

小雪过后如何养生

11月22日是小雪节气,这意味着逐步进入了冬季,寒冷也随之而来。人们的衣、食、住、行都应该顺应节气,注意保暖。

穿衣戴帽保暖为主

小雪节气后,气温明显下降,很多人都会换上厚厚的衣服,而且认为衣服裹得越紧越暖和。其实不然,衣服穿得太紧太厚,不但会限制人们的身体活动,还会影响血液循环。

一般来说,老人的衣物应以质轻暖和为宜;年轻人穿衣不可过厚;婴幼儿体温调节能力较弱,应以保暖为主,但不要给孩子捂得过厚,孩子出汗后也容易患感冒。人们外出时最好戴上帽子,这样不容易感染风寒。

另外,头部有很多重要穴位,经常按摩头皮,有助于加快血液循环,也有助于头部保暖。

勿食生冷燥热食物

小雪节气过后,不适宜吃生冷的食物,也不适宜进食过于燥热的食物,以防因内热而出现口鼻干燥、口腔溃疡、口干口苦、面部痤疮等症状。如果感到口鼻干燥,可以多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既让人感到暖和,又能滋补津液。

对于体寒者,适宜多吃一些温补食品,如羊肉、牛肉、鸡肉等。对于容易上火的人,日常饮食则应以清淡为主。这个季节的白菜、萝卜都是当季食物,富含维生素及多种微量元素,白萝卜还能清火、消食,可以多吃一些。

保证睡眠适量运动

随着冬季的到来,人们还应注意



增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。这个时节,起居养生亦当顺应四时变化而养“藏”,适当调整作息时间,早睡晚起,以助阳气闭藏、精气充养。首先,要保证充足的睡眠。最好在每天22时之前休息,如果在凌晨1时之后还不休息,人体的免疫力容易下降,加之小雪节气后气温明显下降,太晚休息更易令人生病。此外,对于有晨练习惯的人来说,小雪节气以后,最好把锻炼的时间安排在日出后或者午后。由于冬季的室内外温差较大,人们到户外锻炼时,要特别注意提前做好热身运动。

晚综

防寒做好三件事

吃点热的:姜枣茶助阳排寒

进入冬季,人们更倾向于进食驱寒的食物。

专家表示,一到冬天,手脚冰凉,容易生冻疮的人,也可以时常饮用姜枣茶。冬季受凉引发腹痛、腹泻的人,喝姜枣茶也可明显改善症状。

制作方法也不复杂,将大枣、生姜洗净,分别去核、去皮,切碎放进锅内。加冷水,没过食材即可,小火慢慢煮。煮开后,把红糖放进去。继续煮20分钟即可。等到姜枣茶温的时候可加点蜂蜜。冷却后装瓶,放入冰箱。每次喝水时,舀两勺倒入沸水冲调即可。



泡个暖脚:加点艾叶可驱寒

睡觉之前,泡泡脚,可以将一天都在外、在上运行的阳气,引至体内、身体的下半身来。这样做既能帮助我们尽快入睡,也有助于“藏”阳气。

临床上体质偏寒者,比如,痛经得冒冷汗、手脚冰冷等,建议平时用艾叶泡脚。取艾叶30克,生姜100克,白酒100毫升。将艾叶洗净,生姜切成厚片,放入锅中,加适量水煎煮30分钟后,去渣取汁,倒入盆中,加白酒,先熏蒸后泡脚。

晒太阳:可以给身体补充阳气

有些女性怕晒黑,总躲避阳光。实际上《黄帝内经》讲要“无厌于日”,即你躲避日光,它是我们生命的源泉。多晒太阳可以给我们的身体补充阳气,正气存内,邪不可干。如果怕脸晒黑,可以晒晒后背,后背督脉主一身之阳气,后背暖起来,一身阳气就会旺盛。

据《成都商报》

冬季用水注意啥

随着气温逐渐降低,各类用水设施在冬季容易出现冻损现象,冬季用水要注意以下几点。

如果自来水管、水表等设施安装在阳台等位置,可用海绵、棉絮、草绳等物品对用水设施进行包裹保温,能有效地降低冻损发生率。对于已经

被冻住的自来水管、水表、截门等设施,可使用电吹风对结冻的部位烘吹解冻,或用热毛巾包裹住结冻的部位后用温水慢慢淋浇解冻。要注意的是,切不可用开水浇烫或用火直接烘烤用水设施结冻的部位。

如果家中长期无人居住或空置房屋内未通暖气,用户要做好自来水管、水表等设施的保温处理,以免被冻裂。用户最好将自己的联络方式告知物业或邻居,以便在出现用水设施被冻裂而发生漏水时,能及时取得联系进行维修。长时间不在家或出门旅游的用户,应提前关闭所有供水截门,尤其是坐便水箱的上水截门,并对室内的水管和用水设施等放净存水,清空管道,可有效避免漏水。

