冬天骨头会变脆

冬季到来之后，寒冷的天气不仅增加了人们患上呼吸道疾病的概率，雪后、结冰的情况下，老人摔跤导致骨折的问题也不少。骨专家表示，要健骨护骨，除了补肾壮髓之外，还应健脾助运，养血活血。他建议，养护骨骼不但能选择健步走、瑜伽、太极等慢运动，适当补充维生素D，还可抓住冬令进补好时机，进行食补药补。

防骨痛背部要保暖

冬天做好保暖，才能够温通经脉，减少风寒，保护肌体。中医认为背部为足太阳膀胱经和督脉经过之处，为阳中之阳，后背入风，损伤阳气，营卫不合，就容易出现风寒痹阻，全身骨骼和关节疼痛。因此，一定要注意背部的保暖。此外，保暖也能起到消除紧绷、舒缓疼痛的作用。比如泡个热水澡或者洗个桑拿浴，既能促进血液循环，又能放松肌肉和神经。

运动选瑜伽太极

“冬天动一动，少生一场病。”虽然天气转冷，冬天仍然要坚持运动。但入冬后人体阳气伏藏，为免阳气外泄，伤及阴血，不宜剧烈运动，应选择健步走、瑜伽、太极、八段锦等一些慢运动。需要注意的是，户外运动应在日出后进行，阳光下空气中污染物会减少，且有足够日照促进维生素D的吸收，利于钙的利用和骨骼代谢功能，激发经络气血运行，改善筋脉气血和骨骼的营养，达到强筋健骨的效果。

适当补充维生素D

补钙的同时还要多晒太阳，因为阳光能促进人体产生维生素D，而维生素D就相当于钙类稳定剂，能够促进钙在肠道中的吸收。此外还可通过食物摄取维生素D，无论是全脂还是脱脂牛奶，都含有天然的维生素D，其他的新鲜蔬菜和水果都不含维生素D，唯独蘑菇是个例外。蘑菇中的维生素D含量非常丰富，有利于骨骼健康。

板栗炖汤补肾强筋

冬天进补是防病强身健骨的好时机，可选择一些营养价值较高的食物滋养五脏，如板栗、枸杞、大枣、莲藕、核桃、芝麻、黑豆、牛肉、蹄筋、羊肉、鸡肉、鹿肉、海参等都可以养肾气、健脾胃、滋补肾阳，有增强濡养筋骨的作用。

（据《法制晚报》）

被负面情绪笼罩久了会变丑

一个人如果长期处于愤怒、紧张的情绪状态，我们看到的他就会是眼神凶狠、眉头紧锁、两眉之间长有自上而下的皱褶、浑身带着一股凶狠劲儿，让人敬而远之。

一个人如果时常被自卑情绪困扰，我们看到的他就会是眼神闪烁，不敢与人对视，常有皱眉、咬唇动作，面部肌肉给人扭曲感、紧张感，肩部收紧略向内倾，在他身边待一会儿就会感到很累，不想亲近。

人的情绪是会通过面部表情、肢体动作自然流露出来的，很多时候不受人的意识控制。一个人如果长期处于负面情绪，那些跟负面情绪相关的面部表情、肢体动作就会频繁出现，而跟正面情绪相关的面部表情、肢体动作就很少有机会展现。按照巴普洛夫学的“用进废退”观点，那些负面情绪相关的面部表情、肢体动作所牵动的肌肉群就会得到强化，正面情绪相关的面部表情、肢体动作所牵动的肌肉群就会被弱化。久而久之，内在情绪对外在形象的雕琢就逐渐形成了。一个人如果有这样的外部形态，很难给人以美好、健康的感觉。（据《健康报》）

火罐拔不对会伤身

提起火罐，大部分人并不陌生。感觉自己身体不适、腰背部酸疼时，就会选择拔个罐。但是，拔火罐操作不当，可能会伤身。

据介绍，拔火罐虽然是一种简单便捷的保健方法，但很多人有一些误区，认为拔火罐时间越长越好、罐子吸附得越紧越好。正确拔火罐时间应该是在10～15分钟。此外，中医讲究辨证施治来确定拔罐的位置，不是简单的哪儿不舒服就拔哪儿。

