



嚴冬護好呼吸道

體的呼吸道產生影響，會引起急性上呼吸道感染、急性氣管支氣管炎及肺炎、哮喘發作，誘發或加重慢性支氣管炎等。此外，還會阻礙正常的血液循環，導致心血管病、高血壓、冠心病、腦溢血。所以在霧霾天氣中，不宜在室外鍛煉。此外，霧天氣壓低，空氣中濕度較大，會影響運動時皮膚的散熱，運動容易讓人感到頭暈氣悶。碰到大霧天氣，就要減少在室外的時間，年老體弱者，出門時可以戴上薄口罩預防。

規律用藥，注意慢性病 有慢性病的患者尤其要注意這點，老齡慢性病患者如出現外感、咳嗽增多、痰量增加或是黏稠、喘息加劇的情況，應及時就診。就診時，也要格外注意個人的安全衛生防護。

調節氣息，常做呼吸運動 按瑜伽靈修傳統，人一生壽命由呼吸次數決定。從出生起，呼吸次數就是固定的；次限一到，生命隨即結束。因此，古時修行人都會採取慢呼吸以延長呼吸頻次的調息法獲得長壽。在日常生活中大家可以進行腹式呼吸訓練。

腹式呼吸可以提高潮氣容積，減少無效死腔，增加肺泡通氣量，改善氣體分布，降低呼吸功耗，緩解氣促癥狀。吸氣時放鬆腹肌，膈肌收縮，位置下移，腹壁隆起；呼氣時，腹肌收縮，膈肌鬆弛，回復原位，腹部凹下，增加呼氣潮氣容積。鍛煉時可取臥位、坐位或立位。剛開始練習可以採取臥位，首先應全身肌肉放鬆，將左、右手分別放於上腹部和前胸部，便于觀察胸腹運動情況。即用一手按在上腹部，呼氣時，腹部下沉，該手稍微加壓用力，以進一步增

加腹內壓，促使膈肌上抬；吸氣時，上腹部對抗該手的壓力，徐徐隆起。這樣可通過手感，了解胸腹活動是否符合要求，注意及時糾正。練習時要靜息呼吸，經鼻吸氣，從口呼氣，呼吸氣應該緩慢和均勻，吸氣時可見上腹部鼓起；呼氣時可見腹部凹陷，而胸廓保持最小活動幅度或不動。逐漸延長呼氣時間，使吸氣和呼氣時間之比達到1:3。在鍛煉初始，可每日2次，每次10~15分鐘。動作要領掌握以後，可逐漸增加次數和每次的時間，隨時隨地進行鍛煉，最終形成一種不自覺的習慣呼吸方式。

此外，還有一種“洗鼻法”，可以配合呼吸訓練。洗鼻術是瑜伽潔淨功法之一的“涅槃”功，這個方法不僅有清潔的作用，同時還有放鬆整個面部肌肉和提神醒腦的作用，而且對預防感冒、治療過敏性鼻炎、鼻竇炎等均有良效，在冬季堅持練習還可以很好地預防感冒。

前期要準備好洗鼻壺；一小罐無碘鹽或者生理鹽水；一壺溫水，水的溫度保持與體溫一致，易于倒入鼻內；練習時還應準備好一個接水的水桶。具體操作時，首先調好一杯約500毫升的溫水或淡鹽水，注入洗鼻壺內；用手握住洗鼻壺瓶身，食指封住氣孔不鬆開；頭部向前傾，嘴巴張大，用嘴呼吸；將洗鼻壺出水孔對準一邊鼻孔。然後鬆開氣孔，水流會自動流入鼻孔清洗鼻腔，由另一邊鼻孔流出。若須暫停，祇要食指封住氣孔即可，可左右交替使用。完成清洗後要注意弄幹鼻道。

