

# 冬季養生重“養藏”

## 專家細說冬季保暖



小雪節過後，氣溫陡降，醫生提醒，這個階段的養生應以“養藏”為原則，補腎藏精，養精蓄銳。特別要注意提高身體各個器官的保暖度，避免受寒。

### 這些部位咱得捂嚴實

人體中的耳朵、鼻子、手、腳都處

于神經末梢，血流量少，因此到了冬天格外怕冷。對於這些器官來說，做好保暖顯得尤為重要。

**耳朵** 耳朵經常暴露在外，除了耳垂部分有脂肪組織能保溫外，其餘部分祇有較薄的皮膚包着軟骨，所以是五官中比較“怕冷”的器官。冬天如果保護

不好，耳朵容易長凍瘡。低溫天氣外出時，可以帶上帽子或護耳。

**鼻子** 冬天是慢性鼻炎和過敏性鼻炎的高發期。專家建議，每天早上以及外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼，或者早晚用冷水洗鼻，有利於增強鼻黏膜的免疫力，是防治鼻炎的不錯辦法。冬季多霧霾，外出時盡量帶口罩防霾。

**足部** 中醫認為，“諸病從寒起，寒從足下生”，經常保持雙足的適當溫度可以預防疾病從腳底入侵。因此，在冬季保持足部的溫度很重要，也可適當足浴來起到驅寒的作用。足浴水溫最好在40℃左右，每次浸泡20至30分鐘，泡足後，可以用手按摩足趾和腳掌心兩三分鐘。

**頸椎** 頸部是人體的“要塞”，不但充滿血管，還有很多重要的穴位如風池穴、肩井穴。秋冬風大天涼，是頸椎病高發的季節。立冬以後，外出時最好穿立領裝，或者戴圍巾，這樣不但能擋住寒風，還能避免頭頸部血管因受寒而收縮，對預防高血壓病、心血管病、失眠等都有好處。

### 這些部位咱得保護好

除了以上這些與冷空氣直接接觸的器官，很多內部器官在冬季時由于溫度

變化，會增加其工作負擔，更應注意防寒保暖，時刻關注各種變化。

**血管** 遇冷收縮易變脆 氣候變化時，血壓波動性增大，容易導致腦出血、腦梗死等。特別是對高血壓患者來說，冬季比夏季更難將血壓控制在正常範圍之內。最好在入冬時做個血壓監測，根據情況調整用藥量。

**心臟** 最怕溫差大 心臟就像人體的發電機，到了冬天，為給身體提供足夠的能量，得加倍努力工作。因此，有心血管疾病的人一定要注意保暖，尤其要護好頭部、手部、腳部。外出時要戴手套、帽子、圍巾，穿大衣，睡前用熱水泡腳。

**肺** 晨霧最傷肺 冬季寒冷、乾燥的空氣，都要經過肺進入體內。此時不加以保護，容易誘發咳嗽等一些呼吸道疾病，還非常容易落下病根，導致來年復發。此時要格外注意養肺，預防呼吸系統疾病發生。

**胃** 冬季代謝會變慢 冬季是脾胃病的高發期。如果食用過冷、過生、過硬的食物會給胃帶來額外的負擔。此外，冬季人體的代謝變慢，如果此時過度進補，容易把胃累壞。因此，從飲食上來說，冬季要多吃溫軟、易于消化的食物，並盡量做到少食多餐。

## 平衡感 練出來



我們身體的平衡感雖然看似作用不大，但它不僅能防止我們在運動中跌倒損傷，還能改善全身的血液循環，提高免疫力。近日，美國《預防》雜誌為大家介紹了四個簡單的拉伸動作，有助於增強平衡感。建議每周做3次，每側身體至少保持30秒。

**第一式：站姿小腿拉伸。**身體站立，右腿向後邁出一步，左腿向前邁出一步，左側膝蓋彎曲，雙手放在膝蓋上，以增加穩定性；確保右腳腳後跟踏在地面上，軀幹挺直，眼睛向前遠眺，保持雙肩位於髖部正上方。若感到右腳腳後跟抬離地面，可以將右腿離身體近一些；若想做深度拉伸，可將右腿向身後邁得更遠些；換另一側做同樣動作。

