

# 冬季保健謹記15招

冬季氣溫越來越低，人的抵抗力也在漸漸下降，為了保障健康，冬季保健養生措施顯得十分必要。

**堅持冷水洗臉** 冷水洗臉醒腦精神好，鍛煉耐寒能力，不但能預防感冒同時還能起到臉美容的功效，還可以治療慢性鼻炎，若能結合按摩耳廓、印堂、太陽、頰車等穴則效果更佳。

**清晨喝溫開水** 洗臉刷牙後喝一杯溫開水，一方面可暖身清洗胃腸；另一方面可稀釋血液，預防腦血栓、心肌缺血，同時能維持細胞滲透力，促進細胞代謝。

**適當進行戶外活動** 冬天戶外活動很重要，可預防凍瘡，在戶外做操或呼吸15—20次有利肺功能的增強，起到防治支氣管炎、哮喘的作用，肺開竅于皮膚，通過戶外活動，可增加人體供氧量，提高抗病能力。

**洗澡搓胸擦背** 醫學家研究搓胸擦背能提高人體免疫機能，有利強身壯體預防疾病。

**傍晚做腰部操** 日本專家研究證明，雙手按腰做腰部活動可刺激腰部諸穴，有助於強化內臟器官功能、維持新陳代謝正常進行，肥胖者做腰部操還可減肥。

**熱水浴足護脚** 脚底有許多經絡循行的穴位，如涌泉穴，通過熱水透穴可以提高體溫0.2℃，能改善周身毛細血管的功能，有保溫和助眠的功效；脚素有第二心臟之稱，護脚能強心，毛細血管擴張充血促使心臟活動加強，又可防止脚部凍瘡的發生，減少皮膚瘙癢癩。

**飲食藥膳進補** 冬天是滋補身體的季節，根據自身條件適當選用藥膳進補十分有益，可增加熱量抗寒，又能加強營養吸收，促進健康。

**午間按摩頭皮** 日間腦部血流量比夜間少1/5，故中午小睡30—40分鐘為宜，然後用手指按摩百會、風池、印堂等穴，或用梳子梳頭按摩頭皮，能改善頭部血液循環，消除疲勞和頭昏現象，加上用冷水洗臉則精神充沛。

**午後飲用茶水** 茶是人的最佳飲料之一，能防癌抗癌，茶含有各種維生素和人體需要的微量元素，能對人體起保健作用。但胃病或貧血服藥者不宜喝茶，尤其是濃茶，可改用礦泉水或白開水。午後補充水很重要。

**喝水保養皮膚** 冬季多喝水是保持皮膚潤滑柔軟的首要前提，喝水量以每天2升左右為宜。

**吃凍蘋果去心火** 冬天氣候寒冷，人在室內時間長，總覺胸悶和有心火。可將蘋果洗淨放入冰箱冷凍，每日吃幾次，又涼又甜又去心火。

**綠茶煮蛋止咳化痰** 香噴噴的茶葉蛋是許多人早餐的首選。傳統茶葉蛋都是用紅茶煮的，如果拿綠茶代替紅茶煮雞蛋，食療功效會更好。綠茶煮雞蛋不但營養，還可以起到化痰止咳的作用，對緩解咳嗽、支氣管炎、哮喘等癥狀都有幫助。

**適量補充無機鹽** 醫學研究表明，人怕冷與飲食



中無機鹽缺少很有關係。建議冬季應多攝取含根莖的蔬菜，如胡蘿蔔、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等，因為蔬菜的根莖裏所含無機鹽較多。

**適當補充鈣質** 鈣在人體內含量的多少可直接影響人體的心肌、血管及肌肉的伸縮性和興奮性，補充鈣可提高機體御寒性。含鈣較多的食物有：蝦皮、牡蠣、花生、蛤蜊、牛奶等。

**防止冬季靜電** 一是室內要保持一定的濕度。二是盡量避免穿化纖的衣服。洗衣服時可以使用防静电的洗滌劑。三是使用保濕性能好的護膚品，以保證皮膚的水分；勤洗澡、勤換衣服也能有效地消除人體表面積聚的電荷和帶電塵埃。

## 人體有四梢 常練防衰老



中醫學認為，人體有“四梢”。筋之梢為手脚指(趾)，肉之梢為舌頭，骨之梢為牙齒，血之梢為頭髮。這“四梢”是人體健康的晴雨表，它們能基本反映人的健康狀況。隨着年齡的增長，老人常出現手脚乏力，食欲減退，牙齒鬆動甚至脫落，頭髮幹枯發白等現象，就是四梢衰退的徵象。由于四梢與臟腑聯系密切，強健四梢能改善內臟的功能、延年益壽，提高生活質量。

