

冬季养生正当时

饮食起居有讲究

冬季气温下降,万物凋零。规避寒冷治病不如防病,冬季养生保健尤为重要。在漫漫寒冬中如何顺应时节特点,养精蓄锐,饮食起居方面都要有讲究。

吃

羊肉 小雪节气的最佳饮食少不了羊肉。羊肉富含蛋白质、维生素C、钙、铁等矿物质,且胆固醇含量低,能增强人体的体质和免疫力。另外,羊肉所含的能量比猪肉高,吃羊肉可以促进血液循环,是冬季御寒、滋补身体的绝佳食品。

山楂 《本草纲目》中提到山楂可以“化饮食,消肉积”。山楂作为药食两用的水果,不仅含有多种维生素、酒石酸、柠檬酸、苹果酸等,还含有黄酮类、内酯、人参皂甙、钙、铁、硒等营养元素,所含的解脂酶能促进脂类的消化及胃液分泌。因此冬季多吃山楂可以开胃,对于消食也有一定的好处。

山药 山药富含可溶性膳食纤维和黏蛋白,能够促进胃肠道蠕动,保护胃黏膜,促进消化。山药还含有蛋白质和淀粉,这两种营养物质可以快速地在体内分解成能量,起到抗寒作用,特别适合身体虚弱、抵抗力差的老人和小孩食用。

红枣 红枣富含蛋白质、脂肪、糖

类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁和环磷酸腺苷等营养成分。冬季多吃红枣,不仅有助于提高身体耐寒能力,而且可以有效缓解疲劳、保护心血管。

萝卜 俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。进入冬季,天干物燥,萝卜含水量高达93.4%,是补水的佳品。萝卜中维生素及钙、钾、镁等矿物质含量丰富,可以增强人体免疫力,预防感冒。萝卜中还含有大量的膳食纤维,可以增加肠蠕动,促进消化吸收、预防便秘。另外,萝卜的口感甜脆,做法也很多,可以生吃,也可以炒菜、炖汤,是老少皆宜的佳品。

大白菜 大白菜属于十字花科类蔬菜。俗话说:“百菜不如白菜”。大白菜中富含膳食纤维、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁等,对人体的肠道健康、视力发育和免疫力都有很大帮助。大白菜中锌的含量也在蔬菜中名列前茅,对提高人体的免疫力、补充大脑营养有重要的作用。

动

冬季养生要注重户外锻炼。适当活动活动筋骨,出出汗,这样才能强身健体,提高抵抗力,预防疾病。冬季锻炼要根据个人体质和年龄的不同而有所区别。老年人尽量以温和的有氧运动为主,有心脑血管疾病的人尽量避免登山等剧烈运动。冬季锻炼身体要循序渐进,注意强度,每天坚持步行半小时以上,跑步做操以微微出汗为度。

切忌:冬季窝在屋子里不出门!

起居

穿衣 天气转冷,感冒也进入多发季节,要及时添衣注意保暖。衣着以保暖为主,轻便舒适为辅。切忌:衣服裹得太紧!衣服太紧太厚,不但限制身体活动,还会影响血液循环。

环境 目前正在供暖季,不仅要关心室内的温度,更应关注室内的通风和湿度。在阳光明媚的天气多开窗通风,可以保持室内空气流通,防止室内二氧化碳浓度增高;在散热设施附近放一盆水,或者采用加湿器加湿,以保持室内空气湿润;在室内养几盆花草可以使居室内充满清新空气。切忌:房间温度太高而湿度太低!这样会引起身体不适,易引发疾病。

情绪 冬季天气阴冷晦暗,此时人们的心情也容易受到影响,所以适时调整心态,保持乐观的情绪,积极参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳,多听音乐,多参加娱乐活动,以激发生活热情。

据《北京青年报》

小贴士

腊肉不能多吃

小雪节气后气温急剧下降,天气变得干燥,是加工腊肉的好时候,一些农家开始动手做腊肉。

腊肉深受人们喜爱,然而值得注意的是:腊肉不能多吃。因为腊肉中的饱和脂肪酸含量较高,并含有大量

的盐类,而且在腌制过程中会产生大量的致癌物亚硝酸盐,过多摄入可增加某些肿瘤的发生风险。因此腊肉要少吃。

生活提醒

冬季防火安全知识

随着气温明显下降,风干物燥之际,火灾隐患也随之增多。居民身边有哪些安全隐患需要及时排除?如何安全用火用电?

