

冬季养生,你懂吗?

冬季来临,养生活题又热了。在寒冷的冬季里,体内的肾气慢慢的贮存能量,充实茁壮,为了下一年度,预先贮存整年的元气。冬季养生小常识该注意哪些问题?今天我们在这里告诉你如何度过一个温暖健康的冬季,包括冬季养生保健知识,冬季养生食谱等,让您找到适合自己的冬季养生方法,以便更好地养身保健。

9条养肾“三字经”需谨记



肾为人的先天之本,要想益寿延年,养肾是第一位的。《内经》里说,年过四十,肾气自半,可见,40岁以上的人更需要学习养肾的常识。养肾的秘诀总结起来,可归纳为以下9条“三字经”。

护好脚。肾经起于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,因此要特别注意足部保暖。袜子最好包住脚腕,不要赤脚在潮湿的地方长期行走。睡觉时,把脚晾在外面,盖被一定要下过脚底,上超肩膀;不要将双脚正对着空调或电扇吹。足底有许多穴位,睡前按揉脚心的涌泉穴,可起到养肾固精的功效。

大便畅。大便不畅,宿便堆积,浊气上攻,不仅使人烦躁、胸闷气促,而且会伤及肾脏,导致腰酸腿疼、恶心呕吐。因此,保持大便通畅,也是养肾的方法。要做到大便通畅,需要根据自身的实际情况调整饮食结构,多做运动。大便难解时,可用双手背贴住双肾区,用力按揉,能激发肾气,加速排便。

喝够水。水是生命之源,定时饮水是很重要的养肾方法。饮水过少可能引起毒素的滞留,加重肾脏负担,所以要养成多喝水的习惯。每天应至少喝8大杯水(注意:不要以饮料代替),以冲淡尿液,预防结石等肾脏疾病。

睡好觉。充足的睡眠对于气血的生化、肾脏的保养有着重要作用,睡能还精、养气、健脾益胃、强骨强筋。临床发现,许多肾功能衰竭的患者有长期熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,要养成良好的作息习惯,早睡早起,不纵欲,以利于肾精的养护。

别憋尿。膀胱中贮存的尿液达到一定程度,就会刺激神经产生排尿反射,这时一定要及时上厕所。否则,憋尿过久会导致膀胱压力升高,膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降,或者影响输尿管——膀胱抗反流机制,导致尿液反流,容易诱发肾盂肾炎,甚至造成肾功能损害。

吞津液。我国古代养生之道特别重视唾液的价值,认为吞津能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。口腔中的唾液,清稀的为涎,由脾所主;稠厚的为唾,由肾所主。人的唾液含有多种有益物质,具有助消化、中和胃酸、抗菌、增强免疫等功能。平时多用舌尖舔动上颚,或者含个枣核都能生津。

按摩腰。腰部有很多穴位,如命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴等,平时可经常按揉或叩击腰骶部,摩擦腰部两侧,活动腰部,每天早晚各一次,能温肾阳、利腰脊、通经络。平时散步时,用双手背按

揉肾区,可缓解腰酸症状。

慎用药。是药三分毒,具有肾毒性的药物主要有氨基糖甙类、万古霉素、造影剂、重金属、顺铂、非甾体抗炎药、头孢菌素等,一些中草药如关木通、马兜铃等也可引起肾损害。使用药物时要提高警惕,防止滥用或用药种类过多,对具有潜在肾毒性的药物,要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。

多吃黑。中医学认为,黑色食物具有补益肾精、增强体质、预防疾病、延缓衰老等作用。现代医学研究认为,黑色食物的颜色主要来自于其中的花青素,这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。此外,黑色食物中所含的抗氧化成分也比浅色食物要高。平时可以多吃一些黑芝麻、黑木耳、黑米、黑莓、黑豆、多饮红茶,以达到补益肾气、延缓衰老的作用。吃黑色食物时也要注意,千万不要过量食用,以免增加胃肠道负担,反而影响健康。

防治冬季多发病的小方法

感冒
气温一天天下降,很多疾病也离我们越来越远……每到冬季,呼吸系统疾病、心血管病都会纷纷找上门来。如果不小心“中招”,常常久治难愈,提前防治才能让你远离冬季多发病的魔爪。

