

# 冬季养生:4个误区+遵循3个原则

冬季到了,这段时间我们该如何养生?专家提醒,生活中有很多观点新颖、通俗、实用的养生之道,但部分观点还因人而异,切忌盲目照搬。

**错误观点1:**天冷了,要像以前一样坚持多运动。

**纠正误区:**冬季要注意“冬藏”,不可再像春夏锻炼一样大汗淋漓了,要“收敛”些。

冬天人的免疫力和体质会下降,从而进入一个相对低谷阶段,经常锻炼确实能提高抵抗力,但在冬天还像春夏一样大运动量,并非明智选择。有些老人起个大早在瑟瑟寒风中活动,如果运动过量、流汗过多,冷风一吹,就会埋下受凉、感冒的隐患。

冬季运动要注意防寒保暖,还要把握好度。

**错误观点2:**很多人以为大雪后就可以“大补”,只要进补,就能缓解疲劳状态。

**纠正误区:**进补还需因人而异,进补前如果不了解自身状况,可能错误进补、白白进补,甚至乱补不适,尤其对“三高”人群而言,进补可能变“祸补”。

“冬天进补,春天打虎”,大雪过后更是大补的最佳时机,但要注意不能过度。医生提醒,如有感冒、咳嗽、腹泻等,应暂停进补。

**错误观点3:**现在早晚温差大,感冒等常见呼吸系统疾病开始活跃。

**纠正误区:**除了感冒、发热外,频繁进出空调房,特别是遭遇冷空气刺激,一些类似感冒的症状因此引发,不一定是感冒,可能是鼻子惹祸,也可能诱发咳嗽变异性哮喘。

有些患者鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等接踵而来,还有一部分人在未进入空调房前一切正常,一进暖气房后就出现上述症状。医师提醒清晨出门一定要穿暖和。

**错误观点4:**工作忙碌,频发健康问题。睡眠不好,脸色苍白,体形臃肿,体力愈来愈差……只要靠进补调养,就能解决问题。

**纠正误区:**解决疲劳之道在于把不足的睡眠时间补回来,肥胖并不是能量过剩,而是身体将过多的能量储存下来,反而是能量不够,使身体没有足够的能量将垃圾排出体外。

经常有应酬、有饭局的人建议每顿都不要吃饱。这对于不得不赶场应酬饭局的人来

说,绝对是于己有利的餐桌小窍门。此外,饮酒过度、贪杯助兴还有害肝脏。据临床门诊上反映,现在患酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化的病人越来越多。

冬至进补三原则:进补的食物应该恪守三种功能。

**一要有保温功能:**即多吃能增加热能供给,富含脂肪、蛋白质和碳水化合物的食物,包括肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。

**二要有御寒功能:**医学研究表明,人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此,应注意补充矿物质。中国人一般以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。只要不偏食,就可以保证人体对钾、铁、钠等矿物质的需求。

特别怕冷的人可多补充一些带皮的蔬菜。专家认为,这类蔬生长在土壤里,其根部和皮壳中含有大量的矿物质及营养素。

**三要有防燥功能:**冬季气候干燥,人们常有鼻干、舌燥、皮肤干裂等症状,补充维生素B2和维生素C十分必要。维生素B2多存于动物的肝、蛋、乳中;维生素C主要存在于新鲜蔬菜和水果中。



## 电热毯最多用六年

在寒冷的冬天,电热毯是很多家庭的必需品,然而,每年冬天由于不安全使用电热毯导致的烫伤、火灾等事故频发。近日,一则“电热毯最多用6年,多数人不知情”的微博引起了很多人关注。显然,消费者在使用电热毯时存在很多误区。中国家用电器协会副秘书长陈钢提醒消费者,电热毯是“贴身”电器,使用时应格外注意以下几点。

**最多只能用6年。**2008年12月1日,国家开始执行的《电热毯、电热垫及类似柔性发热器具的特殊要求》规定:自生产日期开始计算,电热毯的安全使用年限为6年。陈钢说,电热毯内部电源线的老化、龟裂在外是看不到的,所以不管用没用,买回来6年就必须换。否则一旦电源线老化、开裂,轻者会将人电伤、烧伤,严重的还会引发火灾。

**用前仔细检查。**初次使用电热毯前,应先仔细检查电热毯,若表面、电源线、温控器及插头受损或松动,毯面焦黑,通电后电热毯不热或只是局部发热,就说明电热毯可能有故障,应立即停止使用。

**用时一定要铺平。**电热毯要平铺在床上,不可折叠使用,以免造成局部过热。尤其是直线型电热毯,最好平铺在硬板床上,不宜在席梦思床等较软的床上使用,否则电热毯容易变形或断裂,诱发触电、火灾。收纳时,也不能卷曲或压在其他重物下,将其轻轻叠放在干燥通风处即可。

**上面铺层薄褥子。**电热毯最好不要与皮肤直接接触,在电热毯上铺一层毛巾被、床单或者薄褥子,不仅更加舒适,还可以避免烫伤。但是不能铺在厚褥子下面使用,以防烧毁元件、引发火灾等。也不要与热水袋一起使用,以免热水袋的热量加速绝缘层老化,缩短电热毯的使用寿命。

**电热毯怕湿。**若电热毯脏了可用干抹布或软刷清洁污渍,绝对不要用手搓或放在洗衣机里清洗。给小孩、老人、病人使用电热毯时,要防止尿床或汗水弄湿电热毯,引起电热毯短路。如果电热毯意外沾水或受潮,应及时晾干,检查安全后再使用。

**最好买温控型产品。**电热毯的价格从几十元到几百元不等。陈钢建议,一定要去正规渠道购买,切勿到路边摊购买价格低廉、质量无保证的产品;二是选购前看清生产厂家名称、地址、电话、生产许可证、产品说明书、使用期限等信息是否齐全。此外,陈钢介绍,现在很多电热毯可以自动控制温度,加热到一定温度就自行断电保温,有的产品还可以局部控温,比如可以将脚部的温度设置得稍高一些。这样的产品相对更加安全,舒适度也较高。如果不是温控型,应在睡觉前30分钟预热,入睡时断开电源,连续加热最多不要超过2小时。