据《今晚报》



实用宝典

烹调加水讲究多

在烹调过程中,除了掌握火候、添加调料外,加水也有讲究。

沸水快焯菜色好 焯水能使蔬菜的色泽更鲜艳,去掉其中的草酸和涩味。焯菜以绿叶菜为主,要做到三点:1.火要旺,水要多,等水完全沸腾后再放菜,如果菜量大,可分次进行;放菜后水略滚即捞出,避免营养流失过多。2.加少许盐和几滴油,能防止氧化酶破坏叶绿素,保持菜色鲜亮。3.蔬菜焯烫后,立即放凉水中降温再烹制,口感更好。

冷水煮肉去血沫 炖排骨、鸡肉等时,常要去血水。正确做法是:将肉放在锅中,倒入足够的凉水(没过肉),大火烧开后,用勺撇掉水面的浮沫,再从开水中过滤出肉,进行下一步烹调。用冷水能让肉内部的血水、脏东西和气味慢慢随温度升高渗透到水里,如果水开了再放肉会导致肉表面的蛋白质和脂肪立即凝结,有些血水出不来。

凉水煮鱼汤味鲜 做鱼加水要看情况:如果想喝鱼汤,一定要用冷水,加入冷水缓缓至开锅后撇去浮沫,能完全去除鱼腥味,使鱼肉蛋白慢慢凝固,营养物质充分融入汤中;如果想吃鱼肉,要沸水下锅,蛋白质变性收缩凝固,可最大限度地保留营养,鱼体形态也更完整。

蒸菜水开再入锅 如果是蒸肉,最好用开水。肉类提前半小时腌制,水烧开后再上屉蒸制。肉在遇到温度较高的蒸汽时,外部组织凝缩,从而把内部的鲜味成分锁住,肉也更有光泽。如果是蒸蔬菜,菜的体积不要太大,这样比较容易熟透。一般也在水开后放入,大火蒸4分钟左右即可。

炖菜加热水更软烂 做炖菜时,一开始就要加足热水。中途需要加水也要用热水,因冷水会使温度骤然变化,肉类表面突然收缩而导致肉质变硬,口感变差,腥膻味不易挥发,配料不易入味。

据《大众卫生报》

生活提醒

适合室内的运动

冬季天寒地冻,人们都喜欢待在屋里,不愿出门。不如试试几个室内运动,燃烧多余的脂肪。

1.健身操

跟着教学视频边看边跳,坚持40~60分钟,效果不比跑步差。

2.地板运动

在地板上可以做卷腹、俯卧撑、平板支撑这几项锻炼腹部和臀部的运动,强度都比较大,瘦身的效果也特别好。

3.椅子运动

找一把椅子笔直坐在上面,手放在扶手上,脚平放在空中,然后将身体向上拉,渐渐地数到10再恢复坐姿,反复锻炼可以调整坐姿并训练背部肌肉。

据《银川晚报》

摔倒后别强行站起

很多人认为,摔倒后只要能站起来走路就没事。专家提醒,发生摔倒后不要马上强行站起,应先缓慢活动四肢,确定伤势不重再起身,谨防无移位嵌插型骨折情况发生。

进入冬季,尤其是雨雪后路面湿滑,容易摔倒,主要受伤部位是腕关节、髌关节周围组织及关节本身拉伤,严重者还出现颈椎、腰椎的骨折性压迫。容易发生摔伤的人群主要有四类:老人、孩子、穿高跟鞋的女性和骑车的人。其中,老年人骨质较为疏松,发生骨折的概率高于年轻人。

如果发生骨折,站起来试走,会导致骨折更严重。由于骨折两个断端在外力作用下紧紧“咬合”,虽然可以行走,但十几分钟到半个小时后,会产生剧烈的疼痛。

因此,摔伤后不要自行用活血药物或热敷,以免加重肿胀,应冰敷或用止痛药。此外,不要揉捏骨折部位,这样不仅会加重骨折,还可能导骨折断端刺破血管和神经,应用书本、围巾等固定好骨折部位,或立即到附近医院救治。

据新华社

四招让衣柜不生虫



第一招:确保衣物干净再入柜 害虫、蛀虫、蟑螂等害虫喜欢黑暗的衣服角落,若还有食品残渣、食品渍或者食品气息,则更易于虫类的生长及滋生。对于换季收纳起来的衣物,要在收纳以前清洗干净;穿过未洗的衣物不可放进衣柜里,确保衣柜中衣物的清洁。

第二招:注意透风,保持干燥 很多害虫喜欢湿润的环境,所以未干的衣物不能放进衣柜内,以免增添衣柜内部的湿度。

第三招:衣服分类收纳,防止交叉沾染 若要收纳羊毛制品,最佳是选用塑料箱、塑料袋;棉质制品可以卷起来以防缩水。

第四招:棉衣、棉被真空处理 很多害虫喜欢啃食蛋白纤维,棉被、冬衣大多都符合它们的胃口,多注意衣柜卫生,维持干燥,并采用真空袋包装更佳。

此外,最好在衣柜里适量摆放一些樟脑丸来防虫。

晚综