寒冬時節，大家要保持高度警覺，積極預防、及時發現並有效治療，防止呼吸系統疾病對身體的侵害。

防御風寒，注意“三子” “三子”也就是脖子、肚子和腳丫子。頸部的風門、風池穴是風進出的門戶，還有肺俞、天突穴也極易受風，所以，出門時一定戴好圍巾。中醫講頭宜涼、腹宜暖。腹為五臟之總，在寒冷的季節要吃些溫熱食物，以保護腹部。“寒從腳下生”，因此在室內室外都要重視足部保暖，每天可以泡泡腳。此外，規避外寒，同樣要拒絕內寒侵擾。現在有太多損耗陽氣的事，比如起居無常、夜生活過多使陽氣收藏蓄養不足；而很多人處於煩勞之中，煩勞使陽氣耗散增加，蓄養不足，也造成陽氣虧損導致惡性循環。所以要改變不健康的生活方式，在生理和心理上都進行調節。

呼吸順暢，注意“避霧” “冬季毒霧殺人刀”。“霧”對身體的影響較大，空氣中的有害物質容易對人

血管的“天敵”

與心臟等其他器官一樣，血管也有不少“天敵”，以下幾個應列入黑名單榜首：

餐餐大魚大肉，血管容易堵

三四十歲的人常在外面應酬，餐館裏的菜多用“高油、高鹽、高糖”和“濃油赤醬”炮制出來，導致血管裏的脂肪越來越多，容易將血管堵塞。

晝夜顛倒，打亂血管生物鐘

三十歲以上的人大多是單位的中流砥柱，不可避免地成為“熬夜族”。從養生角度來說，晚上11時到凌晨四五點鐘，是保證肝臟代謝血流的時間。熬夜時，不止你自己，心腦血管的生物鐘也會被打亂，導致體內過多分泌腎上腺素和去甲腎上腺素，讓血管收縮、血液流動緩慢、黏稠度增加。長期“黑白顛倒”的人，患心臟病的風險會比正常人增加一倍。

每天吸煙，血管易“中毒”

吸煙是導致血管發生故障的元凶之一，哪怕你身體再好，一天兩包煙，也肯定會給血管留毒，讓它一天天脆弱下去。美國科學家50多年的研究表明，每天吸煙20支以上，冠心病風險會增加2~3倍。還有研究發現，熬夜時吸煙，會使血液的黏稠度比正常時升高8倍以上。

運動少，血管垃圾多

下肢血管也很重要，但常被大家忽視。如果腦血管有問題，出現心臟病的幾率是正常人的2~3倍，可如果下肢血管有問題，這幾率就會變成4倍。正常人皮膚上每平方毫米約有600根毛細血管，平時祇開放100~200根，多運動能讓更多的毛細血管開放，促進血液微循環；而長期不運動，血管內的垃圾會逐漸累積，形成粥樣硬化斑塊這個“不定時炸彈”，還會影響到毛細血管供血，並且隨時可能被引爆。

高血壓、糖尿病拖累心腦血管

沒有癥狀或不加控制的高血壓，是引發諸多血管病的導火索。高血壓患者發生腦梗死的幾率是正常人的4~7倍。而高血糖不僅累及微血管，還會導致大血管病變，血糖高的人，腦卒中的發生率比正常人高2~3倍。

