

# 冬季養生食療排行榜



祇有了解了冬季養生食療方案，才能夠幫助人們及時的擺脫疾病的困擾，實現自身的健康，那麼究竟冬季養生食療有哪些呢？下面一起來看看專家的推薦。

## 第一粥：百合粥

上榜理由：冬季氣候乾燥，空氣中缺乏水分的滋潤，人們常會口鼻乾燥、渴欲不止、皮膚乾燥，甚至出現肺燥咳嗽。百合有潤肺止咳，清心安神等功效。

百合味甘微苦，性平。其營養成分豐富，有蛋白質、維生素、胡蘿卜素及一些特殊的有效成分，如澱粉、多糖、果膠以及多種生物碱，對抑制癌細胞增生有一定的療效。

## 補充營養物質 擺脫耳鳴困擾

如果你或是你的家人正在受著耳鳴的困擾請不用緊張，其實合理地選擇食物，可以減輕那種令人心煩的嘶嘶聲或嗡嗡聲。下面就讓我們來看一下哪幾種營養物質可以讓你擺脫耳鳴。

### 抗氧化劑——保護耳朵不受損傷

耳鳴有時是由于耳朧供血的能力下降引起的，無論是進入內耳的微動脈血管被膽固醇堵塞，還是巨大的噪聲使動脈血管發生痙攣而減少向內耳的血液供應，供血被突然中斷都會導致聽力問題。而這也正是抗氧化類營養素（包括維生素C、維生素E、β-胡蘿卜素及其他營養素）的作用所在。抗氧化劑有助於動脈血管舒張，防止血管斑塊的形成。

最佳食物來源：花椰菜、菠菜、茄子、金針菇、燕麥、番茄、葡萄、藍莓、鮭魚、堅果、牛奶、綠茶、大蒜。

### 維生素A——有助於提高聽力

維生素A在耳朧中的濃度也很高。專家指出，所有特殊的感受器細胞，包括眼睛裏的視網膜和內耳中的毛細胞在內，都需要維生素A和鋅來維持其正常功能。研究發現，血液中維生素A含量偏低會引起聽力下降。在一些研究中，24%-74%的耳鳴患者服用了維生素A補充藥物後反映耳鳴癥狀至少有部分緩解。專家建議患者服用β-胡蘿卜素，β-胡蘿卜素在人體內會轉化成維生素A。

最佳食物來源：南瓜、甘薯、胡蘿卜、菠菜、灰胡桃汁、金槍魚、蒲公英嫩葉、哈密瓜、芒果、蕪菁、甜菜。

### 鎂——保護嬌嫩的耳朵

動物實驗表明，體內缺乏鎂的實驗動物受到噪聲後影響耳朧內神經細胞所受的損傷比用鎂含量豐富的食物飼養的動物更嚴重。鎂含量偏低，再加上受到噪聲污染，會耗盡細胞內儲存能量，導致內耳細胞的衰竭、受損和最終的死亡。如果伴隨耳鳴還出現耳朵裏有擁塞感及平衡問題，專家建議還必須保證鈣和鉀的攝入量充足。這些伴隨癥狀可能表明同時還患有美尼爾氏癥。

最佳食物來源：糙米、鱈梨、菠菜、鱈魚、燕麥片、烤土豆、菜豆、利馬豆、椰菜、酸牛奶、香蕉。

### 維生素B12——保護耳神經

在神經問題上，維生素B12扮演著十分特殊的角色。人體需要這種營養素以制造髓磷脂。髓磷脂是一層包裹在神經纖維外面的脂肪鞘，使神經纖維與外部隔離，正常執行傳遞神經脈衝的功能。缺乏維生素B12會使血液中高半胱氨酸的含量升高，而且會引起多種神經系統功能障礙，包括記憶力減退、反應遲鈍、觸覺或痛覺能力下降，當然還包括耳鳴和噪聲引起的聽力下降。

最佳食物來源：蛤、火腿、牡蠣、鰻、鮭魚、鮭魚、金槍魚。

### 鋅——維持耳朧正常功能

人體的某些部位中，某些維生素或礦物質的濃度要比其他部位高，內耳就是這樣。內耳中鋅的濃度非常高，這一發現使一些醫生推測，缺乏鋅也許是導致包括耳鳴在內的內耳疾病的起因之一。要維持耳朧的正常功能，鋅是不能缺少的。用鋅含量較低的食物飼養的動物，聽力下降很大。而且，有一點非常明顯，在老年人當中，輕微缺乏鋅的現象很普遍，這同樣能加劇由噪聲或衰老引起的聽力減退的趨勢。

最佳食物來源：牡蠣、牛肉、羔羊肉、雞蛋、整粒谷物、堅果、酸牛奶。

最佳吃法：煮粥。百合食用的方法很多，可當菜肴吃，如西芹炒百合、百合炒牛肉；也可煮粥吃，如百合與糯米制成百合粥，放上一點冰糖，不僅可口，而且安神，有助於睡眠；還可以用百合、蓮子和紅棗共煮成羹，可補益安神。

