。如此用药方能补偏救弊,防病延年。

## 四、审慎调食

俗话说,药补不如食补。在冬季如果能恰当选择既美味,而又具有补益身体的食物,无疑会让大家接受。在冬季适宜补益的食品中,中医又分为几大类。天寒地冻,首选温补类食物。如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等。上述几种,均属美味,在冬季可作为进补的佳品。但过多地进食温补类食品,容易上火。进补平补类食物,如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等,这些食物既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻碍胃的不足。还有一类滋补类食物,具有滋阴益肾、填精补髓的功效。主要有:木耳、黑枣、芝麻、黑豆、猪肾、海参、鱼肉、甲鱼、鲍鱼等。

冬令时节饮食调理,要针对不同的个体,相应选择适宜补益的食品,这样才能达到真正养生的效果。以中医学的角度而言,不同时间里出生的人,性格不同,因而对饮食的要求也是不一样的。根据我国古代五行形相学认为,人可以分为金木水火土等五行人,每个人的体质不一,食补也各异。

## 五、进补禁忌



一忌盲目食狗肉。一些体质虚弱和患有有关节炎等病的人,在严冬季节,多吃些狗肉是有好处的。但不宜盲目食狗肉,以免食用狂犬肉,染上狂犬病。吃狗肉后不要喝茶,这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合,会生成一种物质。这种物质具有一定的收敛作用,可使肠蠕动减弱,大便里的水分减少。因此,大便中的有毒物质和致癌物质,就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收。

二忌虚实不分。中医的治疗原则是“虚者补之”。虚则补,不虚则正常饮食就可以了,同时应当分清补品的性能和适用范围,是否适合自己。专家认为,进补主要作用是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有各不同的补法。

# 9招教你败冬火

## 多喝白开水

多喝水能加快新陈代谢,冷却体内燥热,缓解烦躁的情绪,建议每日至少饮水1200毫升(约两瓶矿泉水)。

## 屋里放盆水

冬季上火多因“燥”,除了给身体补水,还应给干燥的空气加湿,有利于机体抵御病菌的威胁。可使用加湿器、放一盆水、常开窗通风等,保证湿度在30%至60%之间。

## 早睡晚起

熬夜会损耗阴气,肝脏得不到充分休息,引起头晕、眼干、易怒、两眼发红等肝火旺盛症状。冬季适当延长睡眠时间,建议晚上10点前睡觉,早上6点后起床。

## 常揉肚子

面对上火引起的便秘,可尝试轻揉肚子,增加胃肠蠕动,通便后火气往往会消散。方法是:单手以肚脐为中心顺时针向外画圈,坚持5分钟以上,直到腹部微微发热。晨起和睡前按摩效果较好。

## 适量运动

散步、慢跑、打太极拳等运动可排解烦闷,浇灭心火,增强体质。但要注意两点:早上锻炼最好等到太阳出来后;运动以微微出汗为宜。

## 按摩降火穴

常按三个穴位有降火功效:1、照海穴,位于足内踝,内踝尖下方凹陷处;2、涌泉穴,位于脚掌前部1/3、脚掌两侧连线处;3、合谷穴,即虎口。按揉时间不宜太长,也不宜用力过猛,以5至10分钟感到微微酸胀为宜。

需要注意的是,很多人往往不加思考地胡乱去火。一些广为流传的方法虽有可取之处,但并不适用于所有人,用得不对反而让身体“火上浇油”或寒热交加,以下3种错误行为最为常见:

## 靠喝茶去火

凉茶多由金银花、菊花、黄芩等组成,性寒,适宜实火患者,但虚火患者喝凉茶可能“凉上加凉”,还可能导致胃痛、腹痛、腹泻。女性月经期间,风寒感冒患者也不宜喝凉茶。

## 猛吃苦味去火

莴苣、生菜、苦瓜等苦味食物有助清心泻火,但不可过食或长期食用,尤其是老人,吃多了会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等不适。

## 天天喝菊花茶

菊花茶有清热解毒的功效,但不宜天天喝,平时怕冷、一吃凉就胃痛的虚寒体质者长期大量饮用,会使体质越来越寒,免疫力降低。

# 4个晨起健康讯号

早上起床因为受脑垂体分泌激素的影响,人体代谢处于较低的水平,血流缓慢,肌肉也比较松弛,一些潜伏的疾病更容易在此时露出蛛丝马迹。一起了解早上起床身体最易出现的4个健康讯号,及时发现身体潜藏的健康问题。

