

冬至时节该如何养生?



这几种食物能清除血液垃圾

绿茶:血压、血糖的最佳调节剂

绿茶可以降低人体胆固醇和甘油三酯的含量。另外,绿茶中还含有有效成分儿茶酚,具有防止血液氧化的作用,预防血压、血糖的升高,让血液循环更加顺畅。

一项调查表明,每天喝3杯以上的绿茶,血液所需养分才能真正被吸收,但这对不爱喝茶的女性来说的确是个难题,根本无法让绿茶成分完美吸收,其实你也可以“吃茶”。

最简单的方法是“以茶入菜”。将绿茶叶研磨成粉末,然后揉在面食表面,比如面包、馒头等,蒸透入味,可达到良好的吸收作用,口感也非常棒,不妨一试。

黑豆:血液循环催化剂

很多人都知道黑豆可以让人头发变黑,其实黑豆也可以生血。黑豆是一种神奇的食物,可以帮助血液循环、调节肠胃功能、使代谢能力加强,并积极输送到全身,让女人面色红润,内分泌也达到平衡状态,改善怕冷状况。

这都要归功于黑豆中所含有的花青素,这是一种多酚类物质,对于血液有良好的保健作用,而且极易被人体吸收,效果不可小视。

猕猴桃:血管柔韧利器

猕猴桃的维生素C含量相当丰富。每100克猕猴桃中,含有69毫克维生素C,是合成骨胶原必不可少的原料之一。

当体内的骨胶原充足之时,就可以帮助我们打造柔韧性强的血管,并且具有调节血压的作用。

将猕猴桃榨成果汁,在其中加入适量蜂蜜即可食用。需要注意的是,榨猕猴桃汁的时候,最好保留果皮,因为猕猴桃皮中同样含有清血的营养素,还能增强果汁的口感。

卷心菜:皮肤要弹,血管也要弹

卷心菜对于血液健康可说得上是绝对功臣,其除了含有维生素C、钾、钙、膳食纤维之外,还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐,以及稀有的维生素U和维生素K。

这些维生素保护血管黏膜,加速血液循环,让血管更加坚固、有弹性。

青鱼片:血质模范“清道夫”

青鱼中有很丰富的不饱和脂肪酸,能改善血液粘稠度。

另外,青鱼中还含有丰富的DHA,可以降低人体胆固醇的含量,是血液不可取代的“清道夫”,降低血栓、血脂的凝结几率,让内脏功能时刻保持完美状态。

大蒜:最有利的血栓“消磨器”

很多女人是大蒜的“绝缘体”,但是,从现在开始,你要努力爱上它了。因为大蒜中的大蒜素可以减弱肝脏中合成胆固醇的酶的活性,从而降低体内胆固醇的水平,保护血液维持在健康状态。

另外,大蒜中还含有一种硫化物叫做大蒜新素,可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白,从根源上降低血栓的形成。

玉米:软化动脉血管

玉米富含脂肪,其脂肪中的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢,可以减少胆固醇在血管中的沉积,从而软化动脉血管。

西红柿:保护血管弹性

西红柿不仅各种维生素含量比苹果、梨高24倍,而且还含维生素芦丁,它可提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性,有预防血栓形成的作用。另外,夏季常吃西红柿,对付似火的骄阳很管用。

免疫力,益寿延年。

冬至吃什么最养生呢?

以下的几个推荐菜谱,大家不妨一试。

羊肉炖萝卜

原料:白萝卜500克,羊肉250克,姜、料酒、食盐适量。

做法:1.原料洗净切块备用。2.放入适量清水,将羊肉入锅,开锅后五六分钟捞出羊肉。3.重新加水烧开后,放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜入锅至熟。

