

冬至寒潮来袭

固元保真强体是重点

明天就是冬至了，冬至既是二十四节气之一，又是传统的“冬节”，在中医看来，冬至的到来也意味着气温最低的“数九”寒天已经来临，是阴气极盛之时，也是渐蓄能量，以待来春生发的时机。冬至时节中医养生应以固守真元为重点。

冬令养生之一：吃膏

“养生达人”都知道，冬令进补，科学进行膏方调理，能使人体气血阴阳虚损或脏腑功能失调的状态得以纠正。寒冷的冬季，则是服用膏方的好时节。“冬至时节气候严寒，人体生理机能处于相对抑制的状态，热量消耗减少，是机体蓄积能量的阶段。”广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉说。

成杰辉提醒，膏方虽好，并非人人适合。一般体弱者、亚健康状态以及慢性疾病人群较为适合，而平素体格强壮者则没必要进行膏方进补，尤其患有感冒发热、腹痛腹泻等急

性疾病的患者不宜吃膏。如果不求辨证，盲目进补，往往适得其反，因此不建议自行选购成膏或购买药材自制膏方，最好到医院请有经验的中医师为自己开膏调补。

冬令养生之二：天灸

三九天灸是传统的保健养生方法。成杰辉介绍，天灸适合各种虚寒性疾病的患者，如患有慢性咳嗽、鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病，慢性腹泻、慢性胃肠炎等消化系统疾病，肌肉疲劳、关节疼痛等运动系统疾病的患者，或平素手足冰凉、宫寒痛经、坐月伤风的妇女，体弱多病的老人、小孩，均可考虑进行天灸治疗。

但需要注意，阴虚火旺、湿热、实热等病征均不宜进行天灸治疗，以免加重病情；局部皮肤有疮疖、溃疡、感染者，应禁止贴灸；恶性肿瘤、肺结核、血液病、糖尿病等患者，慎做天灸。

冬令养生之三：应节饮食

一家人温馨地围坐在一起品尝汤圆的香甜，也是冬至节日悠久的传统习俗。

如果你以为吃汤圆只是“应景”那就错了。成杰辉介绍，汤圆的外皮一般以糯米粉制成，糯米味甘、性温，具有补中益气、健脾暖胃、止虚汗的功效，能起到一定的御寒、补益的作用，因而非常适宜在寒冷的冬季进食。

此外，汤圆的馅料中还含有不少的固态油脂，热量较高，多食容易出现胃肠胀气、食欲减退等消化道症状，建议爱吃汤圆的朋友加以节制，不要贪嘴。

汤圆黏腻较难消化，而芹菜、香菜、橙皮等食材含有较多的纤维素或挥发油，有芳香醒脾，开胃消滞的作用，在家煮汤圆时若能加以搭配一同煮汤，则能减少汤圆的甜腻，更符合中医养生和现代科学饮食的理念。

(消息来源：新华网)



包子是健康主食

冬天可多吃

在营养专家眼里，包子是非常健康的主食。

包子皮一般都是用酵母发酵后得到的，酵母不仅让包子更松软好吃，而且在营养学上被叫做“取之不尽的营养源”。除了蛋白质、碳水化合物、脂类以外，还富含多种维生素、矿物质和酶类。经过发酵的包子有利于消化吸收，身体消瘦的人、儿童和老年人等消化功能较弱的人，都适合吃包子。

包子作为其代表，可以说无所不包。菜、肉、蛋、虾、豆制品及木耳、粉条、葱等各种食材都可以搭配着做馅儿，最符合营养学上倡导的多样、平衡的原则。再用最健康的烹调方式——蒸制而成，是当之无愧的“最佳主食”之一。

北方人爱吃猪肉大葱馅的包子，瘦猪肉做主料，大葱做调味食材，不仅能除去油腻菜肴中的腥膻等异味，还可刺增进食欲。葱里含有的挥发性辣素有较强的杀菌能力，正适合冬季吃。

但猪肉大葱包子肉多菜少，自己做包子，建议馅料以蔬菜和蛋类为主，两到三份蔬菜搭配一份肉菜。食材尽量多样化，譬如猪精肉、白菜、豆腐、杏鲍菇、木耳、鸡蛋及虾皮、小葱等七八种食材做馅儿，低脂健康，营养平衡。再搭配一碗杂粮粥、清淡的炒菜或凉拌菜，一顿饭，轻轻松松就能摄入近二十种食材，为身体提供多种营养物质。

