

# 冬季养生避开五大误区

## 误区一:

### 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。

## 误区二:

### 关紧门窗感冒少

有些人一到冬天就整日门窗紧闭,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:

### 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。棉袄、羽绒服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,反而会会造成热量的挥发。

## 误区五:

### 从室外进屋先暖手脚

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。

## 相关链接

### 冬季养生注意“点”

#### 1.多“点”水

冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。冬季一般每日补水应多于2000~3000毫升。



#### 2.出“点”汗

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似汗出为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

#### 3.护“点”脚

冬季健脚即健身。天天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以增进血液循环。

#### 4.调“点”神

冬天寒冷,易使人情绪低落。最好的方法是根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、滑冰、跳舞和打球等强度不等的体育活动,这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

#### 5.早“点”睡

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威”。早睡以养阳气,早起以固阴精。因而,冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

## ◎健康速览◎

### 与喜欢的人搭档反应快

对于常在一起工作的搭档,你是喜欢多些还是讨厌多些呢?据英国《每日邮报》报道,美国南加州大学的一项最新研究发现,与不喜欢的人搭档会影响思维,让脑子变慢。

在大多数情况下,对他人的行为的观察会导致“镜像效应”,即大脑中负责行为的部分会受到“观察他人行为”的激活。而一旦与不喜欢的人搭档,“镜像效应”过程就会发生扭曲——你可能会认为这个讨厌的搭档动作迟缓、效率低下,即便此人工作效率很正常。

只有当讨厌的搭档在眼前时,“脑子会变慢”现象才会发生。而相反,与喜欢的人搭档,脑子会更灵活。

### 空腹锻炼燃脂多

俗话说,一日之计在于晨。据英国《每日邮报》报道,《英国营养学杂志》刊登的最新研究结果再次证实了这一点。研究发现,空腹晨练减肥效果更好,血脂水平下降幅度也更大。

英国格拉斯哥大学科学家发现,吃早餐后锻炼的减肥效果比吃早餐后锻炼效果更好。这样不仅可以消耗更多体内脂肪,而且有助于使血脂水平大大降低。研究人员邀请10名男性参与者接受三次试验:第一次不进行任何运动,第二次在早餐前快走1小时,第三次早餐后快走1小时。结果发现,锻炼比不锻炼减肥,并且空腹运动比餐后运动多消耗33%脂肪,血脂水平降低幅度更大。如果每天早餐前空腹快走锻炼,坚持10天左右,体重可减轻1磅(约合0.45千克)。

空腹锻炼应视具体情况而定,一般情况下都比较安全,人体储存的能量足以保证90分钟至两个小时的运动。但是如果不吃东西运动会让你不适,可以适当吃些东西再运动,同样有助于减重健体。

## ◎小贴士

### 简便三招 巧防流感

冬季是流感的高发季节,专家表示,流感属于通过呼吸道传染的疾病,一些简单方法就可以起到预防流感的作用。

**空气消毒** 可以用紫外线照射;喷洒0.1%的过氧乙酸溶液;食醋熏蒸(每立方

米空间用食醋5—10毫升,以1—2倍水稀释后置锅中加热,门窗密闭,每次熏蒸一小时,每日或隔日熏蒸一次)等方法消毒。

**自制中药预防流感** 可選用板蓝根、大青叶、菊花、金银花,各15—30克煎水饮用,

每日1剂,连用3—5日。

**中药外用** 把艾条点燃,在居室内熏,可对居室内空气起到一定的消毒作用;也可佩带由藿香、佩兰、艾叶、大青叶、金银花、冰片、檀香等制成的中药香袋,对流感也有一定的预防作用。

