

原地踏步

让脚暖起来

冬季容易血液循环不畅，造成手脚冰凉，原地踏步可让双脚变暖和，缓解双脚冰凉的情况。在冬季由于天气变冷，血管开始进入脂肪层，使得血液的血流速度和血量有了一定的减少，因此会容易感到冷，尤其是女性朋友们在冬季特别容易出现手脚冰凉，这就是我们说的末梢循环血液不畅，但通过几种方法可以得到缓解。

踏步法。做原地踏步动作，脚落地时稍用力，只需5至10分钟，双脚就会暖和。

顿足法。同时抬起双脚跟，脚尖着地，再迅速顿下脚跟，反复50至60次。此法对便秘也有一定作用，但老年人不宜。

按摩法。脱去鞋袜，蜷坐在床上，两足掌相对，用双手摩擦足背，以及小腿。然后再搓足心，到温热为止。睡前按摩足部，更能改善血液循环，起到安神镇静、促进睡眠的作用。

浴足法。用温热水泡双脚，边浴足边揉搓按摩。也可以在热水中加少许食盐，有消炎作用。

姜汤法。脚凉，全身又觉得有寒气的，可以熬一碗姜汤，趁热喝下，再覆盖取暖。特别是涉水淋浴后，脚部受寒的，更适合用本法。

举腿法。仰卧床上，双手置于身体两侧，将两条腿缓缓举起，垂直于身体即可。



◆ 瘦身新知

冬天比夏天更容易减肥

很多人都认为冬季天冷了不容易减肥，尤其是在临近过年的时候每天吃吃喝喝减肥更是天方夜谭了。实际上只要掌握正确的方法，冬季比夏季减肥更加容易。

由于正常情况下人体温度要保持在36度左右，所以在外界寒冷的时候人体就会努力的发热来确保体温恒定，也就是人体的基础代谢要加速，而在夏季的时候外界温度比较高，人体消耗的卡路里相对较少，所以在冬季减肥更有利。下面给大家介绍5个冬季减肥的秘诀

散步。好不容易到了冬季代谢加速的时候，一定要多出去走走。散步也不会花什么钱，立即行动起来去散散步吧！散步要坚持一小时才有效果，但是如果难度太大的话30分钟也完全可以在。

如果感觉坚持下来很困难的话，可以选择用计步器等记录自己走过的路程，这样一目了然，目标性会更强，也就容易坚持下去。

如果前一天饮食过量第二天就要控制饮食。

经常有模特说，如果觉得自己吃多了第二天就要适当控制饮食。如果连续饮食过量的话就会给身体造成负担，所以要注意控制食量。即便聚会接二连三的，也没必要餐餐都吃，注意不要饮食过量。

在比较冷的屋子里做瑜伽。做些瑜伽锻炼能够加速身体代谢，控制食欲。如果没有时间去散步，可以在室内做做瑜伽。屋子里不开暖气，比较寒冷，这样才能够感受到冬季减肥的效果。

注意饮品。日常的很

多饮品都会导致肥胖，尤其是喝酒，喝酒既伤身又不利于减肥。所以在选择饮品的时候，要注意，尽量少喝碳酸型饮料和酒类饮品。

在寒冷的屋子里面吃火锅。在吃火锅的时候会放入很多蔬菜，这样是非常有利于减肥的，在没有暖气的屋子里面吃火锅可以有效提高身体的代谢速度。大家在组织聚会的时候不妨尝试一下在自己家里吃些火锅，既可以联络感情又可以减肥，可以说是一举两得。

※冬季养生※

寒冬应吃些凉性食物

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、肾脏炎、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。

冬季晒太阳有讲究

在冬天里晒太阳，对增加人体皮肤和内脏器官的血液循环，提高造血功能，调节中枢神经，增强人体各部位新陈代谢和免疫功能均大有益处。特别是对防治儿童佝偻病和成人骨质疏松症，都有着非常好的医疗效果。

但是，在冬季里晒太阳必须要讲究科学。有关专家对此指出，在冬季的一天中，有三段

时间最适合晒太阳。第一阶段为上午7时至9时，这一时间段阳光的红外线占上风，紫外线偏低，使人感到温暖、舒适、柔和，可以起到活血化瘀的作用。第二阶段是上午9时至10时，第三阶段是下午4时至5时，在这两个时间段内，正值紫外线中的A光束占上风，可以促进肠道钙、磷的吸收，有利于促进骨骼正常钙化，增强体质。

热姜水泡手可减轻头痛



头疼大多是由于颈内外动脉及其他脑血管运动功能障碍，充血膨胀，压迫神经而引发的。头疼起来什么事都做不了，经常犯病不仅妨碍生活，还会使人性情变得暴躁。头疼时不妨用热姜水泡手，减轻脑部血管充血，每天2至3次，长期坚持，可以有效缓解头痛的症状。

可以取一个脸盆，倒入温水，水温不宜过烫，然后将双手和腕关节完全浸泡在水中半小时左右，浸泡过程中要不断添加热水保证水温，可使手部血管扩张，脑部血管流相应减少，从而使头疼逐渐减轻，尤其适合偏头痛。

如果条件允许，还可以在热水中加入几片生姜，能刺激血管扩张，加快血液循环。如果有顽固的头疼，建议长期坚持这一方法，每天2至3次，每次半小时。不适合泡手的时候，还可以用热水袋暖手，也能起到一定缓解作用。

除经常用温水泡手外，头疼的人还应保持乐观心态，忌食奶酪、咖啡、巧克力、腌制食品，注意避风寒，避免耀眼的阳光。头疼时最好卧床休息，避免噪音，保证睡眠。如果长期头疼，建议去医院就诊。