**手指梳頭養血梢** 用手指梳頭有利于血脉通暢，增強腦細胞營養供應，延緩大腦衰老。每天在早上起床和晚上睡覺時，雙手掌心與臉相對，五指張開成虎爪狀，由前額髮際開始，用指腹慢慢向後梳理至後腦勺，重複此動作3~5次即可。梳理時，可以用指腹稍用力按摩頭皮，但不可用力過大，頭部有微微壓迫感即可。老年人頭髮多稀疏、少光澤，可常進食一些補血食物，例如大棗、桂圓、黑芝麻、何首烏等，使機體氣血充足、頭髮光澤。

**寫字走路舒筋梢** 中國中醫科學院西苑醫院老年病中心劉徵堂教授說，手足是全身經脈交會處，老人要多保養手足。常玩健身球，多寫字，搓手、甩手，可以增加雙手的靈敏度及手腦聯系，延緩衰老。平時多走動，走路時要穿柔軟平底鞋。閒暇之餘還可以搓搓腳、按按脚底穴位，睡前用溫水浴足等。

**出聲讀報練肉梢** 隨着舌上味蕾的退化，老人常出現口味重、食欲減退等情況，因此老人飲食不妨豐富色、香、味，以提高食欲。同時還要減少刮舌苔的次數，以防破壞味蕾。平時還可以多出聲讀報紙，提高大腦靈活性。

**早晚叩齒健骨梢** 由于老人腎氣逐漸衰退，腎所主骨也逐漸衰退，骨之餘——齒隨之損壞、脫落。老年人健齒應該經常做叩齒運動，即每天早上起床和睡覺前刷牙後，輕輕地將上下牙齒互相叩擊，然後用食指按壓上下牙齦肌肉，每次5~10分鐘。堅持每天叩齒還可以促進面部血液循環，增加大腦的血液供應，使皺紋減少，起到延緩衰老的作用。平時還應多吃含鈣食物，如牛奶、魚蝦、牛肉等，以及補腎食物，如山藥、枸杞等。

## 小資女當心五種心理病

很多女生都想過上小資的生活，小資生活在她們看來就是輕鬆、享受、悠閑、娛樂，如此看來，好像過上了小資生活的人應該是快樂無憂才對，可現實并非那麼美好，小資女當心患上5種致命心理病。

**安逸而死** 除了打麻將和睡覺找不到別的生活樂趣，存折基本不動，腦袋基本不用。因為長期“兩耳不聞窗外事，一心只顧小資書”，導致目光短淺，如養在深閨的女人，一是落後于時代，為時代所淘汰，二是落後就要挨打，被強人逼死。

**抑鬱癥** 小資大多還是有才的，鋼琴彈得、小提琴拉得、弄弄古典詩詞也在行，所以總在“天生我才無處用”的顧影自憐中。她們的口頭禪是：人家傷感死了。有一天上帝終會讓她們得償的，在傷感中死去。

**網絡中毒** 網上戀愛、網上情人、網上約會，她們自要爛熟。閑時到聊天室裝裝純情發發浪，到BBS裏搗搗亂，

十分瘋狂全占，一點兒正經沒有。

**心力衰竭** 對于社會生活表現出極大的無興趣，對于縱情享樂，表現出巨大的興趣。見到好玩的好像總有用不完的體力需要發泄，上酒店、登山、郊游，任何游玩的機會，她們一律報到。要瘋車，要蹦極，要開PARTY，要沒完沒了發短信……唉！終不免心肌勞損而逝。

