

# 保暖护头脚 养生要适宜

12月7日是二十四节气中的第二十一个节气“大雪”，也是冬季的第三个节气。“大雪，十一月节，大者，盛也，至此而雪盛矣。”也就是说，这一节气是降雪的主要时段，气温下降明显。医生提醒人们注意保暖，谨慎起居，适当进补，增强对气候变化的适应能力，保持气血顺畅，避免疾病的发生。

## 保暖注重头和脚

从现代医学角度来看，头部的血管密集，耗氧量大，热量散发也多。有研究发现，静止状态不戴帽子的人，在环境气温为15℃时，从头部散失的热量占人体总热量的30%。从中医角度来看，头为“诸阳之汇”，也是应该重点做好保暖的部位，尤其是有心

脑血管基础病的人，头部保暖对预防脑卒中等很有帮助。

除头部外，脚部的保暖也至关重要。俗话说“寒从脚下起”，脚部一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低抗病能力。医生，可通过足浴（即泡脚）的方式做好足部保暖。

足浴时要注意四点：一是温度，水温最好40℃左右，水淹没踝关节处；二是时间，每次浸泡15分钟，皮肤呈微红色为好；三是按摩，泡脚后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。足浴之后最好在半小时内就寝，以保证足浴的效果。

## 进补养生需因人而异

进补养生要适度，不可太过，不

可不及。大雪时节是进补的大好时节，大致可分为食补和药补两种方式。

食补可食用一些温补性的食物，如羊肉等肉类；亦可多吃一些益肾类的食物，如腰果、芡实、山药、白果、核桃等；黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等，不仅可以补养肾气还可抵抗寒冷，且能润肺生津。尽管大雪食补以补阳为主，但不可过于机械，应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择。

对于老年人或身体虚弱的人，在食补的同时，也可以进行药补。大雪节气常用的补药有人参、黄芪、阿胶、枸杞等，可与肉类一起做成药膳食用。药补要注意因人、因时、因地，才能真正达到养生的目的，建议听从专业医师的指导进行进补，切勿盲目进补。 据《新京报》

## 食谱推荐

### 淮山芡实排骨汤



材料：淮山、芡实各50克至100克、排骨200克。

做法：淮山洗净切块，芡实洗净，排骨洗净切小块儿待用；汤煲中加入500毫升清水，放入淮山、芡实、排骨用武火煮开；再调至文火煲两小时，放盐调味即可。 晚综

## 小贴士

### 怎样挑选足浴盆

**选大品牌** 足浴盆的生产准入门槛低，产品鱼龙混杂，在选购时切记买大品牌的产品，这样质量才有保证，也可以杜绝漏电等不必要的危险。

**选分体式结构** 足浴盆从结构上分为：一体式、分体式两种。一体式是指足浴盆盛装水部分与主机部分连成一体，分体式



为盛装水部分与主机部分可分离。所以，一体式足浴盆盛倒水时必须与主机一起端起，使用起来既重又不方便，且使用完毕后，盛水部分清洁、消毒也较为困难。分体的足浴盆盛倒水时可将上盆取出，同时上盆可完全浸入水中消毒、清洗，方便又快捷。分体结构还可配多个上盆，家人分开使用，不怕病毒传染。因此选购分体结构的足浴盆较为方便和卫生。

**自选功能** 一般用户只需足浴盆有加热、恒温、保温功能就可以，如果经济条件允许，也可以购买一些带附加功能如冲浪、按摩、中药熬制等的足浴盆，帮助舒缓一天的疲劳。

据《大众卫生报》

## 实用宝典

### 如何正确使用加湿器

近日，韩国一桩旧案再次成了新闻。2011年，首尔一家医院内，多名孕妇因患不明原因肺病相继死亡。经调查发现，死者生前都有一个共同的习惯——使用加湿器。加湿器杀菌剂中的聚六亚甲基胍盐酸盐（PHMG）成分，被认为是致死的元凶。当年的官方登记数据写着，“加湿器杀人事件”的死亡人数为1553人。可就在前几日，韩国社会灾难调查特别委员会在事件发生九年后，又公布了事件最新的调查结果，因为吸入加湿器杀菌剂后出现哮喘、肺部疾病等原因死亡的人数，或为原登记数量的十倍。此消息一出，加湿器的安全使用问题被推到了人们面前。对此，专家认为，大可不必对加湿器谈虎色变。

#### 加湿空气有益处

加湿器对于干燥的秋冬季来说是居家良品。当空气湿度低于20%时，室内的可吸入颗粒物增多，容易使人患上感冒。在加湿器雾化过程中，会释放大量负氧离子与飘浮的烟雾、粉尘结合使其沉淀，能有效去除油漆味、霉味、烟味及臭味，具有净化空气的