冬季感冒一般发病较急,多数患者可伴有鼻塞、流鼻涕、咽喉干痛、咳嗽、头痛、发热等症状,多数病人咳嗽时间持续较久,如果病情进一步的发展,演变成气管炎、支气管炎,甚至转成慢性支气管炎。

预防方法:
冬季感冒预防除了要注意保暖多锻炼外,保持室内空气流通之外,还应注意以下几点:
食不宜过饱吃青菜、水果、瘦肉、蛋类和豆类食品,少吃油腻食品;多喝水,注意补充适量的水分来稀释血液中的毒素;
常晒洗床上用品经常晒洗被褥、枕头,利用日光消毒,防止病毒滋生;
每天用热水泡脚温度以热到不能忍受为止,脚的水一定要没过脚面,泡后双脚要发红,每天泡脚的时间最好超过15分钟,这样对预防感冒很有用。

咽炎
咽喉炎的最常见症状是咽痒、咽干、吞咽时感到疼痛、有异物感等不适,严重的会出现呼吸困难、咽喉膜内层发炎、咽喉里出现多数的薄膜或流脓、发烧,颈部出现淋巴结肿大等现象。

预防方法:
注意个人卫生。晚可用淡盐水漱口,漱口后不妨再喝一杯淡盐水,可清洁和湿润咽喉,预防细菌感染。

心血管疾病
冬天最常发生的病症是心血管问题,例如心肌梗塞。人顺着自然运行之道,到了冬天就必须“收藏”,就如同一些生物懂得冬眠一样。

易患人群:中老年人、饮食油腻运动不足的都市人群

防治方法
要注意保暖,适当活动。心脏不好的人建议在太阳出来后运动,运动强度要适当,最好选择散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动。

进补适度。很多人都有冬季进补的习惯,但由于冬季运动少,如果大量进补热性食物,反而会造成血脂升高,有可能会发生心血管意外。

慢慢戒烟。烟草中的烟碱会使人心跳加快,血压升高,心肌耗氧量增加,血小板的粘附性增加,而过量饮酒会造成心肌收缩力降低,因此,心血管疾病患者必须严格戒烟戒酒,防止增加心脏负担,引起严重的心律失常,促使动脉粥样硬化。

多吃保护心血管的食物。如高蛋白、高维生素、高纤维、低脂肪饮食,如牛奶、鱼类、芹菜、玉米之类。

定期体检。患有心血管疾病的患者要按时服药,不可突然减量或停药。

冬季常吃这些“暖身菜”

第一菜 白萝卜

推荐理由:在我国民间有“小人参”之美称,也有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8—10倍。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利于钙的吸收。

最佳食用方法:上半段靠近叶子的部分,味道较甜,辣味较少,且水分最多,应该生食,以做沙拉或凉拌为佳;根部中间部位,辛辣及甜味度相等,用来煮、蒸或熬炖最合适;最末端的一块,是纤维最多的地方,而且辛辣味极浓,适合炒或油炸。

最好搭配:冬季人们为抵御寒冷,往往吃肉较多,吃肉则易生痰,易上火。搭配凉性的萝卜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

第一果 山楂



推荐理由:冬季是山楂的上市季节,山楂既是食品又是药品,具有开胃、消食、活血的功效。现代医学研究证明,山楂含有枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸等有机酸,这些有机酸能够增加消化酶分泌。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病,因为山楂含黄酮类化合物,对防治心血管疾病,降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。

最佳食用方法:山楂生吃,有消除体内脂肪,减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。用山楂做汤或茶,适合胃口不好的人群。

最好搭配:煎山楂汤或者用山楂来泡茶,最好搭配决明子,能起到降低血脂的作用。

第一饮 红糖水

推荐理由:寒冷的冬季强调温补,就饮品来说,红糖水是最好的温补品。红糖有“东方的巧克力”的美誉,其好处在于“温而补之,温而通之,温而散之”,具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含丰富的钙、铁等人体必需的矿物质与微量元素。

