

冬至话养生

冬至,又称冬节、亚岁、长至节等,兼具自然与人文两大内涵,既是二十四节气中一个重要的节气,也是中国民间的传统节日。此外,冬至也是一个特别适宜养生冬补的节气,民间有谚语:三九补一冬,来年无病痛。那么冬至养生应该注意哪些方面呢?

一般冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间,也就是从12月22日到1月17日,一共3个9天,不仅强健身体,还能够消寒。



一、起居养生方面

1. 勤搓手防感冒

在寒冷的冬至时节,常搓手对健康大有裨益。人的手上有很多重要穴位,如劳宫、鱼际、合谷等。通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激位于手心的劳宫穴,让心脏逐渐兴奋起来;经常刺激位于双手拇指根部隆起处的鱼际穴,可疏通经络,增强呼吸系统的功能,预防感冒。搓手时宜双手抱拳,双手从虎口接合,两手捏紧,再移动双手转动,使其在转动过程中各部分互相摩擦。搓手时间可长可短,贵在每天坚持。

2. 暖双足防体寒

俗话说“寒从脚下起”,脚与人的健康关系密切。脚部一旦受寒,会导致机体抵抗力下降,引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经等病症,故寒冷冬至时节格外重视脚部保暖。除了要穿着保暖性能好的鞋袜外,平时还要多活动双脚,可常进行跑步、竞走、散步等运动,并养成泡脚的习惯。晚上睡

觉前,用热水烫一烫脚,既能御寒,又能有效地促进局部血液循环,增加脚的营养供给,保持皮肤柔软,减轻下肢的沉重感和全身疲劳。

二、饮食养生方面

1. 饮食忌辛辣燥热

“气始于冬至”因此冬至是养生的大好时节。此时在饮食方面宜多样化,注意谷、肉、蔬、果合理搭配。饮食宜清淡,不宜过食辛辣燥热、油腻食物。

2. 可常食坚果

冬至时节可多食些坚果。因为坚果性味偏温热,在其他季节吃容易上火,而冬至时天气较冷,多数人吃后不存在这个问题。

三、运动养生方面

冬至时阴气旺盛到了极点,阳气开始生起,并逐渐旺盛。由于阳是从阴里面生出来的,只有当阴足够旺盛时,阳气才能生得更好。

因此,冬至后应注意运动不可过多,要



在动中求静。假如一个人平时运动较多,在冬至前后就应适当减少运动量,这样才能更好地适应大自然的变化,对身体也更好。冬至时可常做八段锦、太极拳等平和的运动以养生。

总的来说,进入冬至后,日渐长、夜渐短,中医上认为,天人相应,人体的阴气也会伴随着冬至的到来进入最高峰,之后一阳始生,开始人体新的周期。因此,在冬至做好各方面的养生和调剂工作是十分有必要的,对未来一年的健康生活都十分有益。

豆浆是否可以代替牛奶

每天一杯奶,能够增添活力与营养。牛奶可以为我们补充能量、蛋白质、矿物质钙等中重要的营养成分,甚至还可以起到补水的作用。对于小孩子来说,很多家长都会尽可能的让孩子每天都能喝半斤左右的牛奶。但是偏偏有些孩子是不喜欢喝牛奶的,因为牛奶有一点点的膻味。家长一看孩子不喜欢喝牛奶,便用豆浆来代替,觉得可以起到一样的作用,毕竟豆浆也是含有蛋白质以及钙的食物,豆浆可以代替牛奶吗?于是,进一步的又有家长认为,孩子早上都喝豆浆了,是不是就可以不吃豆腐了,豆浆能代替豆腐吗?

一、豆浆能代替牛奶吗?

不能!从营养价值上来考虑,豆浆和牛奶的营养价值是不对等的,不能相互代替。如果给二者进行打分的话,牛奶100分,豆浆也就10分。从成分上来分析二者的差别在于:牛奶中含有大量的水分、蛋白质含量达到了3%以上,钙含量为104毫克/100克,还有少量的卫生署B族,并且



有维生素D以及矿物质磷,都是可以促进矿物质钙吸收的。而相比之下,豆浆的营养价值就比较逊色了,豆浆中的水分含量取决于认为因素,放的水越多,营养密度就越小,豆浆中的蛋白质仅占1.8%,钙的含量也只有10毫克/100克。因此,对比之下,很清晰的可以看出,豆浆和牛奶是不能相互代替的,孩子最好是以牛奶为主。

二、豆浆和豆腐能否相互代替?

不能!豆浆和豆腐虽然都是豆制品,但是也是不能相互代替的。黄豆在做成了豆浆以后,经过了几十倍的稀释,营养价

值不是很高。而豆腐是黄豆经过了加工以后的产物,吃豆腐要比单纯的吃黄豆的营养更容易被身体吸收利用,也比较容易消化。豆腐柔软细嫩,很适合小孩子食用,每周建议给孩子吃一两次的豆腐,每次30g左右。对于豆浆,可以偶尔给孩子喝,如果想要提高豆浆的营养价值,那么就连豆浆渣子也吃了吧,这样就提高了不少!

三、小孩子吃豆制品会不会早熟?

