

防寒保暖九“點”法

冬季隨着冷空氣降臨，感冒、支氣管炎、哮喘、心腦血管疾病、風濕性關節炎等多種疾病高發。提高機體抗寒能力，抵禦疾病來襲，我們需要做哪些準備呢？請看專家開出的健康處方。

多“點”水

冬天氣候乾燥，人體極易缺水，常喝白開水，不但能保證機體的需要，還可起到利尿排毒、消除廢物之功效。冬天雖然排汗排尿減少，但維持大腦與身體各器官的細胞正常運作依然需要水分滋養。

方法：每日飲水量應不少於2000~3000毫升。

出“點”汗

戶外活動可調節新陳代謝機能，增強大腦皮層興奮和體溫調節功能。適當活動筋骨，出點汗，這樣才能強身健體。

方法：鍛煉也要根據個人體質和年齡的不同而有所區別。患有心腦血管疾病的人應杜絕打球、登山等劇烈運動；患有呼吸系統疾病的人，應選擇日照充足的時候運動，避免受寒，防止誘發疾病急性發作。老年人更應注意保暖，避免過早起床鍛煉，以防腦供血不足誘發中風。

防“點”病

冬季氣候寒冷，容易引起慢性復發或加重，應留意防寒保暖。而為了保暖，開窗換氣的時間又比較少，空氣流通不夠，如此就為各種細菌的滋生提供了條件。同時，無論是室內還是室外，冬季的空氣都不夠濕潤，鼻腔乾燥也會給細菌留下更多可乘之機。

方法：預防大風降溫天氣對機體的不良刺激，備好急救藥品。同時還應重視耐寒鍛煉，提高御寒及抗病能力，預防呼吸道疾病的發生。

調“點”神

進入冬季就覺得沒精神、煩躁不安，還會感到壓

力大。這是冬季抑鬱的癥狀，俗稱“冬季心理流感”。

方法：根據自身健康狀況選擇一些諸如慢跑、滑冰、跳舞和打球等強度不等的體育活動，這些都是消除煩悶、調養精神的良藥。

早“點”睡

唐代醫學家孫思邈說：“冬月不宜清早出夜深歸，冒犯寒威。”早睡以養陽氣，遲起以固陰精。有句俗語：春困秋乏夏打盹兒，睡不醒的冬仁月。中醫講究春發夏長秋收冬藏，冬天是養精蓄銳的季節。

方法：冬季養生要保證充足的睡眠，這樣有益於陽氣潛藏，陰津蓄積；深冬的起居調養切記“養藏”。

進“點”補

冬天屬於“閉藏”的季節，腎主封藏，也就是說冬天是養腎的時節。冬天通過進補養腎，讓身體更好，更不得病。

方法：冬季養生要科學進補。陽氣偏虛的人，選羊肉、狗肉、雞肉等。氣血雙虧的人，可用鵝肉、鴨肉、烏雞等。不宜食生冷燥熱的人，選用枸杞子、紅棗、木耳、黑芝麻、核桃肉等。藥補則要遵醫囑，一人一法。冬令進補前，最好選用紅棗炖牛肉，也可煮生薑大棗牛肉湯，以調節脾胃功能。

護“點”腳

民間有一說法，“寒從腳底生”。因為腳為人體最遠端，脂肪薄，保暖能力差，而中醫認為腳底穴位與內臟關係密切，如果腳部受涼可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛經等疾患，所以要注意腳部保暖防寒，冬季健腳即健身。

方法：天天堅持用溫熱水洗腳，最好同時按摩和



刺激雙腳穴位。天天堅持步行半小時以上，活動雙腳。早晚堅持搓揉腳心，以促進血液循環。

喝“點”粥

晨起服熱粥，晚餐宜節食，以養胃氣。天冷時，清早起床喝上一碗熱粥，可以幫助保暖、增加身體御寒能力，預防感冒。

方法：糯米紅棗粥、八寶粥、小米粥等最適宜。還可常食安神養心的桂圓粥、清火明目的菊花粥、健胃理腸的鯽魚粥、健脾養胃的茯苓粥、益精養陰的芝麻粥、養陰固精的胡桃粥、益氣養陰的大棗粥、潤肺生津的銀耳粥和消食化痰的蘿卜粥等。

通“點”風

冬天，家裏一般都會門窗緊閉，導致室內空氣不流通，人們總是在這個空間裏呼吸會導致產生大量的二氧化碳，人體會出現頭暈、胸悶等缺氧癥狀。

方法：應每天早晨、中午和晚上各開窗通風20分鐘，保持室內空氣新鮮。實驗表明，每換氣一次，可去除室內空氣中60%的有害氣體。避免室內外溫差過大，一般室內應控制在16~22℃為好。