最佳食用方法:红糖水一定要煮一下。将红糖煮成糖水喝比直接用热水冲泡更容易吸收其中的营养成分,且更加具有补中益气、健脾胃、暖胃的功效。

最好搭配:煮红糖水的时候,可以加一小块姜,将姜拍碎加入即可,和红糖一起煮大约10分钟,最后把姜捞起,温补的效果更好。也可加入白木耳、枸杞、红枣或是红豆一起煮,有利水利尿的功效。

第一汤 冬笋竹荪汤

推荐理由:冬笋含有丰富的纤维素,能促进肠道蠕动,既有助于消化,又能预防便秘和结肠癌的发生。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品,对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。竹荪含有多种氨基酸、维生素、无机盐等,具有益气补脑、宁神健体的功效;竹荪还能够保护肝脏,减少腹壁脂肪的积存,有俗称“刮油”的作用,从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。两者搭配煮汤,不仅味道鲜美,还能缓解“冬补”过后的积食状况。

最佳食用方法:竹荪含有丰富的谷氨酸,所以味道鲜美,更适宜于熬汤,搭配冬笋更有降脂、促消化的功效。

最好搭配:冬笋竹荪汤里面可以添加冬菇,降脂的同时增加抗癌功效。

第一肉 羊肉



推荐理由:寒冬腊月里正是吃羊肉的最佳季节。在冬季,人体容易出现手足冰冷,气血循环不畅的情况。羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。

羊肉的肉质比猪肉细嫩,且富含蛋白质和维生素。羊肉热量比其他畜肉高,寒冬常吃羊肉可益气补虚,促进血液循环,增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶,保护胃壁,易于消化,因此多吃羊肉能提高身体免疫力,民间有“要想长寿,常吃羊肉”的说法。

最佳食用方法:羊肉最好还是炖着吃,因为羊肉经过炖制,会更加熟烂、鲜嫩,也易于消化。

最好搭配:搭配山楂或绿豆可以去除膻味;搭配白萝卜、山药可补益脾胃、益胃平肝;搭配胡萝卜可补虚益气。

第一补 枸杞



推荐理由:一般冬季的养生原则应以益气助阳,滋阴补肾为主,而枸杞就是冬季进补的好选择。枸杞是上乘的滋补药,含有人体必需的各种营养成分,其中蛋白质为20%左右,脂肪为10%左右,糖为40%左右,剩下的30%左右为无机盐和多种维生素,主治肝肾阴虚、腰酸腿痛、视力衰弱和糖尿病等症。

最佳食用方法:冬季吃枸杞宜煮粥,可以和各种粥品搭配。枸杞还有一种简便的吃法,就是早晚嚼食,嚼食的好处是对枸杞中营养成分的吸收会更加充分。嚼枸杞时要注意,在吃的数量上最好减半,否则容易滋补过度。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适;如果想起到治疗的效果,每天可以吃30克左右。

最好搭配:山药炖枸杞口味清爽,低脂、高养分,帮助新陈代谢而达到美容目的,并有降血脂的功

效,更年期女性应该多吃。

第一薯 红薯



推荐理由:冬天吃个热热的红薯,是最惬意的事情。红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等10余种微量元素。此外,红薯中含有丰富的钾,能有效防止高血压和预防中风。

最佳食用方法:虽然人们习惯吃烤红薯,但实际上,蒸红薯才是更健康的选择,不仅能减少营养的流失,还能减少因烤制而生成有害物质。

最好搭配:可以用红薯搭配大米熬制成粥,有健脾养胃、抗癌的功效。

第一零食 栗子

推荐理由:北方的糖炒栗子远近闻名,而它也是在冬天上市的。栗子有“干果之王”的美称,还是益肾宣气的“补药”。栗子主要功效为养胃健脾、补肾强筋,老少咸宜。现代医学研究发现栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素,有抗高血压、冠心病和动脉硬化的功效。

最佳食用方法:脾胃虚寒者,可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝;无论是熬汤还是炒食,应细细咀嚼,连津液吞咽,可以达到更好的补益效果。

最好搭配:栗子炖鸡,适合脾虚怕冷的人,有益气补肾的功效。