壞心情傷血管

瑞士專家最近證實，精神壓力可引起血管內膜收縮，加速血管老化。

腰痛預示疾病

腰痛，是指因外感、內傷或挫閃導致腰部氣血運行不暢，或失于濡養，引起腰脊或脊旁部位疼痛為主要癥狀的一種病證。主要引起腰痛的疾病有以下9種：

腰肌勞損 這是最常見的一種。因外傷或過度疲勞引起，運動員最常見。多痛於下腰局部，腰肌緊張。

腰椎間盤突出癥 痛於下腰部，因體位變動可引起劇痛，腰肌明顯緊張，運動受阻。

腰肌筋膜炎 多因風濕引起，痛點廣泛不固定。疼痛與氣候有一定關係，無腰肌緊張。

肥大性脊椎炎 多見於老年人，一般早晨起床時疼痛較重，活動後減輕，遇熱時疼痛緩解，腰肌緊張較明顯。

腰椎結核 常見於青少年。起病慢，多為隱痛，有結核引起的全身中毒癥狀。

骨質軟化癥 多見於中年婦女，與多次妊娠有關。腰痛方位較廣，常有肌肉酸痛，四肢乏力，骨骼彎曲變形等。

脊柱類風濕 腰痛廣泛，晚期致畸，不能直腰。好發於青少年。腰痛範圍較廣，與氣候、季節關係密切。

腎臟病 多為上腰部脊柱旁一側或兩側持續性鈍痛，偶爾有陣發性劇痛或放射痛。疼痛一般與體位和活動無關，無腰肌緊張。

婦科疾病 有部分女性在經期時會腰痛。多為下腰部持續性鈍痛，無腰肌緊張。

牛蒡海帶湯 最補男人腎

在韓國，海帶湯一直因為營養豐富、美味而成為人們過生日時必喝的湯品，其實，如果再加上些牛蒡，則不僅能防治影響性功能的疾病，還能提高性活動能力。

牛蒡含有牛蒡甙、脂肪油、多種維生素，能加速腸子蠕動，降低膽固醇和某些膽鹽，有降壓作用，消滅致癌物質，避免罹患高血壓、心臟病、心肌梗塞、中風等影響性功能的疾病。而海帶則富含碘質，有降壓、降血脂、保護甲狀腺機能的作用，有助體內脂肪燃燒，避免肥胖，並增加活

力、亢奮精神。

做此湯時，先準備好牛蒡500克，海帶結200克，胡蘿卜1根，排骨500克，鹽1小匙。然後將牛蒡和胡蘿卜削皮、衝淨、切成滾刀塊，將牛蒡塊泡水。海帶結衝淨、瀝乾、排骨放入沸水中汆燙、撈起、衝淨。將所有材料盛鍋，加水至蓋過材料，以大火煮開，轉小火慢炖30分鐘，加鹽調味即成。

此湯品能幫助人體適量攝取蛋白質、脂肪及多種營養成分，有效維護性功能，提高性能力。

暖氣烤衣服 傷害免疫力

近日，英國曼徹斯特大學的醫學專家提出警告：洗過的濕衣服在室內暖氣片上烘乾，會使免疫系統功能受損，甚至對嚴重哮喘癥患者造成健康威脅。專家發現：把濕衣服放在烘乾架或暖器上會讓房間的濕度增加30%，這就為霉菌孢子的生長創造出理想環境，尤其是烟曲菌，它會導致潛在的致命肺部感染。

英國國立曲霉病研究中心的大衛·鄧寧教授及其研究團隊在治療了多例因吸入曲霉菌的真菌孢子，而染上肺部疾病的病例後指出，不要在房間內烘乾濕衣服。他解釋：調查顯示，約有87%的人在冬季會把

濕衣服放於室內烘乾。一堆濕衣服含有將近2升的水，它們會被釋放到室內。儘管大部分人有抵禦潮濕環境中真菌的免疫力，但對哮喘癥患者來說，這種濕氣會導致咳嗽或氣喘，對於身體虛弱或免疫系統受損的病人（如接受化療的癌癥患者、艾滋病人）來說，真菌會造成肺部的曲菌病，這種疾病無法修復，並且容易對肺部和鼻竇造成致命損傷。

研究人員建議：即使是在冬季，也盡量在室外烘乾濕衣服或使用烘乾機。如果要在室內烘乾，應該選擇通風條件良好的空間，盡量遠離寢室和起居室，以保證身體健康。

練四個動作 駝背直起來

長期低頭玩手机、用電腦，坐姿不端正，年紀增長都會引起駝背，這樣不僅影響體態，還可能導致腰背疼痛，甚至床稍微硬一點都無法入睡。為此，日本“NAVER”網站介紹了幾個能矯正駝背的動作，每天閒暇時做做，幫你保持優雅、挺拔的身材，不妨一試。



撐牆挺腰 面對牆，距離約30~50厘米遠站立，兩手撐牆；腹部盡量貼著牆，然後再將腰部往後挺，堅持20秒，重複做10遍。

擴胸運動 端坐在椅子上，背部挺直；彎曲兩肘，手臂抬高與肩膀齊平；兩肘緩緩地向後拉，盡量使兩邊肩胛骨并攏，大胸肌得以拉伸；保持該姿勢，慢慢抬起下巴，頭向後仰，緩緩吐氣，靜止3~5秒，重複做10遍。如果感到脊背僵硬，可以