**第二式：髖部拉伸。**在完成小腿拉伸後，直接把右腿膝蓋貼在地面上，保

持髖部朝前，脊柱優雅而筆直地挺立；核心肌肉群向內拉動，這樣後背就不會過伸；雙手放在左側膝蓋上，膝蓋位於腳踝正上方，保持這個姿勢不動；換另一側做同樣動作。

**第三式：股骨拉伸。**身體站直，雙腿分開與髖骨同寬；右側膝蓋彎曲，右腳盡力彎曲向臀部，右手在身後抓住右腳腳尖，保持這個姿勢不動；換另一側做同樣動作。

**第四式：大腿後側拉伸。**仰臥，右腿伸直向前，左腿抬高，與身體呈直角。雙手抓住左腿腳踝處，輕柔地將它拉向身體。若感到緊繃或不舒服，可以略微彎曲左腿膝蓋，或綁直左腳腳尖。還應確保脖頸放鬆，整個脊柱平直地壓在床上（如圖）；換另一側做同樣動作。

## 肌肉多未必更有勁

不少人以練出粗壯的二頭肌為豪。美國密西西比大學最新研究結果顯示，肌肉多、塊頭大不代表胳膊強健有力，肌肉多與力量沒有必然關聯。

研究人員綜合分析後得出的結論認為：人們在停止健身、肌肉縮小後，力量可以保持8個月。另外，舉重的重量，無論大小都可以練出同樣的肌肉，但舉得重可以練就更大力量。

研究人員在《肌肉和神經》期刊上撰文說，人們對於肌肉大小和力量的了

解不够全面，甚至存在誤區。研究人員表示，不可否認，練出大塊頭可能會增加力量，但是不足以斷定二者存在關聯。從生理上來說，一個人力氣的大小跟肌肉的力量有關。通過力量訓練，可以增強重要部位的力量，改善身體形態，增加柔韌性。