这些物品易燃易爆

电热毯:不要折叠和长时间使用,离开时一定要断电。

暖手宝:两次充电时间不宜过近;不要用清洁剂清洗;尽量避免磕碰。

浴霸:不要长时间使用,禁止频繁开关,严防异常震动。清理时切断电源,用中性清洁剂和软布擦拭,切不可用水冲洗。

吹风机:使用后一定要放置片刻,待其冷却再收起来。

空气清新剂、喷发胶、杀虫剂、花露水等瓶、罐装易爆物品应避免剧烈摇晃,使用时远离电源。

以上物品都要放在阴凉、干燥、隔

热处,避免阳光直射。

这些起火怎么办

电器起火:首先要切断电源。应选用二氧化碳、1211灭火器、干粉灭火器或者沙土扑救,而且要与电器设备和电线保持2米以上的距离。

油锅起火:应迅速将切好的冷菜沿边倒入锅内,火就自动熄灭了。另外,可用锅盖或能遮住油锅的大块湿布遮盖到起火的油锅上,使燃烧的油火接触不到空气。

电脑起火:应马上拔下电源,使用干粉或二氧化碳灭火器扑救。若发现及时,也可拔下电源后迅速使用湿地毯或棉被等覆盖电脑,切勿向失火电脑泼水。因为温度突然下降,也会使电脑发生爆炸。

煤气泄漏:一旦煤气泄漏,不要触动任何电器开关,更不能用打火机、手

电筒等照明检查。应迅速关上气源,打开门窗,让自然风吹散泄漏气体。如需报警,应到远离现场的地方打电话。

逃生基本方法

要清楚住宅周围环境,熟悉逃生路线。

大火来临时要迅速正确逃生,不贪恋财物,逃生途中不要携带重物,以免失去逃生时机。

起火时,热烟气有时会以每秒3至5米的速度在井内向上猛蹿,电梯会瞬间被浓烟吞噬,在高楼遭遇火灾,绝不可乘坐电梯逃生。

应披上浸湿的衣物、被褥,尽量使身体贴近地面向安全出口走,用湿毛巾捂住口鼻,躲避火灾中致命的烟气伤害。

逃离火场后,不要冒险返回火场。

据人民网

实用宝典

收纳易犯五个错

家中收纳做得好,整洁有序,但应该得法,不应教条,否则容易弄巧成拙,下面这些常犯的错要避免。

错误一:非得竖着叠放衣物。把衣服、毛巾等竖着叠,一排排摆放在抽屉里,看上去美观整齐,也容易拿取。但这样做会花费很多工夫,也需要技巧,容易失去耐心。新手不必追求一步到位,可以叠成四角形,大小差不多即可;也不一定要竖着排,横着放也行,这样拿进拿出也不会弄得很乱。

错误二:买回一堆瓶瓶罐罐。收纳新手往往兴致盎然,买来一套套美观的瓶瓶罐罐存放调味品、干果零食,结果用起来发现不顺手、找不到或没地方放。建议一开始不必买那么多瓶罐,可以看看家里最常用的油盐酱醋是哪些,厨房里找个地方集中摆放即可,用时也不会手忙脚乱找不到。

错误三:抽屉里空间划分过细。剪刀、开瓶器、勺子、筷子、打蛋器等形态不一的厨房用具容易混杂。新手一开始可能分不了这么清楚,也没必要专门隔开那么多空间。不妨分成两大类摆放,带柄细长的勺子、筷子等集中,其他小件如剪刀、开瓶器等,再另外集中摆放。

错误四:没有用完东西后归位的习惯。准备好了收纳空间,但东西用完不马上放回去,是新手常犯的错误。尤其是厨房和卫生间,如果使用不整理干净,会有肮脏的感觉。要养成使用后归位的好习惯,这样不仅视觉上干干净净,心情也好。

错误五:收纳的步骤过多。对于刚开始学习收纳者,步骤过多容易不耐烦,比如要打开抽屉、拿来收纳盒、用完归位放进去、关好抽屉,一天内甚至要做好几遍。新手最好使用敞开式的橱柜和组合式自带分隔区间的抽屉,可以减少工作量。

据《生命时报》

生活妙招

烧焦的锅如何清洗



资料图片

在家做饭的人都知道,有时候一不小心就可能把锅烧焦了,且很难洗净。如何能够轻轻松松地将烧焦的锅清洗干净呢?不妨用以下方法试试。

西红柿 挑选几个西红柿,放在锅里煮,慢慢地锅底烧焦的部分就会脱落了,再简单清洗一下即可。

白醋或茶叶 在烧焦的锅中倒入白醋或茶叶,加水煮沸3到4分钟。煮沸后,让锅静置5分钟左右,或者可以再等水凉一些,这时会发现焦掉的部分一整片脱落,之后再简单清洗就好了。

啤酒+白酒+清水 在锅中倒入2:2:1比例的白酒、啤酒及少量清水,混合后盖上锅盖,放置5分钟左右,这时就很容易刷洗干净了。

盐 将锅放在灶上,用小火干烧一会儿,等锅冒烟时撒上一些盐,晃动1分钟后把火关闭,然后用清洁球擦拭,可以清除得很干净,且没有糊味。

据《大众卫生报》