功效:益气补虚,温中暖下。

牛膝蹄筋

原料:牛膝10克,猪蹄筋100克,鸡肉500克,火腿50克,蘑菇25克,胡椒5克,味精5克,绍酒30克,生姜10克,葱10克,食盐5克,清汤适量。

做法:1.将牛膝洗净后,切成斜口片。2.蹄筋放在蒸盆中,加入清水适量,上笼蒸约4小时,待蹄筋酥软时取出,再用冷水浸漂2小时,剥去外层筋膜。3.火腿切成丝;蘑菇水发后,切成丝;生姜、葱切成姜片、葱段。4.将发胀后的蹄筋切成节,鸡肉剁成2cm的方块。5.将蹄筋、鸡肉放入蒸碗内,把牛膝片摆在鸡肉的面上,火腿丝和蘑菇丝调匀后,撒在周围;姜片、葱段放入蒸碗中,再加胡椒粉、味精、绍酒、食盐、清汤,调好汤味,灌入蒸碗中。6.上笼蒸约3小时,待蹄筋熟烂后,立即出笼,拣去姜片、葱节,调味后即成。

功效:补肝肾,强筋骨。

牛肉红枣汤

原料:牛肉250g,红枣20g,精盐、料酒、姜片、味精各适量。

做法:1.牛肉洗净切小块;红枣洗净。2.将牛肉块、红枣同入锅,加清水适量,放入料酒、姜片,炖至牛肉熟烂,加入精盐和味精调味即可。

功效:补中益气。

运动养生适度为宜

运动方面,由于大雪节气万物潜藏,运动养生同样要顺应自然规律,不宜做过于剧烈的活动,而应在“藏”字上下一下功夫。比如每天在阳光好的时候做做舒展运动(上午9-10点或下午2-3点)。

食补切记过、偏补

冬季是储藏的季节,是进补的最好时机,但进补食材因人而异。阳气虚弱的人可以选择羊肉、牛肉、鱼类等温热食物。阴虚精亏的人可以选择黑豆、芝麻、木耳、黑枣、猪脊、海参等滋阴填精食物。阴阳平和的人可以选择莲藕、大枣、燕窝、薏仁、银耳等无寒温偏性的食物,但不能过分强调某个方面的进补。

冬至养生须注意“躲”

一躲暴饮暴食

冬至正值岁末年初,很快就会迎来元旦,此节气期间多有聚会,切记不要暴饮暴食。因为此时,阳气最弱,无法帮助身体运化过多的食物。

二躲寒冷

冬至时节,人体的阳气太弱,所以身体的抵抗力也较差,这时要躲着寒凉,外出时一定要戴围巾,捂好背、腹和足底,避免风寒的侵袭,才能不感冒生病。

三躲房事

在人体阳气虚弱时,宜养精蓄锐,切不可过思邪淫伤身。

四躲大汗

中医认为,大量排汗时也会耗费大量精气。冬季应顺应天时,注意养藏,安静休养,不宜剧烈运动,大量出汗。

五躲是非

冬季是非、心脑血管疾病的高发期,躲去是非,就能避免因情绪激动引起的突发疾病。

功效:调整阴阳平衡,调和气血,增强

的气血才会顺畅,才可避免许多疾病的发生。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染,因此在寒冷的冬至时节,脚部保暖也应加强。

起居护养要适度

在起居上,应早睡晚起,等待阳光出现才出外活动。同时也要多穿衣服,避免不必要的户外活动,防止阳气过度的消耗。“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”,冬令时节若能合理安排起居作息,就能保养神气,劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

冬主藏,自然界的阳气收敛,生机潜藏,人体顺应自然界变化,应将各种营养物质藏于体内,进补不失为一种好方法。冬季是中国人传统的进补佳季,不仅有食疗药膳,还有膏方滋补。不少人在这个时候想要进补,特别是有肾病的人群,更希望通过冬季进补将肾脏补好,从而延缓病程,增强体质。

医学上认为,冬季属水,对应肾脏,因此,冬季是补肾的最佳季节。专家表示,补肾因人、因病而异,不可人云亦云,盲目跟风。无论是食疗药膳还是膏方,进补的时候要注意以下几个问题。

