

# 天冷做运动 这个步骤别偷懒



在此,120北京急救中心的医生提醒大家,冬季健身,特别要注意以下几点:

**做好充分的准备活动** 在寒冷天气下,人体肌肉、韧带的黏滞性增加,使肌肉的弹性及伸展性降低,各关节会变得比较僵硬,导致其安全活动范围减少。此时如果按照往常的方式直接开始锻炼,肌肉容易拉伤,关节也更容易受损。因此,冬日运动前一定要进行比往常更加充分的准备活动,使肌肉、关节的性能达到最佳水平。以往在气温适宜的情况下

下,我们在运动前准备活动的时间一般为10~15分钟。而在寒冷天气中,准备活动时间则应该提高到20~25分钟,或到身体开始发热,微微出汗为止。

**衣物增减需渐进** 在寒冷天气进行运动时,要注意防寒保暖。锻炼时不可穿得过少,必要时可以戴上帽子和手套;但也不宜过多,容易妨碍身体活动。在准备活动之后可以逐渐减少身上衣服的数量,但切忌在大汗淋漓的情况下骤然减少衣物。出汗时,由于身体上水分较

多,寒风吹入会使体感温度变得极低,容易导致感冒;同理,在结束运动休息的时候,必须尽快披上外套,防止受凉。

## 选择合适的运动时间及运动量

在寒冷天气下运动,应根据天气情况和个人身体情况,合理安排运动时间及运动强度。在气温较低时,人体为了维持身体的温度,食欲会变大,体内的脂肪含量也随之增长迅速,体重随之快速增加。因此,在寒冷天气运动可考虑适当提高运动的强度,增加运动量,保证

摄入与消耗的平衡,维持良好的体形。

此外,在寒冷天气下,推荐进行有氧运动(慢跑、爬山等),不仅不受场地的限制,也降低了身体不适应寒冬而发生损伤的风险。

每天进行20至30分钟的有氧运动,有助于消耗体内快速增长的脂肪,达到维持良好体形的目的。但是也要注意酌量而行,把运动量控制在力所能及的范围。因为过度疲劳反而会降低身体的抵抗力,给疾病可乘之机。

(据《北京青年报》)

## 口干鼻燥试试五汁饮

冬季寒冷干燥,室内温度高、湿度低,难免出现口干、鼻干、皮肤干、大便干等津亏燥热的表现,不妨试试五汁饮。

五汁饮出自清代名医吴鞠通的《温病条辨》,是将梨、莲藕、荸荠、麦冬、芦根取汁饮用,味道甘甜鲜美,老少咸宜。

居家自制五汁饮,可取梨100克、莲藕100克、

荸荠50克、鲜芦根60克洗净、去皮、切碎,并取麦冬10克,以开水浸泡1小时后洗净切碎,再将这5种材料混合榨汁饮用,可酌情加蜂蜜、黄糖等调味,一般每次饮用20~30毫升,儿童减半。如果没有鲜芦根,也可将药用芦根用开水浸泡后取汁使用,处理方法

与麦冬相同。

梨能够清肺化痰、生津止渴,莲藕可清热生津、凉血止血,荸荠具有清热生津、化痰消积的功效,麦冬有助养阴生津、润肺止咳,芦根可清热生津、除烦止呕。此五鲜合用,能够清热生津、凉血润燥、和中消积,适合长期处于暖气房、

嗜食辛辣饮食、吸烟、熬夜的人群,以及慢性肺病属肺阴亏虚者的短期调理。

需要注意的是,五汁饮性质甘寒,年老久病体弱、脾胃虚寒者可加少量生姜,与五鲜共同榨汁,煮后温服。此外,鲜药制剂宜现配现饮,不建议长时间保存。(据《健康时报》)

## 御寒滋补推荐这三款美食

中医学认为,肾与冬季相应,老年人因肾气虚弱,在冬季常常会出现夜尿频多、小便淋漓不尽和腰痛等症状。此时要加强腰部保暖、防止受寒,平时可多食用茯苓、韭菜、山药、枸杞和南瓜子等补益肾气的食物。

