

冬季气候干燥

饮食“多酸少咸”就能补水

冬季气候干燥,人体内的水分流失也随之加快。尤其是北方地区供暖后,不少人感觉口干舌燥、声哑干咳、皮肤干燥、尿少便秘的状况更加严重,这些都是身体发出的缺水信号。除了多喝水,怎样通过日常饮食来缓解干燥呢?

有专家介绍,首先,要多吃酸味的水果。因为甘酸清润的水果通常富含维生素

C和E,可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成,使皮肤水润细腻。维生素E是种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环,增强细胞活力。研究表明,口感越酸的水果,所含的维生素C往往也越多,如:猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。

酸味水果还含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质,能起到刺激消化液分泌,加速胃肠蠕动的作用,可以滋阴润燥。而且水果的含水量一般超过70%。干燥的冬季,一天吃个水果,是补水的理想选择。

其次,“白色食物”能润肺。中医认为,“燥易伤肺”,而五脏中的肺,对应五色中的“白色”,因此,吃些“白色食物”可以润肺补水。冬季可常吃白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等。其中,白菜、萝卜这两种“大众化蔬菜”功效最好,经济实

惠。白萝卜含有多种维生素和矿物质,其中维生素C的含量比梨和苹果高出8—10倍。白菜富含维生素C和E,可防止因燥热导致的皮肤干燥,其中的纤维素还可促进肠蠕动,预防体内火气导致的便秘。可煲些冬瓜汤、白萝卜汤、大白菜汤等,补水的效果都远远超过只喝白开水。

最后,需要提醒的是,冬天更要少吃盐。干燥的气候对呼吸系统伤害较大,容易诱发上呼吸道感染。如果饭菜中含盐量太高,会导致唾液分泌减少,使各种细菌在上呼吸道中更易存活。高盐的饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力,使细菌、病毒乘机而入,诱发炎症。但与夏季吃清淡的凉拌菜相比,冬季人们往往更喜欢吃厚味的炖菜,不知不觉中就增加了盐分的摄入。因此,冬季更应注意限盐。

魏新

老人冬季宜“五暖”

冬季气候寒冷,阴气盛极,万物收藏,人体新陈代谢也处于相对缓慢的水平。老年人由于脏腑功能衰退,体温调节能力与耐寒能力下降,因此,要想平安度过寒冬,必须注意重视“五暖”。

头暖 中医认为,“头是诸阳之会”,阳气最容易从头部走散掉,如同热水瓶不盖塞子一样。如不注意头部保暖,很容易引发鼻炎、头痛、感冒、牙痛、三叉神经痛等病,甚至更严重的脑血管疾患。因此,老人冬天戴一顶合适的帽子是必不可缺的,尤其是在外出时。

身暖 到了冬天,老人要随着外界气温的变化及时增加衣服,注意身体保暖,勿让寒气进入体内。棉衣内衬宜选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒、晴纶棉等材料。平时应多到室外活动,使血脉畅通,以适应外界气温变化,增强耐寒能力。

背暖 “背为阳中之阳”,为“阳脉之海”,是督脉循行之主干,总督人体阳气。老人如背部保暖不好,则风寒之邪通过背部经脉而侵入人体,损伤阳气,使阴阳平衡受到破坏,人体免疫功能下降,抗病能力减弱,引起旧病复发或病情加重。所以,冬天老人加穿一件棉背心或毛背心以增强背部保暖,是很有必要的。

脚暖 俗话说“寒从脚下起”。脚对头而言属阴,阳气偏

少。脚远离心脏,血液供应不足,长时间下垂,循环不畅,皮下脂肪层薄,保温性能差。脚一旦受凉,便通过神经反射,引起上呼吸道粘膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,以致隐藏在鼻咽部的病毒、病菌乘机大量繁殖,使人发生感冒或使哮喘、气管炎、胃肠病、关节炎、腰腿痛、痛经等旧病复发。因此,冬天老年人要保持鞋袜温暖干燥,经常洗晒。平时要多走动促进血液循环。临睡前用温水烫脚后按摩脚心10分钟,以增强养生保健功用。

室暖 老年人的居室,冬天必须采用取暖设备,使室温保持在15摄氏度以上。因为如果室温过低,老人易受寒邪侵扰,诱发呼吸系统与心脑血管疾病,产生严重后果。

吴静