根据体质辩证进补

一说到补肾,恐怕很多人就会想到壮阳。肾阳为一身阳气之根,壮阳确实是补肾的一大方法。但是,每个人的体质不同,并非个个都需要壮阳,补肾也不止壮阳一法。补肾之前,首先要辨证,是阳虚还是阴虚,抑或是气虚。阴虚者宜养阴,用太子参、西洋参等,忌温阳、壮阳,不可用附子、红参,否则会加重阴虚火旺之象,容易上火,进一步耗伤阴津,使阴虚更甚。而肾阳虚者,可以适当吃点红参、肉苁蓉、鹿角胶等;气虚者宜用黄芪、党参、白术、茯苓、山药等;腰酸者可加牛膝、川断、杜仲等。

睡前服用易吸收

一般进补的时间为早上空腹和晚上睡前,大多数人都会选择早上空腹食用补品、补药。专家认为,晚上睡前进补更合适,因为吃完之后睡觉,不再运动了,会更

便于吸收,将精微物质储藏在体内,符合“藏”的原则。

天越冷效果越好

夏季阳气升发,我们很少吃滋补的东西,因为即便补了,也很容易散发出去,利用率比较低。而冬季阳气潜藏,补药的精华可以储藏在体内。因此,刮风下雪、冷空气来临时,最适合进补。

胃口差、腹泻时不宜进补

如果最近一段时间胃口比较差,没有食欲,舌苔厚腻,则不适合进补,因为补了也不容易吸收。如果出现腹泻,也不宜进补,否则也会影响吸收。遇到这类情况,专家建议先调理肠胃,肠胃消化、吸收功能正常了,进补才有效果。

选择适合的人群

补肾是针对肾虚的人群而言的,但中医所说的肾虚,与现代医学的肾衰、肾功能衰竭、肾病综合征等不是同一个概念。尤其是慢性肾病急性发病期、肾功能衰竭,不适合进补。我们一般的食疗进补都以鸡鸭鱼肉为主菜,这些都是高蛋白食物,很多肾病患者对蛋白质的摄入量是有限制的,就不能盲目进补。

冬季补肾不可盲目跟风



冬主藏,自然界的阳气收敛,生机潜藏,人体顺应自然界变化,应将各种营养物质藏于体内,进补不失为一种好方法。冬季是中国人传统的进补佳季,不仅有食疗药膳,还有膏方滋补。不少人在这个时候想要进补,特别是有肾病的人群,更希望通过冬季进补将肾脏补好,从而延缓病程,增强体质。

医学上认为,冬季属水,对应肾脏,因此,冬季是补肾的最佳季节。专家表示,补肾因人、因病而异,不可人云亦云,盲目跟风。无论是食疗药膳还是膏方,进补的时候要注意以下几个问题。

根据体质辩证进补
一说到补肾,恐怕很多人就会想到壮阳。肾阳为一身阳气之根,壮阳确实是补肾的一大方法。但是,每个人的体质不同,并非个个都需要壮阳,补肾也不止壮阳一法。补肾之前,首先要辨证,是阳虚还是阴虚,抑或是气虚。阴虚者宜养阴,用太子参、西洋参等,忌温阳、壮阳,不可用附子、红参,否则会加重阴虚火旺之象,容易上火,进一步耗伤阴津,使阴虚更甚。而肾阳虚者,可以适当吃点红参、肉苁蓉、鹿角胶等;气虚者宜用黄芪、党参、白术、茯苓、山药等;腰酸者可加牛膝、川断、杜仲等。

睡前服用易吸收
一般进补的时间为早上空腹和晚上睡前,大多数人都会选择早上空腹食用补品、补药。专家认为,晚上睡前进补更合适,因为吃完之后睡觉,不再运动了,会更

便于吸收,将精微物质储藏在体内,符合“藏”的原则。

天越冷效果越好
夏季阳气升发,我们很少吃滋补的东西,因为即便补了,也很容易散发出去,利用率比较低。而冬季阳气潜藏,补药的精华可以储藏在体内。因此,刮风下雪、冷空气来临时,最适合进补。

