

冬季吃火锅

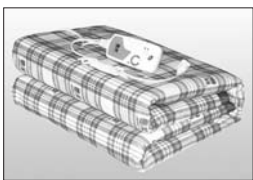
蘸料口味不宜过重

寒冷的冬季,热气腾腾的火锅成为亲朋好友欢聚的首选,既能补充营养,又能抵御严寒。但专家提醒,对火锅底料应谨慎挑选,食材应讲求营养搭配。

对于普通消费者而言,仅靠感官来区分火锅底料是否存在问题确实有难度,但也有一些简单的方法可以借鉴。比如在锅底比较清的情况下,如果口味依然比较重,需要引起警惕。据介绍,如果底料的颜色过于鲜艳,或者烹煮一段时间后出现让人不适的味道,应当停止食用。除底料安全外,专家认为对于火锅的食材也应注重营养搭配。正常情况下,每人每次食用3两左右的肉类为宜。吃火锅时可以多搭配一些常用蔬菜,比如菠菜、白菜、生菜以及香菜等。

营养专家建议,选用火锅蘸料时,口味不宜过重,尽量少添加油以及辛辣食物。北方冬季较为干燥,辛辣食物食用过多易引发身体不适。

老、幼、孕人群
慎用电热毯



电热毯并非所有人都适合使用,老人、孕妇、婴幼儿以及中风病人都要当心影响身体健康,而使用电热毯时,除了要注意使用安全,还要注意多喝水。

当人们使用电热毯时,即使绝缘电阻完全合格的产品,也会有感应电压作用于人体。这个电流虽微小,但对年老体弱者或心脏病患者、婴幼儿有潜在危险,孕妇睡电热毯也可能导致胎儿畸形。这些人冬季可用热水袋或空调来取暖,最好不用电热毯。

中风病人,特别是高龄老人,由于他们的皮肤对冷热感觉比较迟钝,电热毯过热,容易对身体造成危害。冬季使用电热毯须注意以下事项:

- 1、电热毯不要与人体直接接触。上面铺一层毛毯或床单。不可折叠使用,否则易烧坏电热线的绝缘面,发生火灾事故。
- 2、不能将电热毯放在有尖锐突起的金属物或硬物上使用。
- 3、电热毯不用时一定要切断电源,以防发生意外。
- 4、要避免在同一位置反复折叠,以防电热丝因折叠而断裂,造成火灾。如因久用而发生不热现象,应送厂家修理。
- 5、通电时间不宜过长,一般是睡前通电加热,入睡时关掉电源,无论如何不能通宵使用。
- 6、经常使用电热毯者,应适量增加饮水。



冬日暖浴增温解压助健康

相信很多人都有过穿着厚厚的棉衣可手脚却冰冷依然的经历,甚至有人蜷缩在厚厚的大棉被里也无济于事,那股温暖的体温传到清晨也传不到冷冰冰的双脚。其实,最简单有效的方法就是沐浴。

泡泡浴能增温解压。研究表明:泡泡浴会使体温升高、血液循环加快、促进内脏细胞新陈代谢。出汗就是排除体内多余水分和体温升高的最好证据。你能感受到每日泡澡所带来的缓解精神压力、排除废弃物等诸多好处。

泡泡浴准备

让浴室里的空气自由流通1小时,然后将门窗关闭,点燃一盏或多盏香薰灯。将浴缸下水塞堵住,放一至两勺浴盐(浴盐有调节

水的PH值的作用),打开水龙头,让水流溶解浴盐。放一点儿泡泡浴液在手心里,让水流冲打手心,制造出充满浪漫情调的泡泡浴。或者把一至两片海水浴片投入浴缸,水流冲打药片一样的海水浴片,会制造出让你心旷神怡的一池碧蓝海水。准备一套自己喜欢的专用浴品,包括色彩宜人、舒适无比的浴巾,香味淡雅、花果调的浴液。准备一把软毛小刷,可以将泡沫在身上刷开,同时具有彻底清洁和按摩作用。

泡泡浴运动与护理

轻轻斜躺在幽水中,微闭双目,在水中来回蹬腿50次,然后轮流将腿伸出水面50次,之后在水中做蹬车动作50次。

进行泡泡浴的同时,可

对皮肤进行深层清洁——磨砂护理。磨砂护理是用蕴含微粒的洁肤品,去除皮肤老化细胞的清洁方法。磨砂的另一好处是能提高身体护肤品的效果。

温护重点

用沐浴盐轻轻揉搓全身,使皮肤表面的老化细胞脱落。先从手、脚开始,用向心式的手势刷,直到刷遍全身,这相当于浴前的热身。进行磨砂护理后,必须洗净皮肤上残留的老化细胞,这样有利于血液循环。在皮肤仍然半湿的时候,涂一层含有活肤成分的润肤膏,不仅帮助肌肤多吸收10%的水分,还有助于皮肤发汗,促进皮肤的新陈代谢,加速血液循环,使体温升高。

浴后护理

皮肤的表层遇冷收缩,

所有代谢功能迟滞,加上皮脂分泌不足形成粗糙、脱屑,此时要加强保湿护理,使皮肤表层内外互动补足水分。尤其在冬季,沐浴之后的保养很重要,以拍打的方式让滋润乳霜充分渗入皮肤中,这样的步骤能使肌肤更加润泽。

如果感到平时因为缺乏锻炼,腹部、大腿堆积了过多的脂肪而导致了橘皮组织的出现,可以将专门针对此问题的塑身精油均匀涂抹在这两个部位,然后用保鲜膜缠紧。或者直接选用去橘皮组织的乳霜。