**孤獨癥** 她們最欣賞的話是“在路上”，所以一生都在尋找。她們不喜歡望星，熱衷追星，見到優秀的異性是要追的，追到手之後再怎麼辦，就不是新新人類的事了。他(她)們的愛情原則是：祇愛一點點，祇愛陌生人，祇愛不言婚。小資男人認為好女人永遠是別人的老婆，小資女人認為這世上好男人已經死光了，剩下的不是懦夫就是色狼。所以最終的結局是兩種：或像王小波在大叫一聲後滿腔悲憤地死去，或像張愛玲無聲息地死在美國的公寓裏。祇有一點相同：都太孤獨。

## 有些藥對老人傷害更大

近期，日本老年醫學會公布了年齡超過75歲的老人更易出現副作用的幾類藥。根據臨床經驗，60歲以上老人服用下面幾類藥時也要注意種類和劑量的把控。

**解熱鎮痛藥** 老人由于機體代謝減慢，服用對乙酰胺酚、阿司匹林等解熱鎮痛藥時更易引起蓄積中毒，導致消化道出血等。患者應在醫生指導下減量服用，并定時檢查肝腎功能。尤其應避免重複用藥。患有某些心臟疾病的老人應慎用布洛芬。

**降壓藥** 老人服降壓藥時，一般從小劑量開始，并可遵醫囑選用長效降壓藥如氨氯地平。但需注意，服用α受體阻滯劑如特拉唑嗪等，易引起老人低血壓而出現跌倒，用藥時應注意防護，盡量別單獨遠行。哮喘患者使用β受體阻滯劑如美托洛爾等可能會導致疾病惡化；老年糖友最好避免使用利尿劑，它可抑制胰島素分泌而升高血糖。

**強心藥** 老年人腎排泄較慢，服用強心藥更易出現心律失常、視覺模糊等不良反應。因此，老人使用強心藥需遵醫囑選用合適種類。如洋地黃為慢效強心藥，發揮作用時間較慢，持續時間較長，一般用于需長期服藥的慢性心力衰竭病人。地高辛為中速強心藥，起效時間比洋地黃快，但排泄時間也比較快，蓄積性較小，適用急性心衰已得到控制，但還需一定療程鞏固的患者。服藥期間，患者應遵醫囑進行血藥濃度檢測，以便及時調整藥量，最大程度避免不良反應。

**降糖藥** 老年糖友用磺脲類降糖藥如格列本脲等，更易出現低血糖，因此可遵醫囑用二甲雙胍不易引起低血糖的藥。老人多體型肥胖，二甲雙胍能減輕體重，增強胰島素敏感性。但需注意，若服用期間出現嘔吐、口中異味等不良反應，要及時就醫。此外，阿卡波糖可明顯降低餐後血糖，且不引起低血糖，適合于輕型老年糖友，但用藥後可出現腹脹等副作用，癥狀明顯需就醫。

**瀉藥** 老人胃腸功能減退，常會服



用瀉藥來治療便秘。但使用刺激性瀉藥如比沙可啶可引起嘔吐、腹痛等癥狀，并且長期使用，會使腸黏膜刺激性減退，導致即使有糞便在腸中停留，腸道也“無動于衷”的狀況。同時，由于胃腸道對水分吸收能力下降，服用滲透性瀉藥如乳果糖，可導致水分大量丟失，嚴重時可出現脫水、高鈉血癥等。所以，一般情況不推薦老人長期服用瀉藥，出現便秘應從調整飲食開始，如多吃芹菜等富含纖維素的食物、規律作息等。

**安眠藥** 老人神經系統較脆弱，服安眠藥更易出現不良反應，如長期服苯二氮卓類藥可引起跌倒、記憶力減退等。若失眠不是特別嚴重，一般不推薦用藥。可通過加強鍛煉，保持心情愉悅等來調整。此外，長期使用後突然停藥可引起頭暈、肌肉震顫等戒斷癥狀。老人遵醫囑停藥時，一定要逐漸減少藥量。

**抗抑鬱藥** 丙咪嗪等三環類抗抑鬱藥在老人中更易出現低血壓、記憶力下降等不良反應，且易與其他藥物發生相互作用。因此，老年患者盡量選用新型藥如度洛西汀、捨曲林等。同時，應對癥選藥，如抑鬱伴慢性疼痛者宜選用度洛西汀；抑鬱癥伴有冠心病的患者可選用捨曲林；睡眠差體重低者可選用鎮靜催眠和增加體重作用的米氮平等。

