

# 暖身先暖胃， 給怕冷的你定制“暖身食譜”

大雪是二十四節氣中的第二十一個節氣，也标志着仲冬時節正式拉開序幕。此時北方正“千裏冰封，萬裏雪飄”，南方有些地區天氣正逐漸變涼。

天寒地凍的時候，人們不僅要穿得暖，還需要吃些驅寒保暖的食物。但是祇有吃對才會讓身體又暖又舒服，如果吃錯反而會對身體有所傷害。那麼此時飲食要注意什麼呢？

## 天冷飲食有“四不要”

“一九二九不出手，三九四九冰上走。”數九寒冬，如果吃錯了、喝錯了，可能會降低抵抗力。這裏提醒大家天冷時分，飲食有“四不要”。

**不要喝烈酒。**酒精能擴張血管、產生能量，飲酒後常感到身體發熱、神經興奮。但熱量很快會散失，酒後不僅不能暖身，還容易着涼。不少人認為，冷天喝烈酒特別驅寒，冬季酒桌上也常以此做勸酒的“借口”。

但是過量的酒精會增加肝損傷、痛風、結直腸癌、乳腺癌、心腦血管疾病的發病風險。而且“烈酒”的酒精含量較高，世界衛生組織定義的“有害飲酒行為”是指30天內有1次或以上飲酒超過60克，相當於60度白酒喝2兩。

**不要節食。**“貼秋膘”之後體重難免上升，有些人就打起了節食減肥的主意，認為冬季不出汗、活動少，身體需要的熱量也少，可以靠少吃來減輕體重，但這會導致抵抗力下降。

普通成年人每天需要1800~2500千卡的熱量來維持活動和健康。節食會擾亂正常的生理代謝，導致體內部分蛋白質被分解，免疫機能下降。尤其在冬季，天氣寒冷，不少人外出或體力活動減少，更應該增加負重運動，維持肌肉的興奮性，而且要保證飲食均衡，能量充足。

**不要吃太辛辣。**不少人會選擇麻辣火鍋來“暖身”。辛辣食物不僅刺激味蕾，同時也會刺激胃腸道，產生痛感、熱感，讓人感覺由內而外暖



洋洋。但這種刺激對消化道是一種挑戰，尤其是消化道敏感、容易發炎的人，更容易造成胃潰瘍、慢性淺表性胃炎等問題。

**吃辣後血管擴張、面紅耳赤、毛孔打開、大汗淋漓，體內積蓄的熱量隨着汗液散發到空氣中，如果突然從室內到室外，毛孔來不及閉合，容易受涼感冒。**

**不要吃太多燒烤、油炸食品。**冬季也是燒烤店生意紅火的時候，有不少人喜歡享用燒烤、油炸的肉類。從食材來講，肉類很適合在冬季攝入，滿足人體蛋白質需求，維持免疫力以及肌肉的活力，而且高蛋白食物的“食物熱效應”比較高，也是“暖身”食材的首選。

但燒烤會在肉的表面塗抹大量植物油傳熱，油炸更是在高溫下讓油和肉、澱粉接觸，不僅會有過多脂肪，還會產生苯并芘、雜環胺、丙烯酰胺等致癌物質。喜歡吃肉的朋友，不妨用煮、炖、蒸的方式來烹調。

## 吃對了，變身“小暖爐”

專家介紹，有幾類人更容易怕冷。因甲狀腺激素調控人體的能量代謝，甲狀腺功能低下的人，身體的供暖力度會減小，體溫相對較低；貧血的人



由于體內血紅蛋白攜帶的氧氣不足，更畏寒。

此外，相當於產熱“鍋爐”的綫粒體主要存在于肌肉細胞，肌肉越多，身體就能越熱，而脂肪細胞中的綫粒體微乎其微，因此，肌肉發達的運動員穿得較單薄但不會覺得冷，肌肉少脂肪多的人却不抗凍。