視覺太逼真 易患暈動病



智能手機、平板電腦等電子設備的頻繁應用給人們的生活帶來極大便利，但同時，其不利因素也開始凸顯：英國考文垂大學移動傳輸中心的認知心理學家和人為因素研究院專家西裏爾·蒂爾斯指出，長期使用智能手機和平板電腦，也會“致病”，並將影響80%的用戶。

科學家將人們使用數碼產品時出現的“暈動病”稱為“電腦病”。蒂爾斯解釋：“電腦病”是人體對處在非自然環境中的自然反應。這是科技產業快速發展下常被忽視的重要問題。它指的是，無論是觀看高速移動的屏幕畫面，還是看節奏緊張的追車畫面電影，或是通過手機瀏覽網頁，都有可能導致不適。此外，視覺感受越逼真，患上“電腦病”的風險就越高。

廣泛意義上的暈動病之所以讓人不適，是因為肌肉和內耳感受到了移動，但視覺卻沒有察覺。而因觀看數碼產品而產生的暈動病則正相反，你看到了畫面的移動，但身體卻感覺不到。但兩者的後果相同，主要癥狀都是：頭痛、惡心、眩暈、必須坐下來休息等。

電腦病的發作很微妙，人們常以為不適是壓力或者眼睛疲勞所致。美國《紐約時報》也曾報道稱，女性比男性更容易患上該病，另外，自信又有進取心的A型人格也更容易受電腦病困擾。

天冷夜尿頻 兩藥膳妙方

隨着一波又一波的冷空氣襲來，很多氣血虛、陽虛腎虛的人開始感到小便明顯增多了。特別是老人，晚上可能要起夜折騰好幾次。專家介紹，從中醫的角度來說，氣溫降低外周血管收縮，排汗減少，腎臟會過濾掉大血管多餘的水分，所以小便就增多了；而中醫認為這種情況下的夜尿增多和腎虛有很大關係。下面為大家推薦兩款藥膳，可幫助排尿頻之患。

杞淮益智炖猪肚

用料：枸杞15克，山藥30克，益智仁6克，猪肚一個，陳皮1角，姜、蔥、鹽少許。

做法：猪肚洗淨，開水煮熟至猪肚收縮後起鍋，猪肚切條，加上上述藥材及姜蔥下鍋加水適量炖，待猪肚軟熟起鍋，加鹽即可食用。

功效：此道藥膳可以補腎健脾縮尿止遺，適於腎氣腎陽虛弱，夜尿頻多之人。急性尿路感染尿頻尿急尿痛、尿短赤者不宜。

韭菜核桃炒河蝦

用料：韭菜200克，核桃30克，小河蝦200克，水煮變紅色，鹽、油、料酒適量。

做法：核桃用鹽炒熟，拌入切段的韭菜和河蝦炒熟，加鹽、料酒調味。

功效：此道藥膳可溫腎壯陽，適合腰酸膝冷，夜尿多的人。陰虛火旺、濕熱的尿頻者不宜。

久坐貪睡 易早亡

生活習慣與人體健康息息相關。澳大利亞悉尼大學公布最新研究成果：6種不良習慣將增加患病及早亡風險，其中除了已被普遍認可的4種因素如吸煙、酗酒、飲食不良、缺乏運動之外，還確定了2種新的風險因素，即久坐和睡眠過少或過多，這也是針對這六大因素與死亡的關聯性的首次研究。

悉尼大學公共衛生學院的研究團隊對23.1萬名澳大利亞人進行追蹤調查，受訪者年齡在45歲以上，該調查持續6年。調查中，研究人員定期考察參與者的生活方式，並對死亡登記記錄進行統計分析。調查發現，6種不良生活習慣，即吸煙、酗酒、飲食習慣不佳（果蔬攝取量少，飽和脂肪和鹽分攝取量高）、缺乏運動、久坐（每天超過7小時）和睡眠不佳（每天少於7小時或多於9小時），與疾病和死亡率存在明顯相關性，這6種習

慣，具備得越多，早亡風險越高，同時具備這6種習慣的人，早亡風險是健康人的5倍。

負責該研究的丁丁教授指出，生活習慣對人體健康的影響不容小覷，從各個角度擁有健康的生活習慣會明顯降低各種因素導致的死亡風險。此外，人尤其要注意各種不良習慣疊加所產生的更大危害。研究人員也提醒，上班、看電視等因素造成的久坐習慣，即使後續進行補償鍛煉，也無法完全抵消久坐帶來的危害。

以往研究中，其他4個減壽因素已被證實：上世紀50年代，英國研究人員發現肺癌與吸煙有關；1995年，英國政府建議人們適當飲酒，以減少酒精過量對肝臟的負面影響；2012年，美國哈佛大學研究發現運動不足的危害堪比吸煙，會增加心臟病風險。