作用。尤其在供暖期间，适当使用加湿器，度过一个温暖又安全的冬季是非常必要的。加湿器本身无罪，但使用不当也可能会按下致病加速键。

#### 花式加“料”有隐患

在有些人看来，除菌剂、醋、板蓝根等物质，如果能随着加湿器喷出的水雾在室内弥漫，是件加湿、净化空气的好事。专家解释说：“由于加湿器的原理是将水雾化后，以小分子的形态进入空气。本应内服外用的药物等物质通过加湿器雾化后进入呼吸道反而会刺激呼吸道黏膜，引发肺炎。”

那么，不加“料”就行了吗？加水时可以使用自来水、矿泉水吗？其



实自来水残留的氯原子也会刺激呼吸道黏膜。比如，在给鱼换水前，需要将水晾一晾再换，跟给加湿器加水、换水的原理是一样的。但不同于静置的水，自来水中的霉菌、放线菌，会在雾化的过程中形成气溶胶进入呼吸道引起“加湿器肺炎”。矿泉水里面含有的矿物质也会随着雾化产生白色粉末污染室内空气。

#### 正确使用加湿器

既不能加“料”又不能使用自来水，那么，如何才能让加湿器不变成摆设呢？使用过程中，加湿器最好装纯净水。注意每天换水，至少一周清洗一次加湿器，以防止水中的微生物滋生，散布到空气中。

专家表示，不建议长时间使用加湿器，常规每日6小时至8小时即可。湿度太高太低都容易影响健康。如果有条件，家中可以准备一个湿度计，有些品牌的加湿器会自带湿度计，使用时注意将湿度保持在40%至60%的区间内就可以了。对于大部分人来说，只要缓解室内干燥的状况，人体感觉舒适即可。 据《大众卫生报》

## 生活提醒

### 食用柿子有讲究



1.不宜在空腹情况下食用。人体在空腹，即胃酸分泌量达到高峰时，也是人体感到饥饿的时候，如在此时食用柿子，柿子中的鞣酸在胃酸作用下，会使胃内蛋白质形成不可溶的沉淀物，再被柿子中的果胶和纤维粘附后，即形成“胃柿石”，故宜在饭后两小时内吃。

2.合理搭配。在中医学中，螃蟹与柿子都属于寒性食物，故最好不要同食；另外，蟹、鱼、虾等的蛋白质含量高，在鞣酸的作用下，容易凝固成块，即“胃柿石”。

3.酒后不宜吃柿子。酒后食用柿子会影响消化，久而久之易造成肠道梗阻。

4.进食柿子时，应待熟透、去皮后再吃，且一次不能多吃，因大量的柿子皮或未成熟柿子，在胃内易形成固体性的团块，极易导致“胃柿石”。

5.因柿子的果胶有收敛作用，故有便秘者忌食。 晚综

## 生活妙招

### 过期物品 变废为宝



**过期洗面奶** 1.洗帆布鞋：把鞋放入水中，用刷子蘸取洗面奶来刷鞋，可起到亮白效果。2.衣领去黄：用牙刷蘸取适量洗面奶，用来刷衣领，能去除衣领的泛黄。

**过期牛奶** 敷面膜：过期牛奶冷藏后拿来敷脸，能修复晒后的皮肤。

**过期啤酒** 1.去头屑：用过期的啤酒洗头发，可去头屑，令头发更柔软有光泽。2.洗真丝衣服：将过期啤酒与冷水混合，将清洗干净的真丝衣物放进去浸泡，衣物会变得丝滑。3.养花：将过期的啤酒倒在花瓶里养花，能令鲜切花生命更持久。4.擦冰箱：过期的啤酒加入水中，用来擦拭冰箱，能去污和除异味。

**过期可乐** 清洁马桶：将可乐沿马桶内壁倒入马桶内，浸泡一段时间，让可乐中的碳酸与马桶内壁上的污垢充分反应，就可轻易用刷子刷下来。

**过期咖啡粉** 除味：将过期咖啡粉放在鞋柜、厕所、宠物便盆等地方，可以去除异味。

**过期牙膏** 1.洗杯子：特别适合清洗茶杯中的茶垢、咖啡杯中的咖啡渍。2.洗手：能去除鱼肉的腥味。

**过期小苏打** 1.清洗马桶：将白醋和少许小苏打调匀后倒入马桶内，15分钟后再用马桶刷擦洗，更容易洗干净。2.清洗衣服：衣服污垢处涂上小苏打，静置一段时间，再用牙刷轻轻刷、用手搓洗，能帮助去除衣服上难洗的污渍。3.去除鞋臭：将小苏打包起来放进鞋子，能去除臭味。 据《武汉晚报》