

冬天如何順應天時安排作息

冬季是一年最寒冷的季節，此時草木凋零，萬物生機皆閉藏潛伏，晝短夜長，人的養生活動也要順從這一特點而進行，如何順應天時安排作息呢？

休息：宜早臥晚起，避寒就溫

冬季的作息安排，宜早臥晚起，必待日光，即日落而睡，日出而起，以此避寒就暖。唐代醫學家孫思邈說：“冬月不宜清早出夜深歸，冒犯寒威。”調神應思慮深藏，安靜自如，宜清靜深思，摒除不良情志刺激，神藏則形安，形安則體健。

睡覺：勿蒙頭，被褥不可太熱

冬季雖然寒冷，但不可蒙頭而睡，蒙頭而臥會使人神智不清。被褥也不可太厚太熱，否則熱迫汗出，反易受涼感冒。

衣暖：衣着勿驟寒驟熱，下肢更要保暖

冬季穿衣勿忽增忽減，“溫足可防凍腦”這是經驗。俗話說“寒從腳下起”，下肢受寒，容易引起全身性疾病。

洗浴：不宜多，浴中不可大汗出

冬季頻頻沐浴，不符合陽氣內藏的養生原則，水熱所迫，汗出淋漓，很易感寒生病；臨睡前用溫水洗足，能活血通絡，宣通陽氣，并可安神寧心，促使入眠。

多飲：保證每天飲水量

冬日身體各器官的細胞仍然需水分滋養，保證正常



的新陳代謝。冬季一般每日飲水不應少于2000毫升，溫度以溫為好，不可過熱。

調神：適當進行運動

冬天往往情緒低落，最佳方法就是活動，如慢跑、跳舞、滑冰、打球等。

通風：每天適當開窗通風

門窗緊閉，室內空氣很差，要經常打開門窗通風換氣，保持空氣清新。

防寒別忘了護鼻



鼻子不僅是新鮮空氣進入肺部的首要關口，還是個小衛士，能夠讓冷空氣變溫暖，並且阻擋細菌、灰塵的侵入。中醫認為，風寒之邪常通過皮毛和鼻咽部侵犯肺衛。因此，“護鼻”是重要的防寒功課。尤其在冬天，護好鼻子至關重要。

幹冷的空氣、霧霾、風沙往往會刺激鼻子，鼻子長期不舒服，不僅可能轉變成鼻炎，時間一長還會出現頭痛、頭暈、記憶力下降等癥狀，甚至併發肺炎、肺心病、哮喘等嚴重疾病。冬天鼻子最容易出現兩大問題：

一是鼻出血。與空氣乾燥關係密切。冬天本來就乾燥，再加上暖氣、火炕、空調的烘烤，鼻腔黏膜會變得幹脆脆弱。黏膜下的小血管常會處於充血狀態，稍有不慎就會導致破裂出血。鼻子難受，人們就會下意識地去擤，更易導致出血，還會把臟東西帶入鼻腔，更是雪上加霜。長期如此，鼻子的過濾作用下降，對細菌病毒的防禦力減弱，人就容易患上呼吸系統疾病。

二是過敏性鼻炎。冬天人們的戶外活動減少，家中也很少開窗通風換氣，空氣中的塵埃、細菌、蟎蟲都多了起來，容易誘發過敏性鼻炎。其癥狀與感冒類似，都有鼻塞、流鼻涕、鼻癢、打噴嚏等表現，常被誤認為感冒，結果拖延了最佳的治療時機，轉化為慢性鼻炎，嚴重時會造成中耳炎、轉化性鼻炎、鼻息肉和支氣管哮喘等。

冬季鼻子如此脆弱，需要我們更加用心呵護。第一，外出時注意保暖，鼻子暖了，身體才會不受傷。出門前戴好圍巾、口罩，注意口罩要透氣，並經常換洗。第二，平時多喝溫開水，可以加些蜂蜜，也可以多吃水分多的水果，比如蘋果、草莓、梨、橘子等，讓身體水分充盈，鼻子和呼吸道才不會過於乾燥。第三，在非霧霾天時，養成早晚開窗通風的好習慣，早上起床洗漱到出門的這段時間，晚上到家後的半小時，都要打開窗戶。第四，回家後先用溫水洗臉，並在洗臉時做個護鼻保健操：1.用濕潤的毛巾輕揉鼻翼兩側及周圍皮膚，直到有發熱感為止。反復幾次可使鼻黏膜毛細血管充血，改善血液循環。2.用拇指、食指夾住鼻根，用力由上至下連拉12次，有利于鼻黏液分泌。3.將拇指和食指分別伸入左右鼻腔內，夾住鼻中隔軟骨輕輕向下拉幾次。4.用兩手中指，一左一右交替按摩鼻子上端，兩眉之間。最後，可以每天按摩鼻子穴位1~2次：先用食指或拇指按揉鼻翼兩側的迎香穴20~30次，然後用摩擦發熱的手掌，輕輕按摩鼻尖、鼻翼，順逆時針各10次。