最好搭配：杏仁。杏仁有潤肺止咳，清心安神的功效，搭配百合熬粥適用於病後虛弱、幹咳患者。

### 第一補：山藥

上榜理由：山藥不僅有“神仙之食”的美譽，還有“食物藥”的功效。

山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收；山藥含有大量的黏液蛋白、維生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉澱，預防心血管疾病，有延年益壽的功效；中醫也認為，冬吃山藥有健脾益胃、滋腎益精、益肺止咳的功效。

最佳吃法：蒸著吃、做湯喝、炒菜均可。蒸著吃，營養損失最小。

最好搭配：枸杞。如果不單獨吃山藥，可以和枸杞搭配來熬枸杞山藥粥，能更好地發揮滋補效果。

### 第一果：梨

上榜理由：梨鮮嫩多汁，含有85%的水分，酸甜適口，含有豐富的維生素和鈣、磷、鐵、碘等微量元

素等，被稱為“天然礦泉水”。

冬季每天堅持食用一定量的梨，能緩解秋燥，生津潤肺。

最佳吃法：梨的不同食用方法可以產生不同的功效，生梨和熟梨的功效就不一樣。吃生梨能明顯解除上呼吸道感染患者出現的咽喉幹、癢、痛、聲音啞以及便秘、尿赤等癥狀；將梨煮熟或蒸熟吃，如冰糖蒸梨可以起到滋陰潤肺、止咳祛痰的作用。對痛風病、風濕病及關節炎有防治功效，同時對治療肺熱咳嗽和喉嚨痛等效果更佳。

最好搭配：蜂蜜。梨膏糖，就是用梨加蜂蜜熬制的，對患肺熱久咳的病人有明顯療效。

### 第一肉：墨魚

上榜理由：墨魚味道鮮美，營養豐富，每百克肉含蛋白質13克，脂肪僅0.7克，還含有碳水化合物和維生素A、B族維生素及鈣、磷、鐵等人體所必需的物質，是一種高蛋白低脂肪滋補食品。冬天吃墨魚，對女性尤其滋補。

墨魚具有益血補腎、健胃理氣的功效，冬吃墨魚能養陰生津。

最佳吃法：紅燒、爆炒、燻、炖、涼拌，做湯均可。

最好搭配：豆腐，也屬於養陰生津的食物，一起吃還能起到蛋白互補的作用。

## 醒後睡前減腹功

都說世界上惟有愛情和咳嗽無法掩飾，可是小肚臍又何處可藏呢？下面專家介紹一套減肚臍按摩操，大家茶餘飯後花上十分鐘時間，給自己揉揉捏捏，堅持上一段，不僅能幫助減少腹部脂肪，還可以促進消化。

首先是點點穴位，分別是中脘、氣海和關元穴。這三個穴位都很好找。

中脘在胸窩口和肚臍的中間位

置；氣海位于肚臍向下一個手指寬處；關元是在肚臍向下3根手指寬的位置。

具體做法為：將兩個拇指上下重疊，在腹部及相關穴位按壓，按壓的輕重應以手指感覺到脈搏跳動，且被按摩的部位不感覺疼痛為宜。

專家建議，每天起床時和睡覺時各做一次減腹功，并且飯後兩個小時以內、女性月經期不要練。

## 水腫或患病信號

身體出現水腫是臨床常見癥狀。患者會感覺身體腫脹，臉看起來比以前胖，體重却沒增加多少，多半有走路腿沉等癥狀。水腫往往不是一朝一夕出現的，一旦發生，很可能提醒您的身體或許出問題了。

**腎性水腫** 早晨起床照鏡子發現有兩個“腫眼泡”，如果前一天晚上沒有喝水太多，要警惕腎臟是否出了問題。專家指出，腎臟病（如慢性腎炎、腎盂腎炎、糖尿病腎病、腎衰竭等）是引起全身水腫的主要原因。此時腎小球濾過下降，而腎小管對水鈉吸收尚好，導致水鈉滯留，組織間隙中水分滯留。腎性水腫多為凹陷性水腫，常見于面部和下肢，伴隨小便量少、尿蛋白高。

**內分泌性水腫** 專家指出，甲狀腺功能減退、腎上腺激素分泌過多、醛固酮增多癥等內分泌系統疾病都有可能出現這種癥狀。其中，甲減性水腫較多見。由于

甲狀腺功能低下，甲狀腺素分泌不足，全身代謝速率減低，導致體內黏多糖在組織和皮膚堆積，表現為黏液性水腫，即非凹陷性水腫。多出現在眼瞼、面頰或四肢等處。

**心源性水腫** 專家指出，心源性水腫主要表現為下水腫，合并腎臟病時水腫可能會出現在眼瞼、面部，多伴有呼吸困難、心慌、一活動就累、肝腫大、頸部靜脈變粗等癥狀。檢查心臟可發現有器質性雜音和心臟擴大等病理性改變。最常見的原因是心力衰竭，右心功能不全者多見。心肌梗死、甲亢性心動過速、冠心病心梗後的心功能不全、心腎綜合徵等都可能導致。

