

2012年11月20日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:祁琰 校对:张晗

冬季养生避开 5 大养生误区



误区一:衣服穿得越多越好

衣服本身不会产生热量,只起到隔离的作用,它缓冲了外面冷空气和体表热空气之间的对流,使人体的热量得以保存。从生理学角度看,穿衣过多会抑制身体体温调节机能的适应性,减弱人体的御寒能力。所以,冬天穿衣只要达到适宜的厚度即可。

误区二:关紧门窗感冒少

有些人一到冬天就整日门窗紧闭,以为这样屋内温度高,人不容易感冒。其实不然。专家介绍,人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质,而仅从呼吸道排出的就有149种之多。空气中有大量的细菌、病毒、二氧化碳和灰尘,在这样的空气中,人容易感冒、咳嗽,所以应该经常开窗,保持空气新鲜。

误区三:戴口罩防感冒

实际上,鼻子吸进的冷空气在进入肺部时已经接近体温。人体的这种生理功能与生俱来,并能通过锻炼得到增强,使人的耐寒力明显提高。戴口罩人为地阻止了这种生理功能本应得到的锻炼,使人的抵抗力变差,稍微受寒反而容易感冒。

误区四:喝白酒可御寒

不少人以为喝白酒可以御寒。实际上,人喝酒后,受酒精刺激,血管扩张,身体的热量会大量释放,所以会有发热的感觉,但这种感觉会很快消失。尤其是热量释放到一定程度时,人反而会感觉冷。棉袄、羽绒服之所以具有持久的御寒能力,是因为它们能减少热量的流失,而酒的主要成分是水 and 酒精,它们本身不但不会产生热量,反而会造成热量的挥发。

误区五:从室外进屋先暖手和脚

许多人从寒冷的室外进入室内时,首先把冻僵的手脚放到取暖器边烤或用热水泡,其实这一冷一热的骤然交替对手脚极为不利,很容易使手脚生冻疮。正确的方法是,手脚相互摩擦,使表皮温度自然回升,然后再用热水泡,放到取暖器边烤。(据搜狐)

小 常 识

1.不要临睡前才洗热水澡

体温太高也会抑制大脑褪黑激素的分泌,影响你的睡眠质量。因此,临睡前才洗热水澡绝不明智。聪明的做法是,在睡前90分钟沐浴,这样等到临睡时,体温刚好降到最适宜睡眠的温度。如果迫不得已,在临睡前洗澡,就在最后用冷水冷敷一下额头,也有助于体温迅速降低。

2.服药期间一定要禁酒

新西兰物理治疗师史密斯说,吃药期间一定要禁酒,哪怕你吃的只是简单的感冒药、维生素,哪怕你喝的只是最温和的香槟、红酒!因为酒精不仅会影响药效,还会将药物的副作用放大数倍,更有可能与药物相互反应生成毒物。

3.核桃帮你赶跑秋燥

中医认为核桃性温、味甘、无毒,有健胃、养神等功效。明代李时珍著《本草纲目》记述,核桃仁还可“补气养血,润燥化痰”。核桃自古以来就是滋补佳品,各种微量元素丰富。现代研究认为,核桃中的磷脂、不饱和脂肪酸对脑神经有良好保健作用,而且具有预防动脉硬化的功效;人体在衰老过程中锌、铬需求量增加,核桃仁中含有锌、铬等微量元素,有促进

葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能;核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显,对慢性支气管炎和哮喘病疗效极佳。可见经常吃核桃既能健身,又能抗衰老。

4.经常搓耳朵可养生保健

经常搓耳朵可以养生保健,因为耳朵上有许多细小的血管和穴位,常按摩、捏耳朵对身体有很大的保健作用。

双手掌轻握双耳廓,先从前向后搓49次,再由后向前搓49次,以使耳廓皮肤略有潮红,局部稍有烘热感为度。每日早、晚各一次,搓后顿有神志清爽、精力倍增、容光焕发的感觉。若患有某些慢性疾病,在搓耳之后,还应搓相应区域,如高血压者,用拇指搓耳轮后沟,向下搓时用力稍重,向上搓时用力稍轻;低血压者,用力搓的程度恰好与高血压相反。若患腰腿酸痛者,用拇指从上向下搓捏耳舟区域。不过,食指用力稍重,拇指仅扶持而随食指滑动,如此搓捏49次。若失眠或夜深难眠者,在临睡前,食指搓压双耳三角窝区,每次持续1~3分钟,可望获得满意而香甜的睡眠。

(据新浪健康)