

饮食、运动、起居

冬季养生全攻略

正值冬季来临,如何养生逐渐成为人们常讨论的话题。冬季温度较低,体内有害物质很难排出体外,加之穿着厚重的衣服,使人更加不想运动。冬季气温与人体温度相差很大,因此不舒适感较其他季节更加显著,因此防寒、养生是十分必要的。小编整理部分冬季养生小技巧,与您共度这个寒冬。



由于蔬菜较少,冬天的餐

饮食养生>>

桌经常是肉类唱主角,冬天时人很少活动,肉类食品最易在脏腑内积食积热,多吃反而会导致体力下降。特别是中老年人群更要注意,动物性蛋白质摄取得越多,钙

质就越容易排出体外,建议成年人冬季一天吃肉最好不超过二两。其实,在三九寒天,生姜的保健驱寒功效更好。最简单的方法就是饭前或者饭后半小时喝杯姜红

茶。特别是对于冬天想减肥的人,喝杯热乎乎的姜红茶,不但能保暖,又可提高代谢率,消耗体内热量。冬天,把蔬菜或者肉类适当地做细有利于肠胃的吸收。

运动养生>>

冬季坚持体育锻炼,非常有益于身体健康。比如冬泳就是一项比较适合的冬季运动,它能显著增强体质、提高机体抵抗力和免疫力。冬泳时,冷水的刺激可使人体血管不断收

张,从而锻炼了血管的弹性,起到了防止和延缓动脉硬化发生与发展的作用。冬泳的冷刺激还可以调整中枢神经系统的兴奋和抑制的平衡,有利于人体植物神经系统的功能改善。当

然,参加冬泳的人,必须具有冷水锻炼的基础,身体对冷刺激有一定的适应能力,才可开始冬泳。冬泳前必须做充分的准备活动,待身体发热后方可下水。冬泳应注意,最多每天1次

或隔日1次,否则体力消耗太大,反而有害;必须持之以恒,如果间隔时间过长,以前锻炼中身体产生的适应能力就会降低;饱食后、饥饿时、疲乏时,不宜进行冬泳。

起居养生>>

在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染,另外,冬季是一氧化碳中毒事件的多发

季节,因此一定要保持室内空气流通,新鲜。在寒冷的冬天要早睡早起,早睡可以养人体阳气,起床时间最好在太阳出来以后,这时人体阳气迅速上升,血中肾上腺皮质激素的含量也逐渐升高,此时起床则头脑清

醒,机智灵敏。但上班族晚起可能很困难,这就要尽量做到早睡,不熬夜。同时,室温应保持恒定,如果室温过低,人感觉冷,则容易伤人体元阳。温度过高则室内外温差大,外出活动易外感风寒。脚在人体最远端,

脂肪薄,保暖能力差。足部保暖一是穿好鞋,防过紧,过松、过薄,袜子以棉袜为好;二是多动脚,以促进局部血液循环;三是每晚睡前用温水泡脚,能消除疲劳、御寒防冻、促进睡眠。(刘岩 整理)

冬季火锅知多少

冬天,火锅是餐桌上的宠儿,而且越来越受人们的青睐之势。你知道进食火锅的最佳方法与禁忌吗?

一、多荤少素易上火

吃火锅时,应多放些蔬菜、豆腐,最好加些白莲。因为蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒冷,不仅能消除油腻,还能清凉、解毒、去火。

二、“火候”不当易生病

把蔬菜长时间放在火锅里煮,容易破坏菜中的营养成分,而贪图肉菜鲜嫩而不等火锅烧开就吃,极易引起腹泻、肠道寄生虫病和肝炎等消化道疾病。

三、少食火锅汤保健康

火锅汤多是由肉类、海鲜和青菜等多种食物混合煮成的浓汤汁,含有一种浓度极高的叫“普林”也叫“卟啉”的物质。这种物质消化分解后经肝脏代谢成尿酸,可使肾功能减退,排泄受阻,致使过多的尿酸沉积在血液和组织中,而诱发或加重痛风病。所以,吃火锅时应少食用火锅汤。

四、锅内过夜菜汤食不得

因为菜汤能与金属制造的火锅起化学反应,产生的一些化学物质溶解在菜汤中会造成人体中毒。如铝质火锅与菜汤作用生成的铝化物,能抑制人体对磷的吸收,阻碍人体骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢等。

本版编辑:刘岩 美编/组版:魏巍

男士冬装如何搭配更有味



男士冬季服装搭配拒绝沉闷!要想做个轻松掌握色彩的男子,不妨尝试糖果色的条纹围巾、袜子,让你从骨子里散发出浪漫气息,

不对称的拉链羽绒服,既实用又不会落于俗套。在整组搭配中,色彩的和谐运用是关键所在。对于如钢铁一般硬朗的男人来说,更希望自己爷们些,那么,干练的皮衣搭配版型自然的直筒牛仔裤,怎一个“酷”字可以形容!一身充满帅气感的服装,衬托出男人的刚毅、坚强,在寒冷的冬日极为瞩目。

牛仔裤一直是街头常见单品,搭配外套,更显简约、时尚、大方,加上一款鲜艳的红色耳机,优雅地走在大街上,似乎成为了一道最亮丽的风景

线,又可以坐在咖啡店中,倾听耳边的音乐,品尝香浓的咖啡,让人安逸、舒服。

帆布鞋搭牛仔裤是恒久不变的真理,牛仔短外套+牛仔窄腿裤,再配上蓝色帆布鞋,这样一身休闲的装扮定会让你成为街头潮人!

天蓝色的短线条的针织衫,精致而贴服感觉的小圆领,非常的轻松而干练,衣身上采用了立体的麻花图案,让衣衣呈现出鲜明的线条,贴服的版型,给人以非常干练的感觉!(小岩)

全国连锁 老刘野生大鱼坊

宁吃野生一两



来自东北乌苏里江的野生大鱼



老刘野生大鱼坊门店

不吃养殖一斤

铁锅炖大鱼 美味又营养
绿色原生态 自然更健康

老刘野生大鱼坊
今天吃了 明天想

订餐电话: 0534-5013366

地址: 德州市德城区新湖北路与长青街交汇
处(人民医院向北100米)

(活动一) 凡携本报进店消费均可获赠
价值68元/斤怀头鱼券1张
(鱼券不与店内其他活动同时进行)



50元
代金券

消费满300元
即可抵用50元
现金



100元
代金券

消费满500元
即可抵用100元
现金

(代金券不与店内其他活动同时进行) 到店以实物为准