如果鼻子不通氣，不要用力擤，可用拇指背沿鼻翼兩側來回搓鼻，鼻塞立解。擤鼻涕時不要兩個鼻孔同時進行，要逐個鼻孔擤，用力不要過大。一旦流鼻血，可採取半坐或側躺姿勢，頭部稍向前低的姿勢，改用嘴巴呼吸來保持呼吸道通暢，並用手指壓迫鼻翼止血，約10分鐘即可。

最後提供一個緩解鼻幹的方子。“五汁飲”出自清代的《溫病條辨》，做法是：取梨100克、荸薺50克、鮮蘆根60克、鮮藕100克，洗淨去皮後切碎；麥冬10克，開水浸1個小時，洗淨後切碎；然後將5種材料混合榨汁飲用。脾胃虛寒者，或喝五汁飲出現脾胃不適者可加少許生薑。

冬喝苦丁蜂蜜茶好

冬季天幹物燥，人有時難免會覺得喉嚨發幹、發痛、發癢，甚至有時身體也會覺得疲乏不適。但是平時喝點苦丁蜂蜜茶，以上問題就能迎刃而解。

研究顯示，苦丁茶能與唾液產生反應，產生清涼感覺，從而達到止痛效果。其中多種營養素，還能有降血壓等保健作用。蜂蜜能祛火并滋潤肺部，而且其性平味甘，能和多種茶飲混合飲

用。將蜂蜜加入苦丁茶，不僅能減輕咽幹口燥的癥狀，而且還能弱化苦丁茶的苦味。

具體的沏泡方法是：用紗布裹10克苦丁茶放入茶杯內，用開水衝泡。然後放置一會兒，等水溫變涼後，加入一湯匙蜂蜜，攪拌均勻後飲用。喝的時候最好將苦丁蜂蜜水含在嘴裏，盡量讓茶水接觸咽喉部位，強化潤喉的作用。

動脈硬化有啥徵兆

動脈粥樣硬化是一種慢性退行性病變，在中老年中較為常見。目前的研究表明，脂代謝異常、高血壓、糖尿病、吸煙、大量飲酒、遺傳因素、年齡、肥胖癥和不良飲食習慣、缺乏運動以及高同型半胱氨酸等10種危險因素，均可促進動脈粥樣硬化的形成。因此，當年齡大于45歲，并有以上一個或多個危險因素的，就屬於腦動脈粥樣硬化的高危人群。

由于動脈硬化的形成過程相當緩慢，多數病人最初沒有明顯的自覺癥狀，因此更需要提早重視。腦動脈硬化癥初期多呈現一種神經衰弱現象，如果你屬於風險人群，并且出現了以下徵兆，那麼最好及時篩查腦動脈粥樣硬化，可以借助一般的體徵檢查、實驗室指標以及頸動脈超聲手段。

頭腦不舒服 經常覺得頭發沉、發悶（頭部有緊箍和壓迫感），頭暈、頭痛，常伴有耳鳴，視物不清。

睡眠不好 最為常見的有人睡困難，易驚醒，醒後不易再睡，多夢且夢境清晰。有時則多眠、嗜睡、精神疲乏，或與失眠交替出現，毫無規律。

近記憶減退 對人名、數字



和最近發生的事情容易忘記。平時注意力渙散，動作變得遲鈍，反應不靈敏，故與他人交往減少，喜獨處，性情較孤僻，難親近。

綜合判斷能力下降 對新事物的領悟能力減退，工作效率降低，自感不能勝任工作。隨着病情的加重會逐步出現表情淡漠，對周圍事物缺少興趣，對人缺乏熱情。

情感異常 常常因為生活中的小事激動、發脾氣、憂傷、情緒波動大，性格反常表現為熱情變淡漠、慷慨變吝嗇。還有些病人可出現焦慮、抑鬱或恐懼等情感障礙。

短暫的肢體麻木 一側肢體或肢體的一部分麻木、無力、感覺異常。

步態不穩 患者可出現走路及轉身不穩，表現為步態緩慢或行走不穩，容易摔跤。

適當運動防下肢深靜脈血栓

長時間保持坐姿對下肢靜脈傷害很大。因為坐着時，人的腳踝、膝部到大腿呈3個90°的彎曲，再加上久坐不動，腿部的肌肉收縮減少，下肢血流速度減慢，因而增加血栓發生的幾率。坐飛機經濟艙長途旅行的人，由于座位狹小，活動較少，加上客艙內濕度低、氣壓低，乘客體內水分易散失，致使血液變稠，易形成腿部血栓。

長期臥床是下肢深靜脈血栓形成的常見的原因。因嚴重疾病而長期臥床的病人，也同樣存在着下肢深靜脈血栓形成的潛在因素，如惡性腫瘤、嚴重感染、嚴重燒傷或重度脫水等疾病的病人，可能在短期內都不能下床活動。尤其是神經內科的病人發病率很高，因為這些病人大多數是腦血管意外的老年人，發病後造成偏癱，需長期臥床。而在腦血管意外的病人中，大多數又屬於腦動脈硬化繼發腦動脈血栓形成的病人，這種病本身就存在

