



## 今日小雪 告诉你不知道的养生秘诀!

今日小雪,小雪节气的到来,标志着空气中的水珠凝成雪花而降。此时气温下降,大地尚未过于寒冷,虽开始降雪,但雪量不大,故称“小雪”。此时万物失去生机,天地闭塞而转入严冬,提醒人们该御寒保暖了。小雪节气应该如何吃,怎么养生呢?本期健康周刊就为您介绍小雪时节健康养生要点。

蔡富根/整理



### 小雪节气如何养生

#### 1.多吃叶酸食物防抑郁

小雪节气是冬季开始的标志,同时也进入抑郁多发的季节。要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜,因为这些食物中都含有叶酸,可以帮助抵抗抑郁。

全麦面包、粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物,对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。吃复合性的碳水化合物、苏打饼干改善心情,虽然效果慢一点,但更符合健康原则,还有助于御寒;香蕉中含有能够帮助人脑产生5-羟色胺的物质,这种物质类似化学“信使”,能将信号传送到大脑的神经末梢,促使人的心情变得安宁、快乐。

#### 2.防寒保暖要做好

从这个节气开始,东北风刮得多了,由于气候虽冷却还没到严冬,很多人不太注意戴帽子、围巾,这样往往容易遭受风寒,因此,一定要注意防寒。

添衣与否应根据天气的变化来决定,只是不宜添得过多,以自身感觉不冷为准。常言道:“若要安逸,勤脱勤着”,因此应多备几件冬装,做到酌情增减,随增随减。在干燥季节,室内应保持一定的湿度,必要时可用加湿器,对于老年人,应选择柔软、光滑的棉织或丝织内衣、内裤。

#### 3.多喝水防内热产生

多饮水可以促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。此外清晨饮水还能降低血液粘度,预防心脑血管疾病。小雪节气多喝水也可防内热产生,缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒,白萝卜水能清热利尿,梨水可以润肺止咳。

#### 4.早睡早起,睡前泡脚

小雪节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。首先,要保证充足的睡眠。冬季应该早睡早起,最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息,人的免疫力容易下降,加之小雪节气

后气温下降明显,太晚休息更易生病。

每晚用热水泡脚,用热水泡脚能刺激足底穴位,或者抽空做做暖脚操,增加腰腿部力量,促进下肢血液循环,防止冻伤,并能提高机体抗寒能力。

#### 5.多食热粥

小雪过后,在饮食方面可以多吃以下食物:保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等;降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等;温补性食物和益肾食品,如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

食物烹调可以多采用炖食,这样营养流失较少;多食热粥有益健康,如有养心除烦作用的小麦粥、消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。

#### 6.黑色食物补肾防感冒

预防感冒是贯穿冬季养生的主题,而多吃黑色食物不仅能迅速补充热量、防感冒,还能滋补肝肾、清泻内火、保养肌肤。

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气的作用;黑豆则含有丰富的蛋白质,其不饱和脂肪酸含量达80%,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低胆固醇的作用。此外还有黑米、黑枣、黑木耳等,都具有很好的保健功能。

#### 7.想健康,多喝汤

冬季进补正是时候,通过合理的饮食、适当的运动,以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。人们常说,药补不如食补,食补的方式有很多,而其中汤补可谓“食补之首”。

鸡汤特别是老母鸡汤有很好的补虚功效,它能缓解感冒症状及改善人体的免疫功能,冬季养生多喝有助于提高人体免疫力,将流感病毒拒之门外。鱼有健脾开胃、止咳平喘等功能,将它和冬瓜、葱白煮汤食用,可以减轻水肿。同时,鱼汤含有全面而优质的蛋白质,还可缓解压力、减少睡眠不足等因素导致的皱纹。

#### 8.勤运动,不懒惰

有研究表明,平日里活动量少的人,患感冒的几率比活动正常的人要高出2~3倍。这是因为户外活动少,呼吸不到新鲜空气,缺乏阳光照射,会使身体血液循环减慢,机体抗病免疫力降低,再加上对室外环境的不适应,所以很容易感冒。要预防感冒就要走向大自然,积极运动,强健体质。

#### 9.晒太阳可解忧

除了参加心理辅导,采用一定的抗抑郁药物治疗外,光疗可以作为辅助疗法。经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳以保持脑内5-羟色胺的稳定,阳光不仅能“晒干”抑郁,还能帮助身体合成维生素D。

### 小雪节气吃什么好

#### 1.肉类

羊肉性温热可温胃御寒,脂肪与胆固醇的含量也要比猪肉和牛肉少得多,是冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。羊肉有助元阳、补精血、疗肺虚之功效,对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。

#### 2.蔬菜

(1)白萝卜 民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”之谚语,也称萝卜为“土人参”。中医认为,冬季吃白萝卜,可健脾养胃、益气补精,且能预防疾病,对身体是很有好处的。冬季人们很注重养生饮食,却缺乏运动,体内会积聚过多的热,而白萝卜有助于消化、去咳止痰。

(2)大白菜 大白菜中膳食纤维和维生素A、维生素C的含量较高,对人体的肠道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大的帮助。

(3)菠菜 菠菜味甘,性凉,利五脏,解酒毒,能润燥滑肠,养血止血,清热除烦,生津止渴,养肝明目。菠菜中还含有丰富的维生素E,维生素E是一种抗氧化剂,能阻止体内氧化过程,因此多吃菠菜对延缓衰老是有帮助的。另外小雪节气多吃菠菜,对抵抗冬季抑郁是有好处的。

#### 3.粥品

##### 推荐:茯苓黑米粥

茯苓可以健脾利湿,是非常适合冬天享用的食材,再配上补肾的黑豆、黑米,既可以防燥又可以健脾补肾。

**小贴士:**阳虚可以加一点羊肉;便秘可以加一点肉苁蓉或杏仁;血虚可以加一点桃仁。

资料来源:CCTV-1《生活圈》、《中国青年报》等