## 晨起口气太重,小心菌感染! 4个晨起健康讯号

晨起口臭,可能是幽门螺旋菌感染? 早晨你在为口气不清新而烦恼? 口臭多与个人卫生和生活习惯有关,或是由于龋齿、牙周疾病导致,刷牙、洗牙及针对性的口腔治疗大多能解决问题。但是,如果口气很顽固,则往往预示着疾病。人们最容易想到的是,口腔附近器官的疾病,如扁桃体结石、鼻窦炎、鼻息肉等是导致口臭的常见原因。

但你可能想不到的是,口气很可能表示肠胃出了问题。比如,幽门螺旋菌感染可引起持续性口臭,还常伴有不同程度的饥饿感和胃痛。一旦吃饱喝足,口臭会随之减轻,而随着幽门螺旋菌的根治,口臭也会自动消失。

当清晨的口气十分顽固,且时常感到胃部不适,如胃返酸、胃痛、胃胀等时,有必要去医院做一个幽门螺旋菌检查,以确定自己是否感染了这种病菌。这个检查可以通过呼气试验以及血液检测得到结果,一点也不麻烦。

## ②早晨刷牙时总出血,可能有血液病或者肝病隐患?

牙刷刚刚碰到牙龈就出血,很多人马上想到的是牙周病。没错,牙周病患者经常在刷牙、吃东西时牙龈会出血,根治口腔病患是止血的关键。但如果你的口腔非常健康,那可以试着补充维生素C并多吃水果蔬菜。如果这些还不能解决问题,且每天早晨刷牙时都出血,那么,你需要考虑患肝病的可能性。

当肝细胞损伤后,肝脏产生的凝血因子的功能会下降,继而凝血机制发生障碍,不仅会发生牙龈出血,同时还会有鼻子流血、月经过多等现象。也许,你仔细观察一下,还会发现伴随有脸色发黄、乏力、皮肤上有青紫斑点等症状。

在补充维生素C、维生素K的同时,建议你每天早晨早餐后喝一杯黑咖啡。中医认为咖啡的酸苦味入肝经,每天喝一杯咖啡对调理肝脏功能有帮助。确有研究认为西方人更少患肝病疾病与喝咖啡的习惯有关。

## ③清晨饥饿来袭,小心糖尿病!

如果你在清晨4点至5点醒来后感到饥饿难忍、心慌不适,吃东西后症状有所缓解,但仍可有口干舌燥、想喝水的念头,那么可能是在提示你患上了糖尿病。早餐前测的血糖叫做空腹血糖,既是诊断糖尿病的重要参考,也能最好地反映患者自身胰岛素的分泌水平。

另外,如果你已经被诊断为糖尿病患者,却出现了夜间血糖控制平稳、清晨3-9时血糖升高的“黎明现象”,说明服药方法和用药剂量不妥,要及时到医院和医生沟通,以便调整药量,更科学地控制好血糖。

有了上述症状,最好及时查血糖。血糖水平受很多因素的影响,和体重、血压、血脂等指标存在着联动关系。除了检测血糖,还要密切关注以上几个指标。因为糖尿病如果能做到及时、正确的治疗,对生活质量的短期影响不会太大。

## ④突发性视物模糊,小心脑梗中!

清晨血压升高是诱发心脑血管事件的重要原因,却最容易被忽视。眼前突然出现昏黑一片,数秒钟后即可恢复正常;或者出现短暂性视力障碍,例如突然的视物模糊,呈阵发性发作,多在一小时内自行恢复,这些都有可能是患脑梗中的前兆。这是因为大脑内血流量减少,而视网膜和视网膜中心动脉对大脑缺血最为敏感,所以最先出现了报警信号。

脑梗中之所以爱在早晨发作,可能是因为血小板在这个时段最多,它们更容易在血管内形成凝块。此外,血压的波动也是另外一个风险因素,起床时,血压从很低的水平猛增到较高的水平,剧烈波动会对脑梗中发作起到影响作用。

