



吃高蛋白助保暖 喝碗热粥促食欲

## 冬季饮食 4 个改变

冬至后进入“数九寒天”，意味着一年中最冷的阶段要来到了。为达到御寒保暖的目的，在饮食上应作出以下改变。



1 适当增加高蛋白食物的摄入，比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失，脂肪则是4%~5%。此外，红肉中还富含

易被吸收的血素铁，研究表明，饮食中增加铁的摄入，抗寒能力会增强。需要注意的是，要增加的是富含蛋白质的瘦肉，而不是脂肪多的肥肉。同时，每天吃肉量最好控制在2两以下。

2 吃饭前喝碗热粥或热汤。寒冷的气温下，喝上一碗热乎乎的粥，不但会让身体立刻感到温暖，还能暖肠胃、唤醒消化系统，促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B

族维生素和钾等多种营养素。此外，冬季气候干燥，更应补充水分，而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水。除了热粥，饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

3 零食首选坚果。坚果多半在秋天成熟，因此也算是秋冬季节的应季食品。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素，以及铁、锌、钙等矿物质，还有一定的蛋白质，都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养

素密度较高，能在一定程度上弥补冬天食物种类相对较少的缺陷。因此，天冷的时候，不妨把饼干、点心等零食换成坚果。需要提醒的是，坚果最好选原味的，且每天吃的量别超过一小把。

4 多吃黑色食物。中医提倡冬天补肾，而黑色入肾。从现代营养学的角度分析，黑豆、黑米、黑芝麻、紫甘蓝、紫薯、蓝莓等紫黑色食物中富含的花青素是一种强抗

氧化剂，它能够预防癌症，增强血管弹性，还可保护视力。因此，多吃黑色食物对于预防秋冬季节多发的心血管疾病也能起到一定作用。  
(据《生命时报》)

## 洗澡也能养生祛病

浴后穿袜子暖全身

水温调低点能解乏

浑身酸痛、眼睛疲劳、手脚冰冷……这些“小毛病”没必要吃药，但也不能“放任不管”。其实，通过洗澡就能解决这些难题，日本株式会社“BATHCLIN”温泉入浴指导员、睡眠改善师石川泰弘向大家介绍了几个洗澡法，助你洗出健康。

**手脚冰冷**：洗澡后冲下冷水。温热的水能刺激血管扩张，改善血流状况，可以从里到外暖身活血。具体做法是在入睡前2小时用38℃~39℃(夏天用37℃~38℃)的水泡澡20分钟~30分钟。泡澡时，水浸到肩头即可，如果条件不允许，可以在洗澡后将脚放在冷水中冲一下后拿出，使扩张的血管受冷水刺激收缩，从而把热量“封闭”在体内，令升高的体温保持更长时间。需要提醒的是，洗完澡后要穿上袜子，以免热量从脚底散失。

**身体水肿**：洗澡时屈伸脚踝。水肿就是本应排出体外的水分蓄积在体内导致的。可以在39℃~40℃的水中泡15分钟~20分钟，水浸到肩头即可，利用水压来消除水肿；若嫌麻烦可以在洗澡时做一些脚踝屈伸活动，如转动脚腕、弯曲脚趾等，还可以对足底和膝盖做一些按摩，都能促进血液循环，改善水肿。

**肩颈酸痛**：洗澡时耸耸肩。上网、打字时间久了容易肩颈酸痛，此时可以用40℃~41℃的水泡10分钟~15分钟，水位要到脖子，能促进人体排出积蓄在血液里的乳酸等物质，缓解酸痛；还可以在洗澡时做一些耸肩活动，缓解肌肉紧张，如果眼睛酸胀，还可以用温热的湿毛巾敷眼睛，有缓解视疲劳的效果。  
(媛媛)

子午觉  
重养心  
调呼吸  
护脚底

## 4 步养出好睡眠

如今，不少人因为工作压力、生活琐事等原因心烦意乱，夜不能寐，忍受着失眠等问题的折磨。

中医认为，睡眠的目的在于调整阴阳平衡，储备生命能量，是养生极为重要的一部分。睡眠不好，人的阴阳失调，必然造成精气亏损，影响生活质量和身心健康。因失眠而苦恼的人，不妨在生活细节方面加以调整。

### 1 睡个“子午觉”

中医养生非常强调“子午觉”的作用，也就是说晚上(子时)要熟睡，白天(午时)要稍微休息一段时间。每天午时阳气正盛，休憩一会儿可

以养阳。午睡时间因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间过长容易进入深睡眠，醒来后反而让人感觉没有精神。

### 2 晚上养心阴

人睡觉之时，五脏仍在不停地工作，特别是心脏最为辛苦，需要有意识地“犒劳”一下它。睡前吃一点养心阴的食物，

可帮助精神内守，安神助眠。冰糖莲子羹、小米红枣粥、藕粉、桂圆肉、百合，或一杯牛奶等，都可较好地补益心脏。

### 3 睡前调呼吸

所谓“静则生阴，阴盛则寐”，缓慢均匀的呼吸对进入睡眠很有帮助。这是因为人体呼吸的节奏慢了，心跳就会随之自然减慢，气血运行、生命活动也会慢慢缓和下来，这样的状态下，人

才能安然入睡。一般来说，临睡之前不宜做大剂量的运动，也不宜有大喜大悲的情绪波动，可以适当静坐、散步，或听点舒缓的音乐等，使身体渐入佳“静”。

### 4 每天泡搓脚

睡前，用温水泡泡脚，再辅以足部按摩，比如涌泉穴(第二、三脚趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处)，对于促进睡眠效果非常好。因为这样可以促进心肾相交，可起到促进气血运行、舒

筋活络、平衡阴阳状态的作用。在搓脚同时可以活动一下脚趾，比如第一脚趾是肝、脾两经的通路，多活动可以舒肝健胃、增进食欲。

(据《生命时报》)

