

过一个健康温暖的冬季



冬季是指我国农历10月至12月,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等6个节气。冬季,天寒地冷,万物凋零,一派萧条零落的景象,对此,人们首先想到的是防寒保暖。冬季养生仅防寒保暖就可以了吗?冬季养生应特别注意什么?如何过一个健康温暖的冬季?下面,小编就和读者们探讨一下冬季养生。

养生特点

冬季养生要注意防寒。同时,冬季养生要注意肾的养护。

养生方法

冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。肾是人体生命的原动力,肾气旺,生命力强,机体才能适应严冬的变化。而保证肾气旺的关键就是防止严寒气候的侵袭。

养生食物

专家称,特别是对于有胃病的朋友而言,春节期间忙出行、忙赶路,也不能忘了自己的身体。下面,专家为我们介绍6种有利于养胃的素食,在春节期间,不妨多补充这些食物。

1. 黑木耳

养生专家指出,冬季养生要多吃黑食,黑木耳就是一个代表。黑

木耳有滋养强壮、补血、滋阴润燥、养胃通便等功用,朋友们日常不妨多吃。

2. 白菜

白菜,最常见不过了,这个可是冬天最“补”的蔬菜之一。现代医学发现,白菜有一定的药用价值。多吃白菜还能防乳腺癌。

3. 萝卜

萝卜有抗癌、消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀之功,常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。民间称之为“小人参”。

4. 土豆

土豆简直是很多人的最爱,土豆具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血消肿等功效,可治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃病、关节疼痛、皮肤湿疹等症。在春运出行期间,不妨多吃一些土豆,帮助消化。

5. 板栗

专家表示,板栗既是果又是菜。用板栗熬粥、炖菜、做馅,做出了糯米栗子粥、栗馅豆包、黄花煲栗子等美味。冬季食用板栗,可以养胃健脾、壮腰补肾、活血。尤其是糯米栗子粥,不论大人孩子,冬季

常喝可以健脾胃、增食欲、强筋骨。而且板栗在路上很容易买到。

6. 黄豆

黄豆含的蛋白质高达40%,还含有较多的矿物质、微量元素、维生素等。在“冬补”过程中,很多“养生达人”就常吃一些黄豆菜肴,如:早晚两餐喝豆浆,中餐吃些黄豆芽、炖豆腐、编豆腐皮等。有些达人还以黄豆为主料,开发出了豆面饽饽、豆面糊糊、豆腐海带汤等鲜美主副食。

饮食调养

原则

冬季饮食应遵循“秋冬养阴”、“养肾防寒”、“无扰乎阳”的原则,饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。

温食忌硬

黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病;食物过寒,容易刺激脾胃血管,使血流不畅,而血量减少将严重地影响其他脏器的血液循环,有损人体健康,因此,冬季饮食宜温热松软。

增苦少咸

冬天肾的功能偏旺,如果再多吃一些咸味食品,肾气会更旺,从而极大地伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在冬天里,要少食用咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾脏功能,常用食物如:槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

冬保三暖

头暖 头部暴露受寒冷刺激,血管会收缩,头部肌肉会紧张,易引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适等。

背暖 寒冷的刺激可通过背部

的穴位影响局部肌肉或传入内脏,危害健康。除了引起腰酸背痛外,背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏,促发各种不适。

脚暖 一旦脚部受寒,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入,大量繁殖,使人感冒。

冬养三法

热水泡脚 在睡前用55℃~70℃的热水泡脚,既解乏,又有助于睡眠。人体的足部穴位很多,在热水的浸泡下,舒筋活络,加速血液循环,起到防病治病的作用,尤其是对于冻疮、足部静脉曲张的患者。

冷水洗脸 在冬天,面部皮肤由于气温低的刺激,毛细血管呈收缩状态。用热水洗脸,当时会感觉温暖,一旦热量散失,毛细血管又恢复原状,这样一涨一缩,易使面部皮肤产生皱纹。而晨起用冷水洗脸,顿时就有头清眼明的感觉。冷水的刺激既能改善面部血液循环,又可增强皮肤弹性。其冬令保健作用还在于:增强机体御寒能力,预防感冒、鼻炎,对神经衰弱、神经性头痛者亦有益。当然,冷水温度不能太低,以略高于10℃为宜。

