



每年1月20日前后,太阳到达黄经300°时为“大寒”,这也是二十四节气中最后一个节气。大寒,是天气寒冷到极点的意思。一年四季,春发、夏长、秋收、冬藏,大寒是冬天结束、春季到来的转折点,养生在注重“冬藏”的同时,我们也该准备着“春发”啦。

一起“猫冬” 为开春打基础

在忽冷忽热的天气变化中,若保养不当,很容易引发各种疾病。冬季,我们的起居适宜闭藏阳气,为来年春天的生发做好准备。

早睡晚起。大寒时节,周围寒冷,应顺应冬季闭藏的特性,促进自身的储藏和物质的积累,这时应“早睡晚起”。睡得早可以养护人体的阳气,起得晚可以养护人体的阴气,最大限度地吸收太阳的温暖,规避彻骨的寒冷。

适宜运动。冬季锻炼可以进行一些有氧运动,比如快走、慢跑、跳绳、踢毽子、打太极拳等。大寒时节,气候一冷一热很容易感冒。建议如果运动的话,可以等到太阳出来以后。

勤开窗,多喝水。如果长时间不开窗通风,病毒、细菌繁殖就会增加很快,易发生呼吸道疾病的感染。而多喝水有利于氧气供给,人体呼吸通畅,身体保持良好的状态。

这三个健康问题 最易趁“寒”而入

大寒时节除了需注重防寒保暖之外,还要谨防以下三个健康问题:

预防心脑血管疾病。早晨及傍晚尽量减少出门。寒冷可使人的交感神经兴奋、血液中的儿茶酚胺多,导致全身血管收缩。寒冷能使血液黏稠度增高,易导致血栓形成,中老年人易产生血压波动,从而引发心血管疾病。所以大寒时节,老年人应注意保暖,外出时一定加穿外套,戴上口罩、帽子、围巾。

预防消化系统疾病。由于寒冷刺激,人的神经系统兴奋性增高,致使胃肠功能发生紊乱,刺激胃黏膜或溃疡面,容易引起消化系统疾病。日常膳食应以温软、易消化为主。

预防寒气侵体。俗话说“寒从脚起,冷从腿来”,寒冬护脚护腿尤为重要,建议大家睡前可以用温水泡脚,水温最好40℃左右,水淹没脚踝关节处,每次浸泡20~30分钟,泡脚后用手按摩足趾和脚掌心。温水泡脚可以促进血管扩张、血流加快,改善睡眠质量。

进补别过头 8类能量美食推给你

大寒是“进补”的好时节,能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。但是,需要提醒大家的是,大寒又是冬季闭藏的最后一个节气,进补的量应逐渐减少,以逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点,此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精,不妨多食用以下8种食物。

芡实,补虚,具有滋补强壮、补中益气、固肾涩精、开胃进食之功效;核桃,具有强肾补脑之功效;萝卜,具有很强的促消化功能,还能清热化痰、缓解衰老、增强免疫力;牛羊肉,牛羊肉二者性温,能补气养血,驱寒暖身,有助于缓解冬季手脚冰凉的症状;冬菇,有助于儿童身体及智力发育,还能开胃健脾、益气补虚,对防治高血脂和强身健体都有好处;红薯,有补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴之功效,煮粥可以和胃补脾,润养肺燥;甘蔗,拥有滋补清热、通便解毒的作用。还可治疗因热病引起的伤津,心烦口渴,反胃呕吐,肺燥引发的咳嗽气喘;柑橘类水果,适当吃一些可以防治鼻炎,消痰止咳。

(据《北京青年报》)

漱口水不能长期用

随着漱口水市场的蓬勃发展,不少长期被牙周炎、口臭困扰的市民开始将目光投向了各大直播平台带货博主们大力推销的漱口水,并且经常来问医生:漱口水可以长期用吗?漱口水可以代替刷牙吗?

对此,广州市第十二人民医院口腔科医生们的答案是:不建议长期使用,并且不可以替代刷牙与牙线这些机械性清洁方法。

目前各大平台及超市销售的漱口水大致分两种

药物性漱口水

以“消”字号为标志,具有药物性和抑菌性,需要在医生指导下使用。如果有漱口水声称能够消灭口腔内99.99%的细菌,那么一定要谨慎使用——口腔本就是各种细菌混杂存在的环境,消灭99.99%的细菌是不可能的,就算真有能够消灭99.99%细菌的漱口液,那么也会造成口腔内菌群失调。

更不能代替刷牙

保健类漱口水

以芳香剂为主要成分,其目的是消除口腔异味。这种保健类漱口水,虽然短时间内消除了口腔异味,但却掩盖了疾病的真相——口臭的真实原因包括消化道、龋病等,不去深究病因进而开展治疗,漱口水的使用无异于治标不治本。而且保健类漱口水长期使用的效果尚不明确,暂时没有临床研究证明保健类漱口水长期使用无任何副作用的文献发表。有研究证明,牙周炎患者在医生指导下使用抑菌类漱口水能够有效控制龈下菌斑,改善病情,龋易感的患者机械清洁后配合使用抑菌类漱口水可以有效提高菌斑清除率。含氟漱口水在预防龋齿的作用之外,还可以抗敏感。如果确实因为吃了气味较重的食物引发了口腔异味,那么香香的不含酒精的漱口水也是可以使用的。

(据《广州日报》)

怎么吃羊肉不“上火”?

有些人吃完羊肉后会出现“上火”症状,这是怎么回事?怎么吃才能不上火?

其实,在营养学和现代医学中,并没有“上火”这个概念,而上面这些表现,我们可以通过其他的科学依据来解释。一方面,羊肉富含蛋白质,这种营养素具有很高的“食物热效应”(也叫食物的特殊动力作用)。也就是说,进食后会促进体表散热,这种散热所消耗的能量高达蛋白质所含能量的30%之多。所以,大家吃涮羊肉会浑身冒汗,如果只吃涮白菜、涮面条,就不会达到同样的温暖效果。

此外,羊肉还能提供血红素铁以及饱和脂肪,对因为贫血和低血压而怕冷的人来说,有利于升高血红蛋白,并升高血压。并且,在消化蛋白质的过程中,还会消耗体内大量的水分,从而使食客出现干渴、燥热的情况。加上很多人吃羊肉喜欢配辣椒、喝白酒,这些重口味的习惯,就更容易出现嗓子发炎等问题。解决这种情况,就要做到饮食均衡,吃羊肉要适量,同

时主食、蔬菜也要吃,还要适当多喝水。

如何吃羊肉暖身又健康?

1. 注意适量。我国膳食指南推荐,每天食用畜禽肉类40~75克,也就是不到二两,一盘涮羊肉可能就有半斤到八两,涮一盘就超标了。2. 注意搭配蔬菜一起吃。羊肉有不少好搭档,比如白萝卜、胡萝卜等。3. 少喝乳白色的羊肉汤。

给大家推荐一道羊肉美食——羊肉炖萝卜。

具体做法:1. 羊肉洗净,切成2厘米见方的块,凉水下锅,水开后撇去浮沫。在撇的过程中,要用勺子从底部翻动羊肉,使底部的血污也能翻到水面上来撇掉。浮沫撇净后捞出羊肉。2. 将白萝卜洗净,切滚刀块备用。3. 锅中烧开水,放入焯烫好的羊肉、黄酒、姜片,大火煮沸15分钟。4. 盖上盖子,把大火转成小火继续煮1小时。5. 将白萝卜放入锅中继续煲30分钟,直到羊肉、白萝卜软烂,调入盐即可食用。

(据《生命时报》)

大寒将至
冬藏
走起
春发
安排