着血液高凝狀態，更容易形成血栓，自然也容易形成下肢深靜脈血栓。

對于長期臥床的病人增加病人的活動量是非常重要的。在病人不能下床活動之前，病人家屬應每日給病人做下肢的按摩，重點是按摩下肢的肌肉組織。按摩時，應從下而上的循序進行，每次重複按摩時都應從小腿遠端開始，這樣能加速下肢靜脈血的回流，加速血液流動，對預防下肢深靜脈血栓形成是很有有效的。能自主活動但不能下床的病人，盡量自己活動下肢，特別是用力活動膝關節和踝關節，可以充分調動小腿肌肉泵或“第二心臟”的作用，能加速下肢靜脈血的流動速度，可以收到預防下肢深靜脈血栓形成的效果。

正因為下肢深靜脈血

口香糖勿久嚼

美國最新一期《科學公共圖書館綜合卷》雜誌刊載的一篇研究報告說，無糖口香糖能有效清潔口腔，但不宜長時間咀嚼。

荷蘭格羅寧根大學的研究人員讓志願者咀嚼口香糖不同時間，再用電子顯微鏡檢測他們吐出來的口香糖，發現咀嚼最初30秒去除細菌的效果最強，之後逐漸減弱，但去除細菌的總數隨時間延長而增加，咀嚼了10分鐘的口香糖上平均有1億個細菌。

但如果繼續咀嚼，之前粘在口香糖上的一些細菌重新進入口腔。研究人員強調，祇有無糖口香糖有去除細菌的作用，含糖的口香糖反而能夠“飼養”口腔細菌。

食物搭配禁忌

在我們的日常飲食中，大家都是幾種食物搭配起來吃，但是你知道嗎？有些食物如果胡亂搭配是會對身體的健康狀況有影響的，下面就為大家帶來了一些食物的搭配禁忌，趕快來看看。

蘿卜與橘子同食易誘發甲狀腺腫大

蘿卜會產生一種抗甲狀腺的物質硫氰酸，如果同時食用大量的橘子、蘋果、葡萄等水果，水果中的類黃酮物質在腸道經細菌分解後就會轉化為抑制甲狀腺作用的硫氰酸，進而誘發甲狀腺腫大，或導致癌癥。

牛奶與巧克力同食易形成草酸鈣

牛奶含豐富的蛋白質和鈣，巧克力含草酸，一同食用，會形成不溶于水的草酸鈣。導致消化道癥狀，長期食用影響生長發育，甚至誘發癌癥。

菠菜與豆腐同食易患結石癥

豆腐裏含有氯化鎂、硫酸鈣這兩種物質，而菠菜中則含有草酸，兩種食物遇到一起可生成草酸鎂和草酸鈣。這兩種白色的沉澱物不能被人體吸收，不僅影響人體吸收鈣質，而且還容易患結石癥。

水果與海鮮同食不易消化

吃海鮮的同時，若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就會出現嘔吐、腹脹、腹痛、腹瀉等。因為這些水果中含有鞣酸，遇到水產品中的蛋白質，會沉澱凝固，形成不容易消化的物質。人們吃海鮮後，應間隔4小時以上再吃這類水果。

四類人別吃棗

說起吃大棗的益處，知道的人很多，的確，大棗對身體有很多補益作用，能補中益氣、養血安神。病後體弱、貧血患者及冬季手脚冰涼的女性都可以通過大棗調理身體。但專家要提醒的是，大棗屬於藥食同源之品，有自己獨特的藥性，如果不分青紅皂白，不辨體質，一律用大棗進補，有時非但起不到保健作用，甚至還會幫倒忙。下面列舉4類人，最好少吃或不吃大棗。

痰濕偏盛者 這樣的人常表現為舌苔厚膩、口甜或口中發膩、食欲不振，平時常感覺胃部脹滿，嚴重者會伴有頭暈、惡心、嘔吐、眼臉及面部浮腫等癥狀。大棗的滋膩之性容易助濕，使得痰濕停留在體內難以清除，進而加重上述不適。這種體質的人更適合吃薏仁、紅小豆、山藥、絲瓜等健脾利濕的食物。

愛上火者 這類人體質偏熱，經常出現便秘、口臭、咽喉牙齦腫痛等上火癥狀，而大棗性味甘溫，偏于溫補，若大量食用，猶如火上澆油。

感冒初期患者 感冒初期，入侵人體的風寒或者風熱之邪正盛，若此時食用大棗，其黏膩的性質常常會導致邪氣滯留，造成“閉門留寇”的後果，使得體內的病邪難以驅除，不利于恢復。

糖尿病患者 大棗含糖量較多，會使糖尿病患者血糖增高，病情加重。因此，血糖高的人不宜多吃大棗。