不会!豆制品中含有丰富的蛋白质以及大豆异黄酮,属于植物雌激素,小孩子吃不会导致早熟的,植物雌激素和性早熟之间没有关系。

综上,对于不爱和牛奶的孩子,可以尝试喝酸奶或者奶粉。如果有些小朋友喝奶以后会腹胀、腹泻,那么可能是有些乳糖不耐受,换成舒化奶给宝宝喝就好啦!饮食中要注意豆浆不能代替牛奶,豆浆也不能代替豆腐!平时注意饮食搭配,奶类和豆制品都是不能缺少的哦!同时不要忽略了户外运动,增强体质!

每天静坐一小会,生活和心态更轻松

一、改善烦躁

我的烦躁心情究竟是从哪里来的呢?其实来自于我们大家的无能为力,可能每一件事情我们大家没有足够的时间或者没有足够的金钱来完成,所以就会产生一种无力感。另外的一种原因就是由于我们大家的预期和现实生活的差距而产生的一种负面的心理状态。其实每天静坐一会儿可以让我们有更清醒的头脑,然后就可以更加理智的分析现在的局势,想清楚自己应该要做什么还欠缺些什么,这样的思考才是应对烦躁最有效的方法,而不是一味的像无头苍蝇一样乱撞。

二、预防疾病

其实静坐是一个非常经典也是非常简单的瑜伽动作,我们大家可以抽出一下午的时间让自己处于一种放松的状态,这样的静坐方式对于很多疾病都有预防的效果。首先是因为静坐这一个姿势可以让

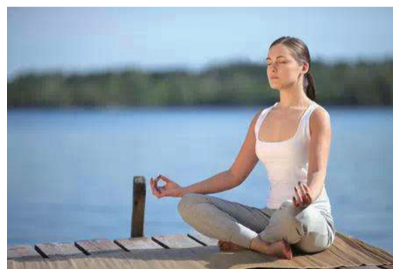
我们的腿还有我们的腹部四肢都得到充分的放松,这样可以预防一些身体上的问题,另外,静坐可以降低慢性病的发病的概率。

三、改善体型

其实一个人好看与否不仅仅与这个人的五官外貌有关,另外一个重要的因素就是要看个人的气质。气质和我们的体型状态是有密切联系的,如果我们经常驼背弯腰的话,自然会给人留下不好的印象。静坐的时候我们会收腹挺胸,另外会盘腿,这样可以让我们保持腿部的纤细,而且也可以让我们的腹部变得更加紧致,腰杆也会更加挺拔。

四、提高睡眠质量

如果我们大家被失眠的问题所困扰的话,不妨在晚上睡觉之前进行一会儿静坐,静坐的时候可以让我们的血液循环更加畅通一些,并且它还可以有效的帮助我



们暂时的缓解烦恼,让我们的心情尽可能的平静,这样在睡觉的时候入睡的时间会明显的缩短,而且也会有更加酣畅无梦的睡眠。

静坐是一种最不耗费时间和精力了的运动了,在烦恼的时候不妨放下手中的事情,慢慢的整理一下自己的头绪。在静坐的过程当中我们能够收获不一样的人生道路,也可以调理好自己的身体状态。

如何与口臭说拜拜

一、引起口臭的原因有哪些?

口臭是导致口腔异味的主要原因,一般分为生理性口臭和非生理性口臭两种。

生理性口臭一般包括吃了异味的食物(大葱、大蒜、榴莲、洋葱等)以及最近没有刷牙,导致食物残渣在口腔发酵引起的口腔异味,还有早上刚刚起床的时候口腔味道也是比较重的。

非生理性口臭也就是病理性的口臭,一般都是由于与疾病有关而引起的口臭。比如说与口腔有关的牙周炎、蛀牙、口腔溃疡引起的口臭,还有就是由于胃肠疾病、呼吸道系统疾病、鼻腔疾病等引起的口臭。这类就是需要进行相应的治疗的了,不能拖延太久。

二、如何摆脱口臭?

对于有口臭的人来说,与人沟通才是最尴尬的事情,那么如何摆脱口臭,还自己一口清新的口气呢?

1.首先,按时刷牙是必须的,而且最好要做到餐后要漱口,无论是吃的什么食物,都要养成吃完以后漱口的好习惯。也可以使用漱口水,漱口水用起来比较方便,也可以随身携带,方便使用,还具有杀菌的效果。

2.定期去牙科医院清洁牙齿,清楚菌斑、牙结石等物质。

3.如果发现有害牙、蛀牙等,要及时去牙科医院修补。

4.刷牙的时候不要忽略了舌苔,舌苔不干净也是会导致口腔变臭的。事实证明,大部分的口臭都与舌苔不干净有很大的关系。

5.饮食要清淡一些,避免胃火过重引起口臭。

6.平时注意多吃蔬菜和适量的运动,多喝水。避免出现便秘而导致口臭。

如果以上这四种方法每天都做,但是还是有口臭,那就建议去医院检查一下了,看看是不是由于非生理性的口臭导致的。

另外,平时也可以经常喝一些柠檬水和淡茶,对缓解口臭也是有很大的帮助的。如果有重要的会议或者约人洽谈事情,不要吃口味重的大蒜、大葱等食物。