### 黄精炖猪手

**原料:**黄精20克,花生米100克,猪蹄1只,黄酒、葱、姜片、精盐适量。

**做法:**猪蹄去毛,刮洗干净,切成两半,放入沸水中焯一下,放入锅内,加黄精、花生米、黄酒、葱、姜片、清水,武火烧开后,小火炖至熟烂,用食盐调味即可。

**功效:**黄精对于冬季天气干燥引起的咳嗽、皮肤干燥瘙痒等有积极的作用。

### 大枣芡实饭

**原料:**大枣10枚,芡实20克,粳米300克。

**做法:**将芡实用水浸泡,煮至7成熟,将洗净的粳米、大枣放入芡实中,煮成饭即可。

**功效:**芡实俗称鸡头实,可固肾涩精、补脾止泻,可用于小便不禁、脾虚久泻等症。

### 蒜叶炒肉丝

**原料:**猪肉300克,大蒜叶100克,白菜100克,红椒半只,生抽、葱、姜、食用油、鸡精适量。

**做法:**猪肉洗净,切成丝;大蒜叶洗净切成段;白菜洗净切成小段;红椒切成丝待用。锅烧热加入油,撒入葱、姜末,加入肉丝、生抽翻炒,倒入大蒜叶、红椒丝和白菜段翻炒至熟,加入鸡精即可。

**功效:**白菜具有清热除烦、消食养胃的作用。

(据《中国中医》)



## 三招缓解足底筋膜炎

一下地脚底板像针扎一样,得走一段时间才能慢慢缓解,这种情况最常见的原因是足底筋膜炎。长时间行走、过度劳累、鞋子不合脚等原因,都有可能导致足底筋膜炎。

足底筋膜炎出现早期疼痛症状,可以先做个冷

敷。矿泉水瓶装满水,放冰箱里稍加冷冻,待出现冰水混合物后取出,穿上袜子,把瓶子放在脚底踩一踩,一次15~20分钟。如果不耐受这种方法,可以用35~45摄氏度的温水泡脚,温度不要太热,时间不要超过20分钟。也可以用一

些药物把局部的疼痛控制住。此外,推荐几个简单的动作缓解疼痛。

**踩网球** 用脚底踩网球,滚一滚、画圈圈,帮助按摩疼痛的部位。

**抓毛巾** 把毛巾放在脚下,用脚趾抓毛巾,锻炼脚底的筋膜。

**踩墙根** 把脚前半部分踩在墙根或台阶上,拉伸小腿肌肉和足底筋膜。

如果仍未改善,可以考虑到医院康复科做冲击波治疗。若还不缓解,可以考虑做局部的封闭治疗或手术治疗。

(据《健康时报》)

## 炒菜时戴个口罩

作为隐藏在身边的“健康杀手”,厨房油烟的危害,远远超出你的想象。

厨房中燃料燃烧和油脂加热形成的油烟含有一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物以及具有强烈致癌性的笨并芘等有害物质,对机体具有遗传毒性、免疫毒性、肺脏毒性以及潜在致癌性。每年因持续吸入厨房烟雾而死亡的人数,比疟疾、结核病和艾滋病的致死总数还要多,但大多数人没有意识到它的危害。

引发“油烟综合征”。厨房油烟可随空气侵入人

体呼吸道,进而引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状,称为“油烟综合征”。许多做饭的人吃饭时没有“胃口”,就是这个原因。

刺激呼吸道。当食用油烧到250°C时,油烟的主要成分为丙烯醛,具有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病。

损伤皮肤。油烟附在皮肤上,会影响皮肤的正常呼吸,导致皮肤表皮因子、血管生长因子及细胞活性功能下降,久而久之,

皮肤就会变得松弛无弹性、布满皱纹、灰暗又粗糙。

降低免疫力。食用油在高温的催化下,会释放出含有丁二烯成分的烟雾,长期大量吸入这种物质不仅会降低人体免疫功能,还会诱发心血管疾病。

诱发癌症。在加拿大、英国、美国和丹麦等病例对照研究中发现,餐饮业厨师患肺癌、鼻咽癌和食管癌的危险性较大。女性肺癌的罪魁祸首是“二手烟”和“厨房油烟”。长期接触油烟的40~60岁女性患肺癌、乳腺癌风险高2~3倍。

因此,日常生活中要

注意防范。在做菜时,尽量减少油炸、煎炒等烹饪方式,控制炒菜的油温,炒菜时,只要看到有点烟,就马上把菜放进去,不要等到油温太高;选择油烟少的烹饪厨具,减少油烟的产生;不要用粗油、毛油,也不要反复用炒菜剩下的油,这类油炒菜时会放出更多的油烟;开火前就要打开抽油烟机,炒完菜抽油烟机再开5~10分钟;做饭时戴个口罩;做完菜后,立即离开厨房到空气好的地方去,要及时洗脸洗手,避免油烟长期吸附。

(据《生命时报》)