

## 冬季养生要避开六个误区

1. 戴口罩防冷。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强，若依赖戴口罩防冷反而会使人体变得娇气，更容易患感冒。

2. 蒙头睡觉。把头蒙在被窝里，感觉上暖和一些，但被窝里的氧气会越来越来少，二氧化碳和不洁气体却越积越多，故蒙头大睡的人醒后会感到昏昏沉沉、疲乏无力。

3. 热水洗脸。冬天人的面部在冷空气刺激下，汗腺、毛细血管呈收缩状态。当遇上热水时会迅速扩张，但热量散发后，又会恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩，容易使人的面部产生皱纹。

4. 饮酒御寒。饮酒后有浑身发热的感觉，这是酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后，因大批热量散出体外，反而会使人浑身起鸡皮疙瘩，导致酒后寒。

5. 手脚冷冻用火烤。冬天手脚长期暴露在外，血管收缩、血流量减少。此时，如果马上用火烘烤会使血管麻痹、失去收缩力，出现动脉淤血、毛细血管扩张、渗透性增强等，导致局部性淤血。易形成冻疮，甚至造成组织坏死。

6. 皮肤发痒用手抓。冬天因干燥感到浑身发痒时，切不可用手抓搔，否则易抓破皮肤引起继发性感染。防治方法是多饮水、多吃些新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣等刺激性强的食物。



## 一张图看慢跑的正确姿势

最近，台湾《康健》杂志以图片的形式介绍了慢跑的正确姿势，赶紧来学习一下吧。



## “红色食物”驱寒补气

天冷时节，胃口大开，正是“进补”的好时候。可对注重养生保健的人来说，食物要跟着季节选，冬天不妨多吃点“红色食物”。

所谓的红色食物主要有两类，一类是含血红素的肉食品和肉制品，如牛肉、羊肉等；另一类是颜色鲜艳的蔬菜水果，如胡萝卜、红薯、红枣、山楂等。

中医认为，红色肉类性温而不燥，具有暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效，冬天食用既抵御风寒，又滋补身体。此外，红色肉类多数富含天然铁质，有助于养血补血，使心血充盈，面色红润。将羊肉与适量的当归、生姜一起熬汤，每周食用1~2次，是补血益肾养颜的好方法。

## 冬季注意清内火

冬季天气寒冷，人们穿得严实，体内的热气散发不出去，就容易生“内火”，也就是人们常说的容易上火，如出现口腔溃疡，甚至脸上的疙瘩也比平日里多。

严寒冬季专家告诫大家，过于麻辣的食物最好不要吃，这会助长体内的“内火”。另外，寒冷干燥的室内，大多数人感到口鼻干燥，好像要冒火了，建议大家可以多喝点热汤，比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等，既暖和又能滋补津液。白菜、萝卜等食物，都富含维生素及多种微量元素，特别是白萝卜能清火降气、消食。

## 这三色床单最好别用

**红色（橙色）床单：**易失眠及神经衰弱。红色，由于彩度太高，会刺激视觉神经，提高肾上腺激素增长，是最不适合卧室使用的颜色。橙色跟红色颜色相近，一样会对视觉和生理产生冲击。

**亮紫色床单：**易做噩梦。紫色比较暗淡、庄重，被认为有很强的催眠作用。但如果是亮紫色床单，则会刺激神经，反而不易入眠。因为亮紫色会促使脑内艺术区块活跃，容易在睡梦中看到鲜明的梦境或做噩梦，使大脑无法放松休息。另外，亮紫色对运动神经和心脏系统有压抑作用，心脏病患者要慎用。

**金黄色床单：**情绪易烦躁不安。浅黄是适合睡眠的颜色，但金黄色则对视觉刺激太过强烈，易造成情绪不稳定。

那么，什么颜色的床单可以让人一夜睡到天亮？专家认为，蓝色、绿色及浅粉色系都是助眠色彩。