洗澡后需要全身滋润。先用一条大浴巾将全身水分吸干,然后使用有保湿和提升肌肤弹性的润肤乳或精油液仔细拍打脖子、胸部、腹部、脚及背部,使乳液渗透每一寸肌肤。

四款豆浆
舒缓肠胃

如今的季节,冬日寒气逼人,困乏不想起床是都市白领们司空见惯的,这个时候,来上一杯香浓暖滑的豆浆,加几朵白瓣小蕊的干茉莉花,慢慢地花香和豆香一同四溢出来,喝进肚里,肠胃舒展,整个人也不由地随之振奋起来。

杏仁槐花豆浆

原料:干黄豆、杏仁、槐花、蜂蜜。制作:黄豆洗净,事先浸泡一晚;将黄豆和新鲜的杏仁加适量的水,放入豆浆机中,按下“五谷豆浆”启动,直到做好。制作好后,将槐花和蜂蜜倒入饮品中。功效:有降低胆固醇的作用,对防治心血管系统疾病有良好的作用;中医中药理论认为具有生津止渴、润肺定喘的功效,常用于肺燥喘咳等患者的保健与治疗。搭配上槐花后,不仅味道清香,槐花更有清肝泻火、消炎、镇痛等功效,适宜体热者食用。

枸杞百合花豆浆

原料:干黄豆、百合花、枸杞。制作:黄豆洗净,事先浸泡一晚;将黄豆加适量的水放入豆浆机中,按下“全豆豆浆”启动,直到做好。将百合花和枸杞一同放入做好的豆浆中,制作完成。功效:有助于消除烦燥的情绪,让人保持平和的心境。中医通常用百合入药使用,有润肺止咳、宁心安神,还能减轻胃疼的功效。

栀子花莲芯豆浆

原料:干黄豆、大米、栀子花、莲芯、冰糖。制作:黄豆洗净,事先浸泡一晚;将黄豆和小米加适量的水放入豆浆机中,按下“五谷豆浆”启动,直到做好。将栀子花和莲芯一同放入做好的豆浆中,加入冰糖后制作完成。功效:豆浆性体温和,加入栀子花和莲芯后,能够驱赶侵入人体的毒素,小痘痘不知不觉中消失地无影无踪,还可以治疗便秘和口舌生疮。

陈皮山楂豆浆

原料:干黄豆、大米、陈皮、山楂、冰糖。制作:黄豆洗净,事先浸泡一晚;将黄豆、大米、陈皮、山楂加适量的水放入豆浆机中,按下“五谷豆浆”启动,直到做好。最后加入冰糖后制作完成。功效:既是味道可口的好饮品,又可作为润燥止渴、止咳化痰、健胃消食的食疗汤剂。

上火可适当吃些凉性食物

入冬之后,天气寒冷,人们习惯喜欢食用热食来取暖健身,而把冷凉食品拒之门外。其实这里存在着一个误区,在严寒的冬天,若能适当吃些冷食,反而对身体有益,更是冬季养生的一种另类保健方法。中医指出,其实冬季也上火,建议吃些凉性食物。

适当食些冷饮

冬天人的肺腑火盛,“上火”现象似乎还不少,故民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。冬天外界气候虽冷,但人们穿得厚、住得暖,活动少,体内积热不能适当散发,再加上冬季饮食所含热量较高,很容易导致胃肺火盛,甚至出现“火盛三焦”现象,即:上焦蕴热,表现为

舌尖赤红、舌苔黄厚,易导致上呼吸道、咽喉、扁桃腺、口腔黏膜疾患;中焦蕴热,多因过食油腻、甜或大补的食物造成,表现为舌苔厚、尿黄、便秘、焦渴等;下焦蕴热,多因肾虚、肾炎、膀胱炎、痔疮等引起。

冬季吃些冷饮,旨在消“火”,不但效果较快,而且也是一番别致的享受。当然,冬天吃冷饮也要因人而异,尤其是胃肠功能欠佳的中老年人慎食。同时,冷食只能起到带走体内一部分热量的作用,治标不治本,所以再吃些性冷的食物,如萝卜、莲子、松花蛋等,效果更佳。

适当吃点凉菜

冬天寒冷,人们喜欢吃



油脂多、高热量的食品,加之户外活动少,因此易发胖,尤其是胸部腹部和臀部。为了不增加体重,除了注意体育锻炼外,多吃些凉菜,能迫使身体自我取暖,多消耗一些脂肪,进而还会达到减肥之目的。

常喝凉开水

若能经常饮用凉白开水,则有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之功效。尤其是早晨起床后喝杯凉开水,既能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强,促进新陈代谢,加强免疫功能,又有助于降低血压、预防心肌梗塞。

若经常饮用凉白开水,则有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之功效。尤其是早晨起床后喝杯凉开水,既能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强,促进新陈代谢,加强免疫功能,又有助于降低血压、预防心肌梗塞。

四招帮你赶走冬日瞌睡虫

冬天嗜睡在中医中是有相应解释的,建议人们在这一时期加强体育锻炼和适当进补来增强精力、体力。

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”这句广为流传的谚语成为很多人

整天没精打采、哈欠连天的坦然解释。

一、多参加体育锻炼 比如跑步、游泳等运动量较大的锻炼,可以让人运动过后感到神清气爽,精力充沛。但运动后大量出汗要注意保暖,以免感冒;晨练时

间不宜过早,最好是阳光充足,不刮风下雪。

二、适当食补 羊肉、人参等都可以增加体内的阳气,但要注意不要补得过大而上火。

三、保证足够睡眠 成人每天不应少于8小时,青

少年不少于10小时。不要熬夜,同样是睡8小时,但晚上11点前入睡和夜里3点睡效果肯定不同,后者易感到疲劳。

四、注意保暖 特别是脚和腿,不要为了贪恋苗条身材而“耍单儿”。