清晨起床时动作要慢,避免做剧烈运动。起床后不妨先喝杯白开水。发现状况及时到医院做脑血管健康检查。

# 6种瓜果吃出健康好身体

到了冬至,天气更加寒冷干燥,使人觉得鼻、咽干燥和皮肤干燥,容易上火,因此每天能吃点水果不仅能滋阴润肺、润喉去燥,还能摄取充足的营养物质,使人顿觉清爽舒适。那么冬至养生吃什么水果呢?下面小编带你看看。

## 1 山楂

在寒冷的冬至节气到来之时,吃一些美味又营养的山楂,让它来帮我们调节我们的身体是非常不错的选择。每百克山楂果肉中含膳食纤维3.1克。俗话说:“欲得长生,肠中常清”。膳食纤维是身体的“肠道清道夫”,充足的膳食纤维可以促进肠道的蠕动和消化腺的分泌,有利于食物的消化和废物的排泄,促进体内的物质代谢。果胶具有降低胆固醇和山楂、预防胆结石形成的功效。

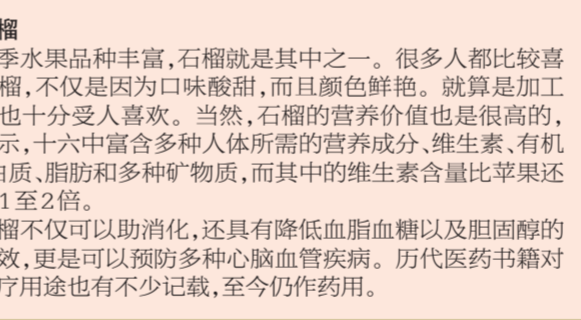
山楂以果实作药用,性微温,味酸甘,入脾、胃、肝经,有消食健胃、活血化痰、收敛止痢之功能。对肉积痰饮、痞满吞酸、泻痢肠风、腰痛疝气、产后儿枕痛、恶露不尽、小儿乳食停滞等,均有疗效。



## 2 石榴

秋季水果品种丰富,石榴就是其中之一。很多人都比较喜欢吃石榴,不仅是因为口味酸甜,而且颜色鲜艳。就算是加工成饮料也十分受人喜欢。当然,石榴的营养价值也是很高的,专家表示,十六中富含多种人体所需的营养成分,维生素、有机酸、蛋白质、脂肪和多种矿物质,而其中的维生素含量比苹果还要高出1至2倍。

石榴不仅可以助消化,还具有降低血脂血糖以及胆固醇的多种功效,更是可以预防多种心脑血管疾病。历代医药书籍对它的医疗用途也有不少记载,至今仍作药用。



## 3 柚子

柚子是秋季成熟的水果,因为它皮厚耐藏,等到这样寒冷的冬季来吃是理想的选择,柚子有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素,这是其他水果所难以比拟的。

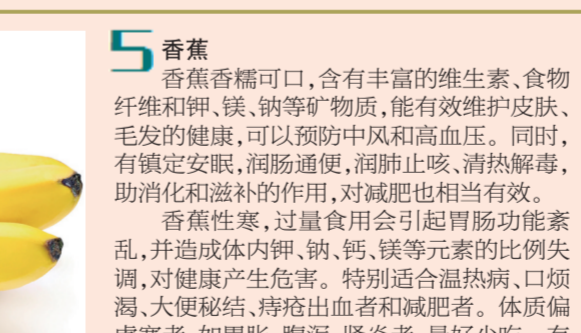
除了营养价值高,还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,能促进食欲、消化不良等症,理气散结。可促进伤口愈合,对败血症等有良好的辅助疗效。冬季容易上火,柚子可以降低火气、抑制口腔溃疡。



## 4 栗子

栗子含有较多的碳水化合物,蛋白质和脂肪较少。此外还含有胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸等多种维生素。栗子所含的多不饱和脂肪酸和维生素、矿物质能防治高血压、冠心病、骨质疏松等,同时也能抗衰老。

中医认为,栗子味甘、性温,有补肾壮阳、健脾和胃、活血止泄之功。适用于肾虚、腰膝酸软无力、筋骨疼痛、尿血、便血等症。栗子对人体的滋补功能,可与人参、黄芪、当归等中药材相媲美。



## 5 香蕉

香蕉香甜可口,含有丰富的维生素、食物纤维和钾、镁、钠等矿物质,能有效维护皮肤、毛发的健康,可以预防中风和高血压。同时,有镇定安眠,润肠通便,润肺止咳、清热解毒,助消化和滋补的作用,对减肥也相当有效。