先洗個熱水澡，舒筋活絡後再做。頭後仰時動作宜緩，力道不宜太猛，如有頭暈頭痛，應立刻停止。

前屈運動

兩腳略分開站立；慢慢彎腰俯身，兩臂伸直下垂；保持姿勢3~5秒，重複做10遍。俯身時，應有意識地拉伸腰部肌肉，膝蓋不要彎曲，循序漸進，身體適應後，可以兩腳并攏。

伏地挺腰

趴在地上，兩腿伸直并攏；兩手支撐身體，腹部貼地，慢慢挺起上半身，頭抬起，直視前方，同時做深呼吸，保持該姿勢20秒，重複做10遍。

紅酒梨湯潤肺止咳



在乾燥的冬季，喝梨湯能止咳祛痰，對嗓子有保護作用。平時大家都習慣用水煮梨湯喝，但你是否知道，紅酒煮梨對身體也同樣有很好的保健作用呢？

梨子營養豐富，能潤燥化痰、潤腸通便，而紅酒中含有的原花青素能保護心血管，白藜蘆醇能抗癌。梨子性寒，但煮熟以後寒性會有所減弱。在煮梨湯時，加適量紫紅的葡萄酒，既能補充梨和紅酒中的營養物質，給人視覺上的享受，還能溫暖腸胃，使其潤肺止咳的功效發揮得更好。

此外，在煮的過程中，紅酒中的酒精大多已揮發掉，祇會剩下一點微微的酒香，所以不必擔心喝下這一大碗紅酒梨湯會醉。如果不喜歡酒味，可以煮久一些或加些冰糖在裏面。需要注意的是，煮梨湯時一定要帶著梨皮，因為梨皮潤肺化痰的效果比梨肉更強。

紅酒梨湯

原料：紅酒500毫升，水晶梨一個，冰糖適量，肉桂粉少許，檸檬半個。

做法：水晶梨去皮、去核，對半切開，放入泡有檸檬的清水中防止變色；將紅酒倒入鍋中，放入冰糖、肉桂粉，煮至冰糖溶化；放入水晶梨，中火煮至紅酒翻滾，小火繼續煮一個小時後關火，放涼後再放入冰箱中冷藏，幾個小時後便可食用。

兩個年齡精力最旺

不少人覺得自己20多歲時精力最佳，步入30歲後，做事漸感心有餘而力不足。英國保健品企業“健康期限”的一項最新調查則顯示，人在31歲時精力達到巔峰。

調查中，大多數人把感覺自己富有活力歸功於多運動。人們還排出了補充精力的六大“法寶”，依次為茶或咖啡、打盹小憩、喝水、戶外散步、吃巧克力。相應的，消耗精力的六大“元凶”依次為工作、擔憂或焦慮、日常瑣事、小孩、慢性病或心理疾病。

注册心理治療師薩莉·布朗對英國《每日郵報》說：“生活方式的確會影響人的體能水平。這項調查反映出來的是，體能狀態還受到心理狀態的很大影響，對待生活的積極態度以及‘知足常樂’是我們最大的精力之源。”

已經過了31歲的人也不必嘆氣。調查顯示，55歲時還會出現精力“第二春”，因為退休的“曙光”如同強心劑。

適當補鈣預防肥胖

美國研究人員選取了3.6萬名年齡在50~79歲補充過或者從未補充過鈣和維生素D的女性志願者，並將她們隨機分成兩組，其中一組每天補充1000毫克鈣和400國際單位的維生素D，另一組為安慰劑對照組。研究人員連續7年每年都對她們的體重進行測量和登記。

研究結果顯示，每天按標準補充鈣和維生素D的女性比那些沒補充的女性體重輕。對那些先前從未補充過鈣和維生素D的中老年女性來說，這種效果更加明顯。

專家指出，鈣和維生素D能促使人體中的脂肪細胞衰減，並阻止新的脂肪細胞生長，從而有效控制體重增加。但專家同時強調，中老年女性要想保持正常體重，還應該注意控制飲食並經常鍛煉。