巧按穴位 全身暖

一到冬季，很多老年人總是手脚冰涼，晚上睡覺雙腳也暖不起來，中醫上把這稱為“陽虛”。另外寒冷會使人的全身或者局部血液循環不良，或者肢體末梢血液循環障礙。中醫

學認為，穴位按摩能疏通經絡、活血化癥、改善血液循環和新陳代謝，促進全身血液循環。因此，老年人不妨採取按摩穴位的方法幫助身體取暖。

按揉心俞穴 位于左右肩胛骨中間，脊梁骨和兩側大筋的部位。可逆時針方向和順時針方向各按揉18次。自己够不着，可請別人幫忙。

揉搓勞宮穴 位于手心部。一手握拳，揉搓另一只手的手心部，直到感覺手心微熱，再換另一只手，交替進行。

按壓陽池穴 位于人體手腕背橫紋上，對中指、無名指指縫處。先以一只手的中指按壓另一只手的陽池穴，再換過來用另一只手的中指按壓这只手上的陽池穴。對改善手脚發冷效果尤佳。

拍打腎俞穴 位于背部腰眼處。可稍用力各拍打100餘



下，或上下搓擦至發熱。

按揉氣衝穴 位于大腿根裏側，此穴下邊有一根跳動的動脈。先按揉氣衝穴，後按揉動脈，交替進行，一直按揉到腿腳有熱氣下流的感覺為佳。

揉搓涌泉穴 位于腳心部，用手掌快速揉搓，直到有熱感為佳，每天早晚揉搓涌泉穴100下，接着揉搓各腳趾100下。中醫學認為，人體諸多經脈都匯集于足底，與全身各臟腑、組織、器官都有密切關係。尤其是刺激涌泉穴，有益於補腎壯陽、強筋壯骨。堅持揉搓此穴會促使手脚冰涼癥狀減輕。

拍打足三裏穴 位于腿膝蓋骨外側下方凹陷往下約4指寬處。每次可拍打“足三裏”100下，每日2次。有幫助手脚微血管擴張，舒筋活血，改善手脚冰涼的作用。

陽痿吃枸杞煮雞蛋

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，杞子煮蛋用于治療陽痿是有科學根據的。枸杞子甘、平，含胡蘿蔔素、維生素C、維生素B₁、維生素B₂、尼克酸、β-谷固醇、亞油酸、鋅等。鋅可使酶活性升高，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於排出量，就會使陰莖堅硬勃起。

吃肉多易患糖尿病

法國的一項最新研究發現，肉、奶酪及其他“酸性飲食”中的某些成分與2型糖尿病關係密切。這些酸性食物包括、奶酪、麵包和軟飲料等。酸性食物進入人體會導致酸的積累，這些酸會阻礙人體將食物中的糖轉化為能量，因而增加罹患糖尿病的幾率。

貼牆站立減肥塑身

飯後是堆積脂肪的好時機，有些人飯後就立馬坐下或者躺下，就會使脂肪更加快速地生成，不妨試試貼牆站立的方法，好處多多，還可以起到減肥塑形的功效。

很多肥胖人士就是喜歡吃飽飯以後立馬坐下，坐得穩如泰山，或者直接躺下，這樣不僅僅會影響腸胃的消化功能，還會使難看的大肚臍不知不覺地爬上了你的身體，其實有一種極為簡單的方法，就是飯後貼著牆壁站立10分鐘，不僅可以起幫助消化的功效，還可以減肥塑形，比飯後散步和喝酸奶的效果都要明顯。貼牆站立的好處有哪些，應該怎麼貼才能達到理想效果？

具體的做法是吃飯以後稍微休息一下，可以脫掉鞋子，靠著一面光滑的牆壁站立，一定要做到以下的要求，後腦勺、肩膀、臀部、小腿肚、腳後跟一定要形成五點一綫並且緊貼著牆，在此同時要用力收腹，這樣長時間堅持不僅可以起減肥的作用，還可以改善原來駝背的壞習慣，從而起到塑形的作用，使身體的綫條更加優美，身姿更加挺拔，剛剛開始的時候會覺得非常的累，可以先嘗試堅持5分鐘，後面循序漸進，直到可以站立30分鐘，堅持一個月左右就會有明顯的效果。

在站立前可以稍微做點準備活動，可以拉拉腿筋，使腿部不要處在一個緊繃的狀態，伸一伸胳膊，可以嘗試雙腳後跟著地，脚尖盡量的往上抬起的一個動作，這個動作可以很好的拉伸腿部的筋骨。

在站立以後可能會有人擔心雙腿因為長時間的站立會出現浮腫的情況，這時可以慢走或者躺在床上盡量使雙腿抬高，等血液回流，再者還可以泡泡腳，以致全身得到很好的放鬆。