還需要注意的是，雖然上述藥物在60歲以上的老人中易出現不良反應，但也不用過分擔心，祇要嚴格按照醫生的要求服用，就可以在最大的程度上降低風險。

## 八食物 緩解嗓痛

細菌感染和感冒發燒都可能導致嗓子痛。嗓子痛時，胃口不佳吃飯不香。然而，吃對食物可為身體增添能量，加速病情康復。《印度時報》最新載文，刊出了對嗓子痛有緩解作用的8種食物。

**香蕉** 香蕉是一種非酸性柔軟水果，容易吞嚥，不刺激嗓子。香蕉還是一種低升糖指數食物，富含維生素B<sub>6</sub>、維生素C、和鉀。

**鷄湯** 熱氣騰騰的鷄湯堪比抗生素。鷄湯具有抗炎功效，可緩解喉嚨充血。鷄湯中可加入營養豐富的胡蘿卜、洋葱、芹菜、山芋和大蒜。這些食物所含營養都有治病作用。

**檸檬汁和蜂蜜** 檸檬汁和蜂蜜都有消炎抗菌作用，強強聯合可更有效地緩解嗓子疼痛不適。隨着炎癥的緩解，嗓子疼痛減輕。

**炒雞蛋或鵝蛋白** 炒雞蛋或鵝蛋白可提供易于消化的蛋白質，對嗓子炎癥和疼痛具有緩解作用。食用時，最好不要加調料，否則會導致嗓子疼痛加重。

**生姜茶或蜂蜜茶** 溫熱生姜茶或蜂蜜茶具有消炎止痛的作用，有助于緩解胸悶或緊張感。蜂蜜可在嗓子感染部位形成屏障，防止刺激，引發咳嗽。

**燕麥片** 燕麥片富含可溶性纖維，有助于降低壞膽固醇，富含蛋白質，增強飽腹感。燕麥片中加入香蕉或蜂蜜有助于緩解嗓子疼痛。

**全麥面條** 吃軟面條有利于治療嗓子痛。全麥面條還富含纖維素、鐵、鋅、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>和維生素E等多種營養成分。

**水煮胡蘿卜** 胡蘿卜中含有維生素A、纖維素和鉀等營養成分。嗓子痛時，最好吃點水煮或清蒸胡蘿卜。生吃胡蘿卜會加重嗓子痛。

## 為了愛 性愛勿早

戀愛從兩情相悅開始。在戀愛3個月左右，雙方可能都會產生想進一步發展的需求，這是由愛引起的性慾望。

但對婚姻而言，要尋得一個分享一生的人，了解是需要時間的。假如在情感上升時缺乏理性把關，過早發生性行為，這雖然能在短時間內給彼此帶來美好感受，却會蒙蔽雙眼，幹擾真實的愛戀。

因為一旦有了性接觸，戀人會沉浸其中，如膠似漆，感覺無比甜蜜。性給人多方面的美好感受；肉體的強烈刺激，會引起精神高度興奮，激發情志，給愛的神經充電，使愛的色彩更加豐富斑斕。同時在心理上，體驗被認同、接納，深信對方是愛自己的。這建立起了個人在戀愛中的自信，滿足了愛與被愛的需求。

但性刺激有一定時限。時間長了，次數多了，它引起的刺激反應就會減弱。激情過後，一切歸于平靜。許多伴侶重新慎重思考，發現情感并不是最初所想的那樣美好。

有些人可能出于負責，會勉強進入婚姻，但最後仍以離婚結束。另一些人雖然理性分手，但對自己的失誤，或對愛人的歉疚，導致其內心長期不平靜。還有一些人始終糾結，為自己的經歷遺憾終生，甚至從此墮落。終其原因，都怪戀愛時過早發生了性行為。

性是人的本能需求，但別小看或誇大它。在恰當的時間來滿足自己的需求，它會錦上添花。在不恰當的時候使用它，就會遭禍一生。沒有愛，這種親密的性行為就不會有如此大的感染力。