

# 冬季养生

## 冬季养生知识

### 一、穿衣

冬天天气寒冷,这个时候为了保暖很多人都穿上了厚厚的衣服。但是你知道吗,这个时候的头部、手部以及脚部都是需要重点保暖,千万不能够置之不理。专家告诉我们,头部的保暖和身体的热平衡之间具有非常重要的作用。所以说,为了身体健康,冬天的时候对于一些裸露部位需要特别的注意,例如戴上帽子以及手套等等。

### 二、运动

很多人由于天气寒冷就停止了运动,其实这并不科学。冬天气温低这个时候老年人以及小孩最好减少到户外的次数,但是运动也不能够停,而是应该在室内进行一些简单的运动,例如慢跑等等,这样不仅不会加重心肺的压力,同时还能够锻炼身体。另外锻炼的时间也是有讲究的,最好在下午的三点到四点时间进行锻炼。

### 三、保养

冬天保养是一项非常重要的工作,天气越是寒冷,那么就更要保护好手脚,并且养

成搓手的好习惯。搓手不仅能够促进手部的血液循环,减少出现冻疮的可能,同时还能够预防感冒,并且对于我们的大脑也具有很好的保健作用,所以说,冬天搓手对身体好处大大的有。

除了搓手的习惯之外,冬天最好能够每天进行泡脚,这样不仅能够减少寒冷,同时还具有消除疲劳、促进睡眠的功效,是一种非常健康、科学的生活方式。

## 冬季养生方法

研究发现,冬天是各种胃肠道疾病高发的一个季节,这主要是由于天气寒冷,很容易刺激身体导致胃酸分泌过多,这就容易出现肠胃疾病。另外,老中医也告诉我们,冬天是养胃的最佳时间点,只要掌握好以下的一些生活方式,那么身体自然就会越来越健康。

### 第一:少吃生冷、寒凉食物

冬天如果吃了生冷或者寒凉的食物,那么很容易引发各种胃肠道疾病。所以说,为了身体健康,在冬季的时候一定要特别注意身体以及胃部的保暖工作,少吃一些寒凉食

物,特别是一些体虚、身体比较差的人群。另外,想要达到暖胃的功效,那么可以在日常饮食中适量的加入一些胡椒或者是生姜,这些都能够起到暖胃、保健脾胃的功效。

### 第二:日常别暴饮暴食

养胃的最关键是吃饭八分饱,别暴饮暴食。如果一次性吃了太多的食物,那么会加重肠胃消化的负担,出现积食、胀气等情况。所以说,日常调理肠胃应该多吃一些容易消化以及无刺激性、保健脾胃等等类型的食物。另外,早晚时间也可以适当的多喝一些粥,这样不仅营养好,同时还更加容易消化,较少肠胃负担。

### 第三:日常保持好心情

你知道吗,好心情不仅能够令心胸开阔,同时对于身体健康的影响也是非常巨大的,并且还具有养胃的功效。现代人很多都出现了肠胃疾病,这主要是由于该工作生活压力太大导致的,并且睡眠质量也不好,令经常长期保持在一个紧绷的状态,这就导致胃部正常运转受到影响。所以说,想要在冬天更好的调理肠胃,那么必须要保持一个好



心情,这样能够令胃肠道的运转更加顺利的进行。

### 第四:戒烟酒、浓茶、咖啡

冬天养生知识除了以上的几条之外,还需要对烟酒、浓茶以及咖啡说不,这样身体才能够更加的健康。通过研究发现,长期抽烟容易导致肠胃出现消化性溃疡,而喝酒则会出现胃出血等等情况,长期喝浓茶以及咖啡,对于胃黏膜的伤害也是非常巨大的。所以说,为了身体的健康,我们一定要对这些饮品还有烟酒说 NO。

## 饭后的感觉是一种疾病的信号

吃饭后,许多人都会出现非正常的感觉,在他们看来,他们也觉得不对劲,就是因为症状比较轻,而且,平时也没有啥症状,只是饭后出现,所以,都被忽视了。其实,而是错误的,这种饭后的不同感觉,就是疾病的一种信号,如果能及时的发现,及时的重视起来,疾病就会预防在萌芽中。

**第一**,刚吃完饭后不久,又会感觉到饥饿。这类型的人平时还会在进餐后有上腹部隐隐作痛的感觉,有的人会吐酸水,这就是症状,而不是吃饭没有吃舒服,许多人容易忽视其存在,其实,这就是早期的胃炎或者胃溃疡。如果能当回事,去医院检查,积极治疗,这样的胃病很快就会治好的,如果不加以重视,时间久了,就会发展成为真正的胃溃疡,加重病情,甚至会迁延数年。

