

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也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,再覆被取暖。特别是涉水淋浴后,脚部受寒的,更适用本法。

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分钟也完全可以了。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,要多注意,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可以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。

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,脑部血管血流相应减少,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。

※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,而把冷凉食品拒之口外。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、咽峡、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泄能力增强,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。

这里需要指出的是,不论哪个季节,上午10时至下午4时,尤其是中午12时至下午4时这个时间段内,最好不要长时间晒太阳。因为这时的阳光中的紫外线是B光束和C光束占上风,会对皮肤造成伤害,还可能引起其他疾病。坚持每天晒太阳40分钟以上,有利于身体健康。