对于传统的包子，我们也可以适当改造一下。给孩子做包子时尝试用牛奶和面，蒸出来的包子有一股奶香味；给老人做试试和面时放入一些杂粮面。在做馅料时，也可以加点海带、裙带菜等，有利于减少胆固醇和脂肪的吸收，再加几滴亚麻籽油、芝麻油等，营养更加丰富。

(消息来源：人民网)

6个错误让衣服越洗越脏

说起洗衣服，很多人并不认为是个技术活儿，把衣服一股脑地丢进洗衣机，开启自动洗涤模式就算完工。其实，如果方法错了，可能会越洗越脏。下面这些错误的洗衣方法，看看你犯了几条？

洗所有衣服水温都一样。要想衣服洗得干净，水温很重要。一般来说，温水(30℃～60℃)有利于洗衣粉充分溶解，增大活化分子的活性，促进油脂性污垢溶于水中皂化，提高洗涤效果。衣物在遇水后，纤维会膨胀、润湿、伸展，因构成衣料的纤维耐热性的不同，衣物所能承受的温度也不同：棉织物最佳水温为40℃～50℃；毛质衣物35℃左右的水温最适宜；清洗麻类衣物，水温应控制在30℃或以下。

泡一晚上再洗。许多人洗衣服前一泡就是几个小时，甚至泡一个晚上，认为泡得越久洗得越干净，然而事实正相反。浸泡时间过长，洗衣液中的化学物质以及衣物中的污渍更容易分解，发出臭味。污水无法流失，时间久了会进入衣物纤维内，令衣服褪色、老化。一般来说，浸泡脏衣服以15分钟为宜，厚重的衣服也不能超过30分钟。

洗衣液越多越好。洗衣液越多泡沫越多，漂洗时费水又费时。洗涤后的衣物容易发硬，敏感肌肤人群穿着时易引起过敏。建议洗衣服时应根据洗衣液说明书添加一半的量，若泡沫较少再逐渐增加。

攒在一起洗。如果没时间天天洗衣服，经常是“攒够了再说”，这样只能让衣服越洗越脏。第一，天气炎热的季节，汗渍会残留在衣物上，被汗浸湿的衣物容易发霉，如果和其他待洗的衣物混放，污染范围就会扩大。第二，积累大批衣物一起洗，不易让洗衣液充分接触，难以洗净。建议每次洗涤的衣物量最多占洗衣机内筒容积的70%左右。

污渍要使劲搓。衣服上沾染了果汁、菜汤后，人们在清洗时往往会使劲搓揉，这反而会让衣服上的污渍越来越大，甚至磨损衣物。正确的处理方法是：一旦沾染污渍，应立即用干净的抹布或纸巾吸干，防止沾染到其他地方，然后再用清水和洗涤剂轻柔搓洗。

洗完不立刻晾。潮湿的衣物长时间放在洗衣机内容易滋生细菌，所以应在洗衣结束后30分钟内取出晾晒。一旦洗好的衣物放在洗衣机内超过1个小时，就应重洗一遍。

需要提醒的是，洗完衣服要做好善后工作。一般家庭洗衣服都在卫生间内进行，若不是“明卫”，洗完衣服后一定要开窗换气，因为从洗衣机里散发出的湿气会导致卫生间湿度增大，给霉菌生长创造环境。另外，洗衣机用完后要风干后再合盖。

(消息来源：人民网)