胃口差、腹泻时不宜进补
如果最近一段时间胃口比较差,没有食欲,舌苔厚腻,则不适合进补,因为补了也不容易吸收。如果出现腹泻,也不宜进

补,否则也会影响吸收。遇到这类情况,专家建议先调理肠胃,肠胃消化、吸收功能正常了,进补才有效果。

选择适合的人群
补肾是针对肾虚的人群而言的,但中医所说的肾虚,与现代医学的肾衰、肾功能衰竭、肾病综合征等不是同一个概念。尤其是慢性肾病急性发病期、肾功能衰竭,不适合进补。我们一般的食疗进补都以鸡鸭鱼肉为主菜,这些都是高蛋白食物,很多肾病患者对蛋白质的摄入量是有限制的,就不能盲目进补。

选择适合的人群
补肾是针对肾虚的人群而言的,但中医所说的肾虚,与现代医学的肾衰、肾功能衰竭、肾病综合征等不是同一个概念。尤其是慢性肾病急性发病期、肾功能衰竭,不适合进补。我们一般的食疗进补都以鸡鸭鱼肉为主菜,这些都是高蛋白食物,很多肾病患者对蛋白质的摄入量是有限制的,就不能盲目进补。

选择适合的人群
补肾是针对肾虚的人群而言的,但中医所说的肾虚,与现代医学的肾衰、肾功能衰竭、肾病综合征等不是同一个概念。尤其是慢性肾病急性发病期、肾功能衰竭,不适合进补。我们一般的食疗进补都以鸡鸭鱼肉为主菜,这些都是高蛋白食物,很多肾病患者对蛋白质的摄入量是有限制的,就不能盲目进补。

选择适合的人群
补肾是针对肾虚的人群而言的,但中医所说的肾虚,与现代医学的肾衰、肾功能衰竭、肾病综合征等不是同一个概念。尤其是慢性肾病急性发病期、肾功能衰竭,不适合进补。我们一般的食疗进补都以鸡鸭鱼肉为主菜,这些都是高蛋白食物,很多肾病患者对蛋白质的摄入量是有限制的,就不能盲目进补。

伤肾行为排行榜

肾脏相当娇嫩,极容易受伤,日常生活习惯哪种最伤肾?不妨看看伤肾行为的排行榜吧!

第一名:熬夜

没错,第一名就是熬夜!除了大家熟知的熬夜伤肝,熬夜也会伤肾。日落而息日出而作是最好的起居方式,晚上睡眠最迟别晚于11点,但现代人很难做到。

第二名:滥用药物

有些药物对肾损害是很严重的,有些止痛药对肾脏损害非常大,如布洛芬。

第三名:偏方、保健品

在台湾慢性肾病发病率很高,可能和当地人爱吃偏方、保健品有关。一些所谓“补充蛋白质,提高抵抗力”的保健品很可能导致蛋白质摄入过多,给肾脏带来负担。

第四名:过度劳累

强度较大的工作导致身体疲劳,从而引发肾虚症状。其次用脑过度,巨大的工作压力和生活压力导致精神无法放松,脑力劳累,也容易伤肾。

第五名:过度饮酒

人说酒色伤身,常饮酒、过度性生活,都是肾的杀手。

第六名:突然剧烈运动

工作忙碌长期不运动,突然剧烈运动可能会造成你的肾过度损伤,严重的会导致急性肾衰竭。

第七名:吃得过咸、吃高嘌呤蔬菜

冬天,人们都喜欢吃火锅,但涮肉吃多了也会伤肾。涮菜中如豆制品等是高嘌呤食物,而且涮肉的汤汁中嘌呤含量很高,这些都会造成脾胃负担过重,也会加重肾脏负担。高嘌呤、高脂肪、高热量食物摄取过多,时间长了,再好的肾脏都会累。其实,平时吃得太过、太甜、太油,蛋白质吃得太多都会加重肾脏的负担。