## 冬季保健首避五大误区

**误区一:戴口罩防感冒**

实际上,鼻子吸进的冷空气在进入肺部时已经接近体温。人体的这种生理功能与生俱来,并能通过锻炼得到增强,使人的耐寒力明显提高。戴口罩人为地阻止了这种生理功能本应得到的锻炼,使人的抵抗力变差,稍微受寒反而容易感冒。

**误区二:关紧门窗感冒少**

有些人一到冬天就整天门窗紧闭,以为这样屋内温度高,人不容易感冒。其实不然。专家介绍,人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质,而仅从呼吸道排出的就有149种之多。空气中有大量的细菌、病毒、二氧化碳和灰尘,在这样的空气中,人容易感冒、咳嗽,所以应该经常开窗,保持空气新鲜。

**误区三:衣服穿得越多越好**

衣服本身不会产生热量,只起到隔离的作用,它缓冲了外面冷空气和体表热空气之间的对流,使人体的热量得以保存。从生理学角度看,穿衣过多会抑制身体体温调节机能的适应性,减弱人体的御寒能力。所以,冬天穿衣只要达到适宜的厚度即可。

**误区四:喝白酒可御寒**

不少人以为喝白酒可以御寒。实际上,人喝酒后,受酒精刺激,血管扩张,身体的热量会大量释放,所以会有发热的感觉,但这种感觉会很快消失。尤其是热量释放到一定程度时,人反而会感觉冷。羽绒之所以具有持久的御寒能力,是因为它们能减少热量的流失,而酒的主要成分是水 and 酒精,它们本身不但不会产生热量,反而会造成功能的挥发。

**误区五:从室外进屋先暖手和脚**

许多人从寒冷的室外进入室内时,首先把冻僵的手脚放到取暖器边烤或用热水泡,其实这一冷一热的骤然交替对手脚极为不利,很容易使手脚生冻疮。正确的方法是,手脚相互摩擦,使表皮温度自然回升,然后再用热水泡,放到取暖器边烤。



## 煮火锅的五个小贴士

**1.均衡搭配**

肉汁和蔬菜交叉着吃不仅不容易感到过分油腻,还可以帮助控制肉类的总量摄入,饭后可吃些水果,有良好的清火作用。

**2.肉要煮透**

有些人为了追求鲜嫩嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。这样会造成消化不良,还容易引起肠道感染等疾病。

**3.辛辣有节**

调味料如辣椒酱对于肠胃刺激大,使

用酱油、麻油等较清淡的作料可以避免对肠胃的刺激,减少“热气”。

**4.别搭冷饮**

一冷一热,容易造成胃部消化不良,可选择一些蔬菜汁、乳品或植物蛋白饮料,如酸奶、杏仁露。

**5.别最后露面**

反复沸腾后的火锅汤,维生素等成分大多被破坏,而脂肪、盐、嘌呤等成分较多,建议换一锅清水或在涮火锅之前先把面煮了。

冬季天气寒冷,大多家庭都是门窗紧闭,殊不知这样会导致室内空气污染,增加患病几率。要知道肺癌等呼吸道疾病的发病和空气质量也有密切关系。

**烟雾油烟污染室内空气**

北京宣武医院胸外科支修益教授指出,我国有一个癌症特别是肺癌的发病地图册,东北、华北地区冬季取暖,再加上有些地区中重度空气污染,肺癌发病率还是相对高的。以肺癌为例,在引起肺癌的危险因素中,吸烟、空气污染占到22%,肺、支气管病变、职业因素、遗传因素大概占12%至15%,精神因素、年龄分别占8%和5%。

他指出,上面提到的空气污染是两个概念,一是大气污染,二是室内空气污染。对于室外空气污染,人可以躲在室内,但室内空气污染却是很难躲掉的,如烟雾包括二手烟、三手烟,这也是PM2.5的重要因素。

## 天气再冷室内也要通风

另外,冬季厨房通风也会减少,中国式的烹调煎炸烤造成的厨房油烟污染,也使冬季的室内空气受到威胁。还有的家庭抽油烟机装的不合理。要知道抽油烟机的有效高度是90厘米,为了美观,有的家庭升高了抽油烟机,这就不能完全起到作用。而且有些家庭等油烟开始冒烟了才开抽油烟机,刚炒完菜就关上,也不能有效地抽走油烟。

**通风和绿植有助净化空气**

专家提醒,冬季要减少室内空气污染,除了禁烟,还可在室内多种植绿色植物,每天在中午温度相对高时开窗通风。这时要注意保暖,老人儿童等体质弱者最好换到其他房间。

专家还提醒,如果生活在肺癌高发区或属于高危人群,如有家族肿瘤史或职业危险因素,每年应进行体检。胸片不能发现早期肺癌,要使用低剂量螺旋CT。解放军总医院第三零九医院主任医师何宝明指出,对于肺癌来说,在早期诊断上,PET/CT相对而言比常规检查早一年左右发现肿瘤,已经可以检测出0.5mm大小的肿瘤,对很多肿瘤可进行早期诊断,争取到宝贵的治疗时间。专家还提醒,如果出现刺激性咳嗽、痰中带血、血丝痰,要警惕肺癌。

责任编辑 张维峰