天冷時，一些女士常喝紅糖姜水或吃巧克力，但紅糖和巧克力的主要成分是糖和脂肪，產熱效能很低，祇有4%~5%。要想真正暖起來，以下幾種食物更有效。

**牛羊肉。**性溫熱的牛羊肉是暖身的首選。它們富含具有“食物熱效應”的優質蛋白質，紅肉還能提供大量血紅素鐵，有利于提高血紅蛋白含量，緩解貧血和低血壓人群的怕冷癥狀。

**海帶、紫菜、海魚等。**碘是甲狀腺激素的原料，海產品含碘量較高，對因缺碘導致的甲狀腺功能低下有一定改善作用，保障患者的基礎代謝率。但對於甲狀腺功能正常的人，這些食物一般不會發揮太大效用。

**乳製品。**曾有動物實驗表明，身體如果缺鈣，會增加脂肪合成，御寒力下降。牛奶、酸奶、奶酪等乳製品可以提供豐富的鈣元素，對提高體溫有一定幫助。

**香辛料。**花椒、大茴香、蔥、姜、蒜等香辛料有開胃消食、散寒驅寒的功效，能刺激消化液分泌、加強營養的吸收、促進血液循環。但姜、蒜等有一定的刺激性，胃腸功能不好的人不宜多吃。



## 補虛要對號入座

生活中，有些人身體稍微有些不舒服，就總想着要補一補，或者調理一下。可最終問題非但沒解決，反而加重或造成了其他新問題。其實，這都是源于對補法運用和適應性的不了解所致。中醫常講“虛不受補”，其實講的就是“補虛”不能“亂補”，而是要對號入座，“亂補”包括補得不對路和不得法。到底怎麼“補虛”才科學，這裏跟大家聊一聊。

中醫學在認識人體生理和病理時有8個綱領：即陰、陽、虛、實、寒、熱、表、裏。其中虛是相對實而言，五臟六腑皆可出現。這些“虛”的出現，都與脾胃有重要關係：氣與血的生成主要由脾胃負責，脾胃功能失常會導致氣血不足，氣血提供人體組織器官所需要的能量，因此，脾胃不好，氣血不足，能量無法滿足身體所求，就會感到虛。虛的表現根據癥狀性質輕重，分為氣虛、陽虛、血虛、陰虛。

**陽虛體質：**多見陽氣不足、畏寒怕冷、手足不溫等虛寒表現，常見癥狀有疲勞、失眠、畏寒等，是多種慢性疾病的易感體質。日常調理重點是溫中理脾、振奮陽氣，最好的方法是艾灸。建議在醫生指導下，常灸關元（臍下四橫指處）、氣海（肚臍正下方1.5寸）、百會（頭頂正中綫與兩耳尖連綫的交叉處）、大椎（低頭時，頸後隆起最高處）等穴位。

**氣虛體質：**多見于自汗、疲勞、氣短、感冒、內臟下垂等表現，調理重點是益氣健脾。建議經常按摩或針灸足三里（外膝眼直向下四橫指處）、氣海、關元、神闕（肚臍處）等穴位，氣虛體質者尤其要注重鍛煉，推薦堅持打太極拳、慢跑等增強體質，糾正氣虛；同時，做到早睡早起；適時添衣，預防着涼等。如果氣虛癥狀比較嚴重，可在醫生指導下經常用黃芪泡水喝，也可食用藥膳五指毛桃炖瘦肉。

**陰虛體質：**這種體質主要是陰液虧少，以口燥咽乾、手足心熱等陰虛內熱為主要表現的一種狀態。常見癥狀有咳嗽、失眠、便秘、婦女閉經、男子失精等問題。調理重點是養陰潤燥，可在醫生指導下，使用歸元散貼神闕、涌泉（用力彎曲腳趾時，足底前部出現的凹陷處即是）等穴位，同時盡量減少食用燥熱之品，常用蜂蜜泡水喝。需要提醒的是，陰虛的人由于陰液虧少，易感口燥咽乾，總認為自己是上火，會服用涼茶降火。但涼茶屬寒涼之品，在脾胃已經受傷的情況下，涼茶會愈飲愈上，因此一定要注意避免這種情況。

**血虛體質：**血虛指的是血液虧虛，臟腑、經絡、形體失養，以面色淡白或萎黃，唇舌爪甲色淡為主要表現的一種狀態。常見癥狀有頭暈眼花、心悸多夢、手足發麻等，調理重點是養血潤燥。建議飲食上可多食用當歸、阿膠等補血藥物，平時多按揉足三里和血海（腿脛直，膝蓋側有一個凹陷的地方，其上方有一塊隆起的肌肉，肌肉的頂端）兩個穴位。

## 有過妊高癥，要關注記憶力

女性懷孕後，體內雌激素、孕激素水平升高，孕婦一個人的器官要承擔自己和胎兒兩個人的工作量，因此血壓、血脂、心率、血糖、內分泌都會發生波動。臨床上，妊娠高血壓（簡稱“妊高癥”）的發生率約為7%，發病時間一般是在妊娠24周後。不少人認為，妊高癥祇是暫時的，不會對今後的健康產生影響。但荷蘭鹿特丹伊拉斯謨大學醫學中心研究發現，妊高癥和先兆子癇可能伴隨女性一生，并影響日後的記憶力和思維能力。

研究以596名孕婦為對象，481人血壓正常，115人孕期出現高血壓。在這115名女性中，70%患有妊

娠高血壓，30%患有先兆子癇，表現為懷孕20周後出現高血壓和尿蛋白水平升高。研究小組在15年後對參試者進行測試，給了她們15個單詞，記憶完成後，先要求她們馬上背誦，然後20分鐘後再回憶。結果發現，沒有妊高癥的女性得到28分；患有妊高癥者得到25分。調整了干擾因素後發現，無妊高癥女性的即時和延遲記憶都更好。