**第二**,吃油腻食物后不舒服。感觉到右腹部胀痛,或者不适感,有的人会放射到后背,这样的症状如果比较轻,同样会被人们轻视,其实,这是胆囊炎。是胆囊疾病。如果不加以理会,等到炎症加重,甚至会做手术才能治愈。

**第三**,经常性的没有食欲。这类人更容易被忽视,他们没有食欲,吃也行,不吃也不饿,这就是标准的胃气虚弱症,时间久了,也会发展成为胃病,同时,会增加体重,但是,往往还有个别营养素缺乏现象。也是需要调理的。不能轻视。

**第四**,身体倦怠乏力,没有食欲,小腿酸痛,无力,尿色发生改变,颜色加深,眼白发黄,这类型的是肝胆疾病,最有可能的是肝炎。

**第五**,食欲良好,体重却减轻,体重的变化与饮食物量不协调,吃多,体重反下降,

这样的信号,有可能是甲亢。后期的发展,眼睛就会表现出来,所以,开始眼睛没有症状的时候,很容易被忽视。

**第六**,吞咽空难,有时候喝水也会有噎着的感觉,吃饭就更不要说了,这种情况有可能是食道癌,对于这种癌症的前期症状,一定不能轻视,越是发现的早,越是好治疗。如果任其发展,等到了症状严重后,再去治疗,难度就加大了,甚至生命也不保。

**第七**,食欲旺盛,越吃越想,体重反而减轻。这点类似甲亢,需要注意分辨,最好是化验血糖,有可能是糖尿病。



牛肉羊肉猪肉之类的食物作为经典的红肉,更容易诱发胆固醇过高等一系列问题,所以建议大家多吃鸡胸肉鱼肉之类的白肉。相比较红肉而言,白肉的养生价值会高一些,鸡胸肉作为生活当中常见的食材,担任起了保健养生的大任,在生活当中可以多吃。

### 一、增加肌肉含量

俗话说吃什么补什么,这一个道理是我们经常听到的,但是大多数的人都不相信它的科学依据,实际上的确有一定的道理,只不过是吃蛋白质就补充蛋白质。鸡肉里面主要的成分是蛋白质,所以我们每天摄入一定含量的鸡胸肉有利于帮助我们增长肌肉,增加我们

## 减肥的人要多吃鸡胸肉

的身体肌肉含量。大家要知道同等重量的肌肉和脂肪相比,肌肉的体积要好好几倍,所以即使体重没有发生变化,我们的身材也会发生很大的改变。

### 二、增强记忆能力

记忆力对于我们而言是一个非常重要的头脑精神方面的因素,尤其是对于从事脑力活动的人而言,有良好的记忆力更有利于学习工作顺利。对于正处于紧张学习阶段的学生而言,增强记忆能力也是刻不容缓的,在给大量用脑的人补充营养的时候,可以多吃一些鸡胸肉,这样可以慢慢的增强记忆能力,让东西可以在头脑里面快速的形成知识网,并且延长记忆的时间。

### 三、保护心血管

现在心脑血管发生的概率越来越大

了,保护心脑血管就需要减少脂肪的摄入。我们要知道鸡胸肉是鸡的身体上最精华的部分,它的脂肪含量是非常低的,所以经常吃鸡胸肉可以减少脂肪的摄入,避免过多的胆固醇造成心脑血管的硬化脆弱,防止脑出血等问题。

### 四、滋补身体

大家对于肉类食物其实是存在一定偏见的,很多人认为吃肉不容易消化,所以肠胃不好的人就远离肉类食物,这样的想法是不太正确的。因为鸡胸肉虽然是肉类,但是消化起来却非常的容易,甚至比某些蔬菜的消化吸收都要简单。所以对于身体虚弱,急需补充营养的人而言,吃一些鸡胸肉可以提高免疫能力,改善身体素质。

## 如何维护孩子口腔的健康

### 一、科学有效的刷牙

很多家长不知道什么时候开始给宝宝刷牙才是正确的,太小了又怕刷坏了。其实在宝宝出了第一颗牙的时候,家长们就可以准备给宝宝刷牙了。辅食也会黏连在牙齿上,使用少量的含氟牙膏每天两次,每次使用大米粒大小的量的牙膏就可以了,不要弄太多,用纱布就可以清洁牙齿,不需要牙刷。宝妈们也可以用宝宝专用的那种手指牙刷轻轻帮宝宝清洁牙齿即可。2岁以后牙齿慢慢的多了起来可以使用牙刷。三四岁的时候一般就可以自己刷牙了,而且要注意督促宝宝养成习惯。

### 二、睡前不要吃东西

保护牙齿比较关键的一步是,在刷牙完毕,躺下睡觉之前是不要吃东西的,否则,牙就白刷了!

### 三、大了不要用奶瓶

宝宝长大了,到了一周岁以后就不要使用奶瓶了,可以直接喝液态的食物。如果还是使用奶瓶,很容易造成奶瓶龋。

### 四、少吃含糖食物

宝妈们要注意宝宝的饮食,少给宝宝吃含糖的食物,特别是甜饮料和糖果。果汁也不要喝,多培养宝宝喝白开水的习惯。避免喝习惯了有味道食物以后不再喝水了。

### 五、不要嚼食喂养

家人特别是老人,习惯把孩子咬不动的东西自己嚼碎了以后吐出来为孩子。这种做法是不对的,不仅仅不卫生,而且容易导致出现细菌和病毒的传播,导致孩子患病。也是可能会增加孩子有龋齿的风险的。

### 六、定期去牙科检查

家长要定期带孩子去牙科诊所检查牙齿的健康情况,发现问题及时解决。

综上,宝宝牙齿的健康对以后的生活影响很大,相信每一个父母都不希望自己的孩子还没有到50岁就变的满口假牙。要想孩子的口腔健康,就一定要从小培养爱护牙齿的理念,并且个家长也要以身作则,少喝甜饮料,按时刷牙!