

# 冬季养生分早晚效果会更好

晨起后、入睡前,在一天的两头,你分别做了什么事,将会影响到你的健康。专家提醒,冬天最好遵循以下“早晚”原则,有助于你把身体调养到最佳状态,特别是对慢性病缠身的老年人来说,尤其如此。

## 早上晚点起,晚上早点睡

中医理论认为,人与自然是一个整体,人应该顺应自然的四时变化,合理安排起居休息。著名健康教育专家、北京安贞医院心脏内科主任医师洪昭光教授也指出,当太阳升起时,人体生物钟就会发出指令,交感神经开始兴奋,这就意味着你该起床了。

冬季白天缩短,夜晚增长,人也应顺应“冬藏”原则,适当延长睡眠时间,将作息调整为“早睡早起”,比其他季节早睡一两个小时,再晚起一两个小时。刘德泉提醒,本就阳气偏弱的老年人,最好等太阳出来再起床,以避免寒邪。否则,很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病,甚至诱发心绞痛等意外。

## 早饭晚点吃,晚饭早点吃

冬天晚起床,早饭也应顺延。因为人在睡眠时,消化系统仍在努力工作,消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早,会使消化系统疲劳作战。起床后,可以先喝一点水,再不慌不忙准备早饭,给消化系统留下足够的休息时间。

晚上早睡的起居习惯,也决定了在冬天应适当提早吃晚饭,特别是老年人的消化功能较弱,更有必要早一点吃,以保证身体有足够的时间彻底消化食物。这样不仅能够避免晚上积食,还能保证良好的睡眠质量。

## 早上吃“硬”,晚上喝稀

这里说的早吃“硬”,其实并不是指口感硬的东西,而是营养丰富、能量较高的食物。刘德泉说,早饭吃得好,才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后,人的活动量会减少,为了避免食物堆积,应少吃点,并选择好消化的食物,以稀粥为好,肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐吃粥还有养胃、安神的作用,推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

## 早上喝水,晚上喝蜜

中医有句话叫:“早喝盐水晚喝蜜”。中国中医科学院西苑医院杨力教授解释说,盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起后空腹喝一杯淡盐水,有助于降火益肾,缓解便秘、改善肠胃的消化功能,且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人,以及肾脏功能不好的人应慎喝;一般100毫升水中食盐不要超过0.9克,以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水,既可以帮助消化,又有助睡眠。每天睡觉之前可以舀一勺蜂蜜,用温开水调服。但有起夜习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜,因为其含糖量较高,容易引起多尿;糖尿病患者也应慎喝。

## 晨练晚一点,晚练早一点

不论是早起锻炼,还是傍晚锻炼,也都需要适应冬天的时令特点。刘德泉认为,选择锻炼时间的一大原则是:见不到太阳不要锻炼。所以,晨练要等到太阳出来后,晚练要赶在太阳下山前,只有这样才能保证人体内的阳气不受损。因此,在冬天,晨练的时间就要比其他季节晚一点,傍晚锻炼



冬泳爱好者破冰游泳。本报记者 赵苏炜 摄 (资料片)

则要比其他季节早一点。

此外,冬季早晚气温较低,室内外温差大,过早出去锻炼,比较容易受凉,还可能因血管收缩,血压升高,引发身体不适。晚上太晚锻炼,也可能因气温问题导致身体不舒服,有心血管疾病的老,尤其应当注意。

## 早上锻炼静为主,晚上锻炼多动

有人喜欢做操打拳,有人喜欢跑步跳舞,应根据身体的不同状态,选择不同的锻炼方式。北京体育大学教育学院副教授文强认为,早上人刚从睡眠中醒来不久,整个身体还处于“抑制”状态,适当的锻炼可以帮助恢复活力。但是,人体的唤醒需要一个过程,应当循序渐进,所以早上不应做较剧烈的运动,可以做早操、打太极为主。

到了傍晚,人体就基本活动开了。英国运动生理学家的研究也发现,下午4点以后和晚上,人的体力、反应力、适应力都会达到较好状态,心跳、血压也较为平稳。因此,可以进行稍微激烈

一点的活动,如打球、跑步等,老年人也可以选择跳舞、快步走等运动。但如果将锻炼时间安排在晚饭后20分钟或临睡前10分钟,则应尽量轻柔缓和,如散步等。

## 早起晒太阳,晚上泡泡脚

晒太阳有助补钙,还能够振奋精神。刘德泉建议早上多晒晒太阳,15分钟即可有助提高人体内的维生素D水平,促进钙质吸收。日本更是将早起后定时晒太阳,作为一种睡眠治疗方式,因为晒太阳可使人体内的生物钟逐渐恢复正常,这是缓解失眠问题的关键之一。

热水泡脚有助血液循环,提高睡眠质量,因此提倡在睡前进行。活动了一天,晚上身体比较疲劳,肝肾也急需得到休息和调养。杨力说,此时最好的调养方式就是泡脚。刘德泉也建议,睡前用40摄氏度左右的水泡脚半小时,达到身上发热,但不明显出汗就可以了。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,效果更好。

据生命时报

## 水果热着吃 也能有营养

一到冬季,冷冰冰的水果开始受到胃的抗议。于是,很多人干脆放弃它们。其实,水果未必都要冷着吃,很多适合热着吃。特别是老人、孩子、在生理周期时的女性以及怕冷和容易腹泻的人不妨试一试。

香蕉、苹果煎着吃。先将苹果切成1厘米厚的圆片,香蕉切成两瓣,煎前在平底锅中洒入少许橄榄油,然后将切好的苹果或香蕉放入,用小火煎5-6分钟,直至苹果香气浓郁、香蕉质地变软。香蕉和苹果中的维生素C含量较少,其中的钾、镁等矿物质和膳食纤维等营养并不会受加热的影响而损失。其中的多酚类抗氧化物质,在加热条件下,大部分也能保留下来。