身 心 健 康

四招让你的夜间睡眠更完美

人体每天需要大约6到8小时的睡眠，但是有些人发现自己总是入睡困难，并且睡眠质量不佳。近日，针对睡眠问题，英国《每日邮报》网站给出了一些建议，不妨参考一下。

及时关闭干扰光线：人造光源会阻碍身体释放诱导入睡的激素，所以，卧室内尽量不要摆放电脑、电视以及智能手机等产生人造光源的物品。养宠物的家庭，建议不要让宠物留在卧

室。

保持凉爽的睡眠温度：最适合睡眠的温度是18.5摄氏度左右，建议将室内空调温度设置在这个温度左右，当然，前提是要保证手和脚温暖，如果有必要，可以穿着宽松的袜子入睡。

周末也保持规律睡眠：有些人会感觉平时睡眠不足，利用周末多睡一会儿来补充。其实，这种做法并不一定有效果，而且还有可能会打

破睡眠规律。每天都在同一个时间入睡，睡眠时间大致相同，会让睡眠效率更高。白天打盹的时间最好不要超过半个小时，否则夜晚会更难入睡。

其他睡眠小妙招：入睡之前做一些准备工作也会给提高睡眠质量带来帮助。比如做做香薰按摩，做做伸展运动，想一些开心的事儿，听放松情绪的歌曲等。(消息来源：人民网)

寒冬锻炼注意八点防受伤

生命在于运动，然而冬季寒冷，锻炼时稍不注意就可能达不到想要的效果。有数据显示，冬季运动伤害比其他季节要高出三成。下面推荐一些冬季锻炼的注意事项：

1.室外锻炼要视天气而定。以下几种情况就不要到室外锻炼了：温度低于零下10℃，气温过低不仅会使运动质量大大降低，还容易受伤；大风天锻炼容易引起身体受凉感冒和皮肤干裂；雾霾天对呼吸道黏膜有刺激作用，会诱发鼻炎、哮喘等发作。

2.热身时间要长。冬季运动前的热身活动一定要做得充分到位，否则很可能因为温度低，人体肌肉伸展性降低，关节比较僵硬，而造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。一般情况下，冬天热身最好应达到10-15分钟。热身时最好先做动态拉伸，然后做一定强度的快走或慢跑等，直到微微出汗、毛孔张开为止。

3.衣服不能过紧或过厚，不要戴口罩。冬季

锻炼穿着衣物要轻软，不能过紧，开始可以多穿一些，热身到身体发热并开始出汗时，再脱去多余的衣物。需要特别提醒的是，冬季跑步不要戴口罩，因为多数口罩不够透气，跑步时空气循环聚集在口罩内，不但新鲜氧气不足，反而会吸入过多废弃的二氧化碳，使人头晕、气短。如果怕冷空气，可以用三角巾挡风保暖。

4.最好不用嘴呼吸。天冷时锻炼应该主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴。因为鼻黏膜的血管丰富，腔道弯曲，对吸入的冷空气有加温和湿润的作用，可以避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等。

5.运动量不宜过大。运动的时间和强度以人自感疲劳为第一原则，过于疲劳，不仅不能运动强身，反而会让病原菌乘虚而入。经过锻炼后，全身舒畅、精神愉快、体力充沛、睡眠良好，说明运动量掌握得比较适当；如果锻炼后感到十分疲劳，甚至在休息一夜后仍有疲劳感，并有

头晕、心慌、恶心、食欲不振、四肢无力、睡眠不佳等症状，就说明运动量过大。

6.锻炼完继续活动10分钟。结束锻炼后可以原地跳跳踢腿。这时注意全身要放松，两臂自然抖动，两腿交替前后左右自然摆动，然后抬膝俯身，两手握拳或成刀形，捶打大腿和小腿肚，使肌肉充分放松。放松时间一般为10~15分钟，这样能有效缓解肌肉酸痛，和热身同样重要。

7.回到室内后换上干爽衣物。冬天身体热量散失较快，放松完后尽快回到室内，擦干汗水，换上干爽衣物，并穿上外套保暖，以防体温快速下降。

8.运动后多喝水。冬季气候干燥，人体内容易积一些燥热，而且冬季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、鼻子出血等症状。再加上运动时流失的水分，会加重人体缺乏水分的反应，所以运动后一定要多喝开水。(消息来源：人民网)