温水刷牙 医学专家对牙齿生态的调查显示,人的牙齿在35~36.5℃的口腔温度下能进行正常的新陈代谢。若经常给牙齿以骤冷骤热的刺激,长久会引起牙龈出血和疼痛,甚至导致牙周炎、牙龈炎等病症。因此用35℃左右的温水含漱,有利牙齿健康,还利于清除齿缝内的食物残渣和细菌,达到护牙洁齿、减少口腔疾病的目的。

(张春)

如何正确减肥

如何正确减肥?这个问题每个需要减肥的朋友都需要好好地思考下。正确的减肥才能让减肥成功,反之则让自己越减越没信心。

1. 减肥没有速效这种事

人体的新陈代谢有一定的速度,用严苛的手段让体重急速下降绝非好事,即使成功也是短暂的快乐,复胖才会变成一只轮回的梦魇。

2. 别人用好,你用不一定好

学别人是减肥的死角,虽然我们需要真人实证的数据来辅助减肥成效,不过这不能当成选择的方法,因为每个人状况不同,别人用好,你用不一定也好。

3. 减肥不能不运动

别想只靠不吃就能瘦下来,减肥不能不运动,除非你愿意瘦得没有元气、皮松柔软、外加多吃一餐就变胖的结果。

4. 花心比专一好

减肥的饮食原则是花心比专一好,只吃一样东西,一直吃并不会让你瘦得快,反而可能吃出健康问题,花心的多方面摄取各种食物营养,均衡饮食才是长久之计。

5. 要吃才会瘦

热量少进多出是减肥成功的第一要件,少进不等于不进,严格控制饮食热量对减重并无帮助,要懂得吃才是王道。

6. 吃素不一定瘦

多吃蔬菜是减肥的捷径,但可别以为吃素就能高枕无忧,选对食材后你还要用对烹调方式,素食的烹调法就是等于健康、等于体重控制,这可不一定。

(据中国减肥网)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个六岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368

售房

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者面议。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003年建成,六七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

▲急售储藏室,物超所值。政和花园C区,15平方,6万元。房东电话13723131979

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话15839768099。

▲现有南湖路翰堂村九组(翰堂花园对面),新楼房预售。户型100-120平方米,一楼2200元/平方米,二楼、三楼、四楼2400元/平方米,五楼2200元/平方米,六楼1900元/平方米;另有车库储藏室。联系电话:13849756028 6359911

▲羊山新区政和花园C28幢108.208号门面房出售,上下两层,148m²。价格面议。联系电话:13137395638(张先生)

▲位于龙江路建材市场后门对面有现房出售,面积100平方米~130平方米,价格面议。另别处有期房出售。电话:13569703206

转让

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳师院东门一街正在营业的个体旅行社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

招聘

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳市地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整

体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18-30岁之间,身高1.63-1.68米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较好的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。

待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁-40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985

13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有教师资格证,临时代课课时优厚,常年在全国招生培

训。联系电话:3393000,3393001 网址:www.yxj.net。

▲大商电器为迎接新玛特旗舰店开业,现拟招聘店长3名、业务店长5名、采购经理5名、卖区长10名、财务主管2名、财务人员3名、客服主管2名、营运主管2名、营销主管2名、收银员5名、自备营业员20名,缴纳五险,工资面议。联系电话:0376-6385253 6199699 13333978588 邮箱:assally@163.com

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报名从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店、诚邀社会各界有实力,有志者加盟! 加盟热线:0376-6199902

信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲专业水电安装维修,厨卫防水,改门窗。 电话:18737689956

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:13837666109

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务台搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

出租

▲金三角加油站对面金安小区单门独院别墅一套出租,房屋面积300平方米,简装修,联系电话:13503762272

▲位于信阳师院东门翰堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。

电话:13937685028

▲平桥区平西路劳保局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777

▲平桥区金三角加油站对面金安小区别墅一栋,单门独院,租售均可。 联系电话:13503762272