

天冷了吃些凉性食物虽然有镇静和清凉消炎的作用，但并不适用于所有的人，平常有燥热、手脚心发热等阴虚症状的人，可以适当选择“甘寒”食物。比如，伴有虚弱、食少、水肿的心血管病人冬天吃凉性的鸭肉，能起到补虚的作用。另一方面，脾胃虚寒的人则不宜进食寒性食品，反而可以吃一些热性食物。同时注意不要补过量，热量摄入太多会聚在体内，对人体平衡造成破坏。

天气转冷 吃些什么最御寒

本刊 综合



天气转冷，凉性和温性食物搭配着吃：
比如鸡肉、鸭肉、鸡蛋、海带、蜂蜜、芝麻大白菜、芹菜、香蕉、苹果等。这些食物最好和温性食物一起吃。如很多人喜欢炖牛肉，牛肉属温性食物，炖的时候加点白萝卜，就是很好的凉热搭配。萝卜味辛甘、性平，有下气消积化痰的功效，它和牛肉的“温燥”可以调剂平衡，不仅补气，还能消食。此外常用红枣、枸杞等食物滋补的人，不妨在烹调

的同时加进点凉性的荷叶，滋补的效果会更好。
气温降了，天变冷了，天冷了千万莫让肥胖缠上你，天冷时，人们喜欢吃油脂多，高热量食品，且活动的做的比较少，这时候肥胖就来了，尤其是胸部、腹部和臀部，莫要急，莫要慌，这时候你可以多吃些凉菜，迫使身体在消化时自我取暖，消耗脂肪，这样肥胖我们就不怕了！
天冷多喝白开水益处大：
天气冷了，多喝点凉白开水有预防感冒、咽喉炎的功效，尤其是早晨起床喝杯凉白开，能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强，促进新陈代谢，增加免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死，因此每天可多喝些白开水来保健康。

天冷了，应该注重四大调养：
1、饮食调养：天气冷了，养生最重要的一点是“养肾防寒”，在调养方面，宜以温补为主。
2、精神调养：学会及时调整不良情绪，当处于紧张、激动、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。
3、起居调养：注重双脚的保暖。脚离心脏最远，足部受寒会导致腹泻、月经不调等病症。
4、锻炼调养：适当的锻炼可以使新陈代谢增强，产生热量增强，可选择适合自身的运动来锻炼。
天冷了，一定要空气流畅：
天冷了，不少人喜欢紧闭窗户或蒙头入睡，这是很不好的习惯。除了白天要开启门窗

让空气对流外，晚上应开小气窗通风。人体细胞白天分泌高浓度的环磷酸腺苷，可以增强细胞功能；晚上则分泌高浓度的环磷酸鸟苷，具有减弱抑制细胞功能的作用。深夜时人体抵抗力下降，对虚弱患病的人要加强监护，观察其呼吸脉搏是否正常，以利及时采取措施救治。
深秋已至，天气渐渐转冷，看看天冷我们应该如何养生：首先注意“防寒养肾”。在饮食上面，饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主。要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。除此之外，羊肉、大豆、核桃、栗子、萝卜等均是适宜食物。同时，进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是服用一些

平和补品以增强体质。除防寒和进补外，加强身体锻炼也是必不可少的，锻炼可以提高身体的免疫力、减少疾病。
白开水有预防感冒和咽喉炎的功效，早上起来喝一杯，肝脏解毒能力增强了，还可以促进新陈代谢，增加免疫功能，有助于降血糖，减少心肌梗塞发病率，所以天变冷了，多喝杯白开水保健康吧！
天气冷，气温降，合理膳食最重要，吃冷吃热看体质，虽说凉性食物有镇静和消炎作用，可对燥热、手心发汗等阴虚症状的起到人补虚的作用，可是脾胃虚寒的人吃了却受不了，脾胃虚寒的人需吃热性食物，但是不要太多，避免平衡破坏了，总之一句话，吃冷吃热看体质，科学膳食保健康！