香蕉性寒,过量食用会引起胃肠功能紊乱,并造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,对健康产生危害。特别适合温热病、口烦渴、大便秘结、痔疮出血者和减肥者。体质偏虚寒者,如胃胀、腹泻、肾炎者,最好少吃。有明显水肿和需要禁盐的病人也不宜多吃。



## 6 橘子

橘子含水量高、营养丰富,含大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等十余种营养物质。食用得当,能补益肌体,特别对患有慢性肝炎和高血压患者,多吃蜜桔可以提高肝脏解毒作用,加速胆固醇转化,防止动脉硬化。橘子富含维生素C与柠檬酸,前者具有美容作用,后者则具有消除疲劳的作用。如果把橘子内侧的薄皮一起吃下去,除维生素C外,还可摄取膳食纤维——果胶,它可以促进通便,并且可以降低胆固醇。



# 多摄入3类营养 孩子冬天少生病

冬季寒冷干燥,老年人和孩子体质较弱,很容易受到气候变化的影响而诱发病。所以,在冬季,应该给孩子独特的膳食搭配方案,让他们多吃一些增强免疫力的食物来预防和抵抗疾病。

## 1、多吃大豆制品补充蛋白质。

大豆制品中的蛋白质含量很高,而且属于优质蛋白,比如黄豆、黑豆、青豆。这些豆制品中除了含有蛋白质以外,还有丰富的钙、镁、B族维生素,这些都是对孩子生长发育很重要的营养素。

## 2、多吃蔬菜水果补充维生素C。

冬天里蔬菜水果种类不多,但是也不乏维生素C含量高的食物,比如猕猴桃、橙子、柑橘、白菜等。在冬天,给孩子每天吃两种应季水果,可以有效补充维生素C,增强免疫力,预防冬季感冒。

## 3、坚果及奶制品补充钙质。

由于我们冬天穿衣过多,导致太阳照射少,影响维生素D的合成,也就影响了体内钙的吸收。因此,冬天适当多补充一些钙质是有必要的。每天喝300ml至500ml牛奶可以给孩子提供400至600mg的钙。另外,坚果中的钙元素含量高,钙镁搭配可以起到相互协调的作用。

其实冬季儿童的健康保健,除了饮食之外,还需要一些其他方面的干预,比如户外运动。孩子冬天不要“宅”在室内,应该多“跑出去”,对健康是很有好处的。

# 3大真相为隔夜茶“平反”



茶,是中国人最喜爱的饮料之一,也是世界四大饮料之一。中国人喝茶的历史可以追溯到远古神农氏时代,在漫长的历史长河中,关于茶的说法也是众说纷纭,今天小编就告诉你三条有关“隔夜茶”的理论,来化解大家心中的疑问。

## 1、隔夜茶的亚硝酸盐不会增高

很多人认为隔夜茶不能喝。今天小编要告诉你,有人曾拿普洱茶、菊花茶、龙井茶做了个实验,将它们冲泡后分别放置12个小时和24个小时,这个时间段足以满足我们说的隔夜茶的时间。经过检测后发现,普洱茶和菊花茶,无论是放置12小时还是24小时,其中的亚硝酸盐含量都没有超标,都低于0.2mg/L;龙井茶的亚硝酸盐含量虽然比前两者略高,达到0.26mg/L左右,但依旧低于国家1mg/L的标准。

其实,一杯纯白开水放置24小时以后的亚硝酸盐含量都要比茶水高,原因是茶水中含有茶多酚等抗氧化物质,可以减少亚硝酸盐的生成,所以不用担心。

## 2、茶汤颜色变深不用担心

分析了亚硝酸盐的问题,有朋友要问了,隔夜茶茶水的颜色明明发生了变化,这该怎么解释呢?小编告诉你,刚泡出来的茶水,基本上呈现黄绿色,因为茶叶中的茶黄素被浸泡出来,这是一种抗氧化物质,可以预防多种心脑血管疾病。隔夜茶茶汤的颜色由黄绿色变成黄红色,是因为茶黄素变成了茶红素,虽然变成了茶红素,但是其抗氧化能力却没有发生变化,所以大家对于茶汤变色不用担心。

## 3、热水冲兑隔夜茶

隔夜茶一般是前晚晚上的茶,在晨起空腹状态饮茶会对胃肠道功能弱的人造成刺激,所以建议加点热水冲兑一下。