還有研究表明，不經常鍛煉的人，在20~25歲時肌肉力量達到最大，之後每10年將會以10%左右的速度損失，60歲以後，損失會更迅速。

## 六個方法緩解鼻塞

冬天來臨，很多人因寒冷、過敏等原因，開始鼻塞、鼻涕增多。鄭榮華告訴讀者，緩解鼻塞，可以試試以下幾種方法。

**熱壓** 在臉上敷一塊熱毛巾，手指按壓鼻部位置。這可以緩解鼻竇充血。

**使用加濕器** 微量的濕氣能緩解鼻部不適，室內空氣中的濕度控制在40%最合適。需要提醒的是，加濕器要定期清洗，避免細菌滋生。

**熱蒸桉葉油** 在煮沸的熱水中，滴

幾滴桉葉油，然後把鼻子靠近容器，呼吸這種混合了桉葉油的蒸汽，也能有效緩解鼻塞。

**用生理鹽水滴鼻** 可緩解鼻子的炎症反應，減輕鼻塞。而且，生理鹽水不含藥物，妊娠期女性也能用。

**衝洗鼻腔** 目前市場上有各種洗鼻裝置，能衝刷鼻竇，緩解鼻塞。

**服用抗過敏藥** 過敏性鼻炎患者遵醫囑服用抗過敏藥，也能緩解鼻塞。這類藥物會引起嗜睡，要避免開車。

## 冬季，換換吃法

美國著名營養學家黛比·斯坦博克認為，人體會以特殊方式應對季節變化，跟着季節適當做點飲食改變有助健康。近日，美國《預防》雜誌網站對此進行了總結。

**慢火炖煮吸收好** 隨着氣溫下降，適當吃點慢火炖煮的菜肴，如排骨炖藕、蘿卜炖牛腩，不僅能讓全身都暖起來，還能增加人體對植物營養素的吸收量。

**飯裏加豆暖全身** 多吃豆類有一定的暖身作用。由于其中富含礦物質、抗氧化物質等營養素，能增強機體免疫力和抗寒能力。不妨在蒸米飯、熬粥時加把紅豆、綠豆等。

**根莖類蔬菜防感冒** 秋冬交替，很容易因免疫力低下而感冒。不妨吃點胡蘿卜、紅薯和南瓜等根莖類蔬菜，它們富含β胡蘿卜素，能在人體中轉化為維生素A，可有效改善膚質、

視力，提升免疫力。

用優質脂肪心情好 橄欖油、芝麻油和椰子油等屬於優質脂肪，不僅能讓存在於綠葉蔬菜、紅薯、南瓜、菜花和卷心菜中的維生素A、維生素E和維生素K更容易被人體吸收，還含有色氨酸，能幫助人們預防季節性情感障礙。

**柑橘類水果增強免疫力** 柚子、橘子、酸橙等柑橘類水果富含維生素C，對增強免疫系統功能很有幫助。此外，柚子富含番茄紅素，有助於防止細胞受損。

**香辛料促循環** 在菜肴中加點香辛料，如孜然、茴香、肉桂、豆蔻和姜等，不僅能暖身，還能促進消化。南瓜、肉與豆蔻、肉桂搭配，味道最好；孜然能給菜花增香，還有助於燃脂；用熱水衝泡檸檬和新鮮姜塊，能促進血液循環、提升免疫力。



## 耳朵的九個奧秘

耳朵既是聽覺器官又是位覺器官，主要功能是聽聲音和保持身體平衡。《印度時報》最新載文，總結出耳朵一些鮮為人知的奧秘。

**耳朵結構極其驚人。**耳朵裏的三塊聽小骨（錘骨、砧骨和鐺骨）是人體最小骨頭，它們首尾相連，沒有一枚硬幣大。耳朵內部空間雖然很小，却長了2萬根細毛。耳鼓寬度不足1.78厘米，但是聽音時，其震動幅度小於2.54厘米。

**耳道每年換新。**耳道皮膚每年以約3.30厘米的速度持續向外生長，但每年都會不斷脫落。假設不脫落的話，到20歲時，耳道就會長到耳朵約60.96厘米外的地方。

**戴耳機1小時，耳內細菌增700倍。**長時間戴耳機會影響耳道自然通風，進而使耳道成為滋生細菌的溫床。因此，戴耳機最好別超過半小時。

**睡覺時耳朵仍工作。**大腦有時會休息，屏蔽外界信號，但耳朵一刻不停地收集聲音信息，睡覺時也不例外。當你在深夜被聲音驚醒時，大腦很可能是一片空白。

**有些頭暈跟耳朵有關。**內耳前庭半規管的重要功能是保持身體平衡，其中的內淋巴液水平一旦受到幹

擾，就會導致頭暈。這也是旋轉速度太快，人們會感到頭昏眼花的原因。

**打哈欠耳內異響。**咽鼓管是連接中耳與鼻咽部的通道，正常情況下，它是打開的，能使內耳壓力與外部氣壓達到穩定狀態。打哈欠時，咽鼓管是閉着的，這就會引起耳部通氣不順暢，耳內氣壓不足，產生跟坐飛機、乘高空纜車時一樣的悶脹感，感覺聽到異響。

**耳朵會影響味覺。**研究表明，28%~80%的中耳手術患者會出現味覺異常問題。這是因為穿過中耳的鼓索神經連接著味蕾和大腦，一旦耳朵受損，就很可能影響味覺的判斷能力。

**音樂會也損聽力。**人們正常說話的聲音為60分貝左右。聽力損傷最常見原因是暴露在85分貝以上的噪聲環境中，這類噪聲性耳聾被稱為“噪聲誘發性聽力損失”。研究發現，聽音樂會時，坐在揚聲器正對面僅半分鐘，就可能導致不可逆性聽力損傷。

**耳朵具有自潔功能。**耳道中的毛孔會產生耳垢（俗稱耳屎），而耳朵中的纖毛則會將耳垢推出耳道。專家提醒，噴發膠時最好保護好耳道，否則容易影響耳垢自然脫落，導致耳朵疼痛。