因此以下几个拔火罐注意事项应该引起重视。体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用；在家中拔火罐时注意防治烫伤及引燃易燃物；拔罐时间不宜太长，留罐时间以10~15分钟为宜，两次拔罐之间的间隔以2~5天为宜；拔完火罐后，不能直上直下取火罐，正确的方法是先用一只手将火罐向一面稍微倾斜，另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤分开；拔火罐后不可立即洗澡，因为拔罐后皮肤敏感脆弱，此时洗澡易受风着凉，甚至导致皮肤破损、发炎等；拔罐后若局部皮肤有痒感，切不可搔抓，以免皮肤破损感染；拔罐后应注意休息，并饮一杯温开水。冬季拔罐尤其需要注意保暖，避免冷风直吹。

（据《中国中医药报》）

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来，我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中，高度重视提高全民健康素质，坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨，大力开展健康教育与健康促进工作，在传播健康知识的同时，更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力，注重发挥人民群众促进健康的潜能，引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

新手练瑜伽别“较劲”

身体健康是享受生活的前提，因此不少人都爱上了健身、瑜伽等活动。瑜伽非常适合女性保持身材和健康。不过初学瑜伽时，一定要注意调整好呼吸，规范自身动作，以免受伤。

瑜伽好处多多，它能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；瑜伽能带给人优雅气质、轻盈体态，提高人的内外在的气质；瑜伽能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使人变得越来越开朗；瑜伽能预防和治疗各种身心相关的疾病，背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效；瑜伽能调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡，内在充满能量。

瑜伽与其他运动一样在不正确的练习下是会给身体带来一定伤害的，最初开始练习时，最好是在专业人士指导下进行。作为练习者，很多人并不完全理解瑜伽练习的前提，那就是要有规律的循序渐进，不和他人相比，不盲目追求高难度。如果忽视了身体所能承受的极限，很容易受伤，比如很多初学者急于打开韧带，却把韧带拉伤。

另外，呼吸是瑜伽的根基，练习瑜伽动作时，要尽量将意识集中在呼吸上。身体的每一次伸展都是由呼吸所控制，每一个体式保持时间都是由呼吸而定，每一次练习是否达到极限也是从呼吸来判断。呼吸缓慢而自然是根本要求。特别需要注意的一点是，有些瑜伽动作必须用手或脚等肢体支撑身体的重量，如果有骨质疏松症，很可能因为核心肌群的力量没有训练好，以致手肘支撑的时候，不小心骨折。（据《法制晚报》）

5种健康食物

近日，美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的专家特蕾莎·冯在《哈佛健康通讯》上发表了一项研究报告，推荐了5种最能为人们带来健康的食物。

1.抱子甘蓝（又名小圆白菜）：抱子甘蓝热量低但营养丰富，富含维生素A、C和K，以及钾和叶酸。此外，抱子甘蓝还是抗氧化剂，有助于防止身体细胞和组织受到伤害。这种蔬菜近90%的成分都是水，其余则是重要营养成分，是一种调节肠道功能和缓解便秘的圣品。

2.蓝莓：蓝莓是水果中的“抗氧化之王”，含有大量维生素C和A，以及改善消化系统的纤维。此前已有权威研究证明，蓝莓是一种抗氧化能力极强的食物，而这是有机酸和花色素苷共同作用的结果。

3.三文鱼：三文鱼富含蛋白质和不饱和脂肪酸Ω-3，对心脏和大脑都非常有益，还能提供维生素D。每周吃一次三文鱼对身体大有裨益。

4.酸奶：报告指出，喝酸奶是获取益生菌的最简单方法，有助于维持肠道有益菌群。尽量避免在酸奶中添加糖。每日摄入适量的纯酸奶。

5.坚果：核桃能够提供适量的健康脂肪、蛋白质和维生素E。核桃、扁桃仁和开心果都是不错的选择。但坚果摄入不能过量，每天吃一把就足够了。坚果中含有不饱和脂肪酸Ω-3和Ω-6、植物蛋白、纤维、镁、磷和维生素B6。（据新华社报道）