**肝源性水腫** 專家指出，慢性肝炎、重型肝炎、肝硬化、肝癌等疾病會導致肝臟合成血漿蛋白的能力降低，從而引發下肢可凹性水腫和腹水，逐漸向上蔓延，而頭面部和上肢常無水腫。

## 皺紋是疾病前兆

皺紋不僅是一種皮膚衰老的表象，臉部分部位的皺紋，還揭示出了身體部位的健康狀況。額頭紋、臉頰紋以及眼底紋，照照鏡子看，臉上的這些部位是否已出現紋路？

### 抬頭紋：雙手動按摩

**皺紋暗示：**額頭上的橫向皺紋是一個人是否勤於思考的標志。如果前額上的皺紋不連貫，呈波浪狀，這樣的人很快會出現心緒不寧的情況，精神上可能有痛苦，容易患抑鬱癥。

應對方法：做做開心的事，為自己緩解壓力，沒事的時候用雙手在額頭輕輕舒展按摩。

如果顴骨上出現鐮刀形皺紋，腳上可能有病。

### 臉頰紋：葷素宜搭配

**皺紋暗示：**臉頰是面部皮膚比較脆弱的地方，很容易看出血管方面的問題。如果右臉比左臉的皺紋深，大概是肝臟不好。面頰出現斜紋，查查有無高血壓。如果顴骨上出現鐮刀形皺紋，腳



上可能有病。眼睛下部的皺紋是腎臟和膀胱排除體內毒素能力的標志。

應對方法：在飲食上注意葷素搭配，也可以經常從事一些運動量適中的運動。對於面部皮膚本身，應該注意保溼和去角質。

### 眼底紋：多吃鹼性食物

**皺紋暗示：**眼睛下部的皺紋是腎臟和膀胱排除體內毒素能力的標志。眼睛下面出現半月形皺紋，是腎、膀胱和心臟有病的徵兆。

應對方法：多吃鹼性食物，多飲水。為使眼睛下的細薄皮膚不過早鬆弛，應及早使用合適的眼霜。

## 枸杞煮雞蛋補腎

陽痿是男性的一種常見疾病，男性患陽痿會嚴重影響健康與婚姻生活。陽痿吃什麼好？現介紹一個偏方，可以試試看：枸杞子30克，雞蛋放清水中煮，蛋熟後取出去殼再煮，飲湯食蛋，可連服3~5天。

據悉，杞子煮雞蛋用于治療陽痿是有科學根據的。枸杞性味甘、平，含胡蘿卜素、維生素C、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、尼克酸、β-谷固醇、亞油酸、鉍等。鉍可使酶活性升高，使垂體促泌性腺激素和生長激素分泌增加，對腎虛者有治療功效。研究證實，枸杞子有調節人體植物神經、內分泌系統和免疫系統功能，有降低血壓、降低膽固醇和防止動脈硬化形成的作用。防止了動脈硬化，就可使進入陰莖的血流量增加，一旦進入陰莖的血流量大于排出量，就會使陰莖僵硬勃起。

## 老人適合練半蹲



提到鍛煉，很多人想到的是設施齊全的健身房，或全副武裝的戶外運動。其實，祇要找到合適的方式，同樣能達到健身效果。蹲起運動就是一種適合老人進行的運動。

蹲起運動能促進新陳代謝，增強和改善心肺功能。人在下蹲時，關節會折疊到最大程度，對於提高平衡性和協調能力有明顯作用。蹲起運動能使下肢和臀部肌肉得到有效鍛煉，從而預防靜脈曲張。研究發現，經常上下蹲起，通過對血管的擠壓，可促進血液回流，減輕心臟負擔。

下蹲動作要領簡單，即自然站立，頭部到腰部軀體保持筆直伸展狀態，兩腿分開，與肩同寬，臀部向後擡起，膝蓋彎曲至大腿與地面平行即可。鍛煉時配合呼吸，下蹲時吸氣，起立時呼氣。一般15~20次/組，練習3~5組為宜。另外，不同人群可根據體能情況調整鍛煉難度與負荷。

**借物蹲** 背部和腰部靠在牆上，或手握欄杆分散身體重量，使下蹲變得容易。較適合需要康復訓練的病人，剛開始鍛煉時，時間可從1分鐘開始，慢慢延長到5分鐘。膝關節康復病人可選擇在兩膝之間夾健身球練習靠牆半蹲。

**半蹲** 老年人腿部關節不靈活，蹲太深，起身時很容易頭暈眼花，發生意外。因此，老人不妨選擇半蹲，即膝關節屈曲大于90度，大腿和地面保持或接近平行，下蹲時保持緩慢、平穩，10次/組，2~3組為宜。

**深蹲** 身體下蹲至大小腿夾角小於90度，蹲到最低處，再用力站起，直到站直。若體能較好，還可雙手握啞鈴進行負重蹲起練習，一定要保持腰背部平直，勿彎腰用力，以免引起腰部損傷。