第八名:海鲜就啤酒

很多人喜欢就海鲜喝啤酒,不过如果边吃海鲜边喝啤酒,这种吃法也会伤及肾脏。海鲜产品是高蛋白食物,含有嘌呤和苷酸成分,和啤酒混合在一起,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢物,加重肾脏负担,易导致高尿酸血症,甚至肾结石、尿毒症。

第九名:常喝浓茶

茶叶中含有咖啡因,少量可起到醒神作用,如果摄入过多会使血流加快、血压升高。体内经常含有较高浓度咖啡因,会给肾脏带来巨大负担。此外,茶叶中含有较多鞣酸,容易与体内的铁结合成一种难溶性物质可致肾结石。

第十名:压力大、心情烦躁

现代人的工作、生活压力都很大,“我很烦”也成了很多人的口头禅。而这些情绪也会伤肾。



冬季防脑血管意外做好这八件事

险因素也要定期监测,积极治疗原发病。

2.冬季起床讲究“慢”:冬季清晨本就是脑血管意外发生的高峰时段,如果老年人醒后急着起床,猛地坐起,容易使血压发生急剧变化,从而发生意外。因此老年人起床应讲究“慢”。醒后可以平躺片刻,然后缓缓坐起片刻,再慢慢下地。

3.外出锻炼莫贪“早”:不少老年人有清晨外出锻炼的习惯。但是清晨气温较低,建议老年人还是应尽量避免过早出门锻炼,可以选择太阳出来后或者下午再外出锻炼。专家提醒老年朋友,外出应戴好帽子,围巾等,注意保暖。另外不要空腹锻炼。老年人运动方式宜平缓,如太极拳、易筋经,不要剧烈运动。运动时最好结伴一起,增强安全系数。

4.冬季洗澡别太久:洗澡时昏倒,发生心脑血管意外的事件近年来时有发生。专家指出,老年人还是应尽量避免过早出门锻炼,可以选择太阳出来后或者下午再外出锻炼。专家提醒老年朋友,外出应戴好帽子,围巾等,注意保暖。另外不要空腹锻炼。老年人运动方式宜平缓,如太极拳、易筋经,不要剧烈运动。运动时最好结伴一起,增强安全系数。

5.起床后喝杯温水:增加饮水有助于降低血黏度,从而减少血栓形成。专家说,起床

后喝一杯温水,是个好的生活习惯。睡前喝水虽然也有助于降低血黏度,但可能会给老年人带来起夜麻烦的问题。所以建议睡前还是少喝水,可以选择白天适量多喝水,喝茶。

6.提倡地中海饮食:地中海饮食是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。有研究显示可以降低心脑血管疾病的风险。不过,专家提醒老年人,一些人认为蔬果健康,就只吃素,结果导致营养不良,其实不应忽视从一些荤菜中摄取必须的营养。均衡合理的饮食结构才有助于健康。

7.保持心态平和、情绪波动、大悲大喜,可引起血压波动,甚至诱发脑血管意外。因此平时应注意心态平和,乐观开朗。同时,睡眠不足也是引起血压波动的重要原因,老年人应保证充足的睡眠。

8.中医药调理:专家建议,有高血压、高血糖、高血脂等卒中高危因素者,可以通过咨询专业医师,选择合适的膏方、中药汤剂、茶饮等方式调理身体,增强免疫力,已

达到预防疾病的目的。

意外发生时,该怎么办?

外出锻炼、浴室洗澡、清晨起床后……生活中意外随时可能发生,当发现突然昏迷者,我们该怎么办?专家认为,引起昏迷的原因很多,包括脑缺血、脑出血、心肌梗死等,一般普通市民很难判断出究竟是何因。因此第一时间拨打120急救电话,请专业医护人员尽快赶来救治是最重要的。如果在浴室中发现昏迷者,应帮助其穿上衣物,做好保暖,让其平卧。如意外在家中发生,又有血压计、血糖仪等设备,可以在等候救护车的同时测量血压、血糖等,或根据120电话指示做些简单处理。但不建议随意服用药物。比如阿司匹林,虽然对脑缺血患者有帮助,但如果是脑出血,则反而雪上加霜。