梨、甘蔗煲汤。梨是性质偏寒凉的水果,冬天最好热吃,比如冰糖雪梨汤,而甘蔗也可以跟百合和枸杞一起煲汤。做法也很简单,将水果切丁,加入配料煮半小时左右就好了,最后还可加点蜂蜜调味。梨和甘蔗中的维生素C含量同样不高,因此热着吃不会降低其营养价值。

橘子烤着吃。先将橘子表皮用针扎几下。再放入微波炉内烤,时间大约为半分钟到一分钟。橘子的维生素C含量较高,但其中含有丰富的果酸,会对维生素C有一定的保护作用。但是不适合切开后烤,以免汁液流失。

冬季吃水果要记住这个原则,那就是热着吃总比不吃要好。

据生命时报



# 总是腰背痛,尽早排查肺癌

近期雾霾频发,一些患者常会有这样的问题:“是不是空气太坏,导致人生癌?”专家解释:肺癌的发生有个漫长过程,现在得病的更多与抽烟有关,而一二十年后,如果环境污染不改善,对与肺癌的发生率来说,雾霾带来的风险将比抽烟还厉害。

## 一年抽了30包 就要做CT查一查

据悉,肺癌的发病率近几年位居各种肿瘤榜首,究其原因与大气污染、二手烟、厨房烟、甲醛等都有一定关系,但眼下最为直接的还是抽烟,因为一二十年前,空气质量还是不错的。

比如50岁以上,有着长期吸

烟史的人就属于高危人群。有的人说,我一天抽三包,有的人说我三天抽一包;也有的人说我抽了10年,有的人说我抽了20年,怎么样来衡量这个吸烟数量呢?

对此,浙江省肿瘤医院化疗中心病区主任范云教给公众一个计算方法,抽烟到底是多还是少,比较的单位被称为包年。比如说一个人一天抽一包,抽了30年,可以说是30包年;有的人一天抽两包,抽15年就是30包年。范教授建议:凡是达到30包年的人,每年都要进行1次胸部低剂量螺旋CT检查,以尽早发现身体有无异常。

## 总喊腰背痛 尽早排查肺癌

范云教授提醒,有的肺癌患

者并没有咳嗽、气急等不适,反而是腰背部疼痛不止,经过多项检查最后才发现原来“罪魁祸首”是肺癌。因为中晚期肺癌患者最大特点就是癌细胞转移,其中骨转移大约占到30%-40%。

“中老年人常出现的骨、关节疼痛,与肺癌骨转移的疼痛,从症状上来说没有明显差异和区别。长时间关节疼痛,包括腰痛、肩膀痛、胸痛等患者,不能硬扛着,忍着,应尽快到医院排查是否是因肿瘤导致的骨转移。”

一旦确诊恶性肿瘤骨转移,建议马上开始针对骨转移的治疗,即使无骨痛等症状,仍然建议常规使用双膦酸盐治疗。

## 肺癌凶不凶 不看肿块大小

范云说,对肺癌来说,病情是早期还是晚期,很多时候与肿瘤的大小并没有直接关系。“大部分恶性肿瘤是依据TNM分期方法来确定早、晚期,一般分为四期。TNM分期方法,T是指原发灶,N是指区域淋巴结,M是有没有远处转移。比如,有病人原发灶很小,属于最小的原发灶(T1),但M显示有远处转移,那么,即使病灶再小也是属于晚期。有的病人原发灶很大,已经到最严重的情况(T4),但M没有转移,说明还是一个局部晚期病灶,生存机会就大得多。所以病情的早晚还是需要专业医生进行科学的评判,并不能单纯根据肿块的大小、病人的感觉来确定。”

据钱江晚报

## 12.26影讯

### 奥莱影城影讯

《私人定制》(中文版)  
9:40 10:50 11:50 13:00 14:00  
15:10 16:10 17:20 18:20 19:30 20:30  
《警察故事2013》3D (中文版)  
9:20 10:30 11:20 12:40 13:30  
14:40 15:40 16:50 17:50 19:00 20:00 20:50  
《风暴》3D (中文版)  
10:10 14:20 18:40  
《无人区》(中文版)  
12:10 16:30  
《刺客》(中文版) 21:10  
“看电影赢百万豪礼”  
★购电影票2张即送2元彩票一张  
★购套餐即送5元彩票一

张  
★会员卡充值200即送10元彩票一张  
※中奖金额兑换现金券,可在有效期在卖品使用,不找零不兑换现金  
活动时间:平安夜(12月24日)圣诞节(12月25日)元旦(1月1日)三天  
◆更多影讯和活动敬请关注我们的  
微信号: Ao-lai  
新浪微博: @泰安奥莱影城  
◆影讯热线:0538-6119898  
◆影迷QQ群:160216274  
地址:泰山大街东段银座奥特莱斯商厦4楼

《风暴》3D  
片长105分钟 票价50元  
11:40 17:40 21:30  
《私人定制》  
片长120分钟 票价50元  
09:30 10:30 12:30 13:30 14:30 15:30 16:30 18:30 19:30 20:50  
圣大影城QQ群:225369063  
地址:市政府广场南侧(卜蜂莲花超市北门)  
影讯热线:8665555  
微信:SDYC8665555

## 体彩

大乐透 第13151期  
02 13 21 27 30 03 04  
排列3 第13352期 4 5 4  
排列5 第13352期  
4 5 4 2 8

(孙静波)