研究人員認為，應將妊高癥和先兆子癇作為女性特有的認知障礙危險因素。而且，醫務工作者應密切關注孕產婦的這類問題，出院前囑咐她們堅持健康的生活方式，發現記憶力下降要及時就醫。

## “對自己好一點”該怎樣做

在勸慰他人的話中，我們常聽到“對自己好一點”這幾個字。可見，人們越來越強調“愛自己”的作用。可是，到底怎樣才是真正的愛自己？中國人民大學心理健康教育與諮詢中心副教授周莉告訴《生命時報》記者，“對自己好一點”最重要的，是關注自己的內心，包括以下一些內容：

**盡量遠離痛苦。**趨利避害是人的天性，因為我們要保證自己能穩定、健康地生存下去。所以，愛自己首先要對傷害有所察覺，盡量離開那些讓自己感到痛苦的環境。除了顯而易見的惡劣外部生存環境如動蕩、貧窮、暴力等，某些人際關係可能造成的隱匿傷害也要會躲避。由于害怕發生衝突，或出于好人心態，很多人會不自覺進入一種“討好模式”，做出違背自我意願的行為，或是強迫自己持續承受鬱悶。這種狀態看似維系了友善的形象和和諧關係，但實際上是回避和壓抑了自己的感受，長此以往會產生嚴重自我消耗。

**真正愛自己，要在接收到內心發出“我不想要”的信號後，能够果斷付諸行動。**不舒服的時候說不，痛苦的時候及時抽離，強求不來的關係就放下，融不進的圈子就離開等，少為不健康的關係糾結，讓自己回到平靜、正常的心理狀態中。無論在生活、工作、親情、愛情，都盡量遠離那些消耗自己的人和事，是一種自愛，更是一種自我救贖。

**學會接納自己。**比起別人的品頭論足，自己無法接納自己的不完美帶來的傷害更大。很多時候，面對自身的不足，我們會認為“自我批判”是促使進步的方式之一。但自省需要適度，如果一個人沒完沒了、失去客觀地數落自己，那一定不會讓自己重振旗鼓，反而會在不斷否定中對自己感到失望，從而喪失行動力。一個愛自己的人，能坦率地面對自己，認識到自己真實的想法和外部的現實，承認現狀的同時接納不完美的自己，不會為自身局限感到焦慮，而是基于客觀的自我價值去行動和生活。

例如工作中當意識到個人能力有限時，首先要承認不足，正視缺點，然後通過行動去提高能力、改正錯誤；如果是無法改變的缺陷，就接納它，并把眼光放在發展自己的優勢上。減少不必要的自我糾結、自我否定。

**試着原諒自己。**每個人都會犯錯，愛自己的人有能力接受自己做過的錯事，不會否認過去，



但也不會一味沉浸在自我悔恨和自我懲罰裏。學着原諒自己，不是讓你做一個沒心沒肺的人，而是先讓自己振作起來，再去面對現實，積極地解決問題以彌補過錯。對於那些常常自責、活在悔恨中的人，也要放自己一馬，客觀看待這些東西在人生中存在過的意義，不斷提醒、監督自己不要重蹈覆轍，重拾對生命的希望與熱愛。

**不吝自我肯定。**愛自己，不能等着別人來誇，要學會自己為自己“點贊”。周莉表示，“我是怎麼樣的”這個問題對自己很重要，並且這種認知是依據自我的意識而不是別人的評價來建立的。一個容易受外界影響的人，很容易自我苛責和懷疑。不僅會變得焦慮，還會因為對別人評價的恐懼而無法表達自我，失去與他人建立真實的、深度連結的機會。所以，每個人都要自己做自己堅實的後盾，看到自己的優點，肯定自己的優勢，真正覺得自己好，你才會愛自己。

**重視人際需求。**美國心理學家亞伯拉罕·馬斯洛將人類需求像階梯一樣從低到高按層次分為生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我實現需求。周莉認為，現代社會過分強調成就感、自我實現，個人成功固然重要，但不能低估社交需求，包括人際交往和內心歸屬感。愛自己和愛他人是相輔相成的，與他人建立有愛的關係，身處其中的自己也會感到被喜愛、被尊重、被接納，因此更肯定自己的價值。且真正愛自己的人也是愛他人的，因為他們深刻地關注過、包容過、疼愛過自己，因此能推己及人，感同身受到別人的內心需求是什麼、情緒是什麼、正在經歷什麼，給予有效的幫助。可見，愛自己與“自私”“不負責”有很大的不一樣，它并不以索取、犧牲別人的幸福快樂作為代價，而是能自給自足地成長并感染他人。