

## 冬天进补五要点

进入冬季，天气越来越冷，很多人选择通过进补来御寒。冬天健康进补，要注重均衡营养，可从以下几方面做起：

1. **多吃蔬菜和水果。**寒冷天气，很多人只想通过多吃肉来御寒，减少了蔬菜和水果的摄入量。实际上，在抵御严寒时，人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求量会更大。因此，日常饮食要注重多样化，荤素搭配要均衡，保证蔬菜和水果的摄入量。

2. **日常多喝温水。**冬季天气干燥，人体对水的需求量更大，饮水不足，皮肤容易出现干燥。此外，感觉冷时，可以多喝些温水，提高人体代谢功能，抵御寒冷。

3. **适量摄入含钾食物。**增加富

含钾食物的摄入量，如新鲜蔬菜、水果和豆类等，并减少摄入或不摄入含糖饮料、红肉以及含饱和脂肪多的食物。

4. **摄入优质蛋白质。**增加高蛋白含量食物的摄入量，如瘦肉、鸡胸肉等，但要避免摄入脂肪含量高的食物，如肥肉等。我国膳食指南推荐每人每天畜禽肉类摄入量为40~75克。

5. **适当增加有氧运动。**运动能提升人体代谢和御寒能力，不活动人体代谢功能会变慢，从而会越怕冷，越容易长胖。因此，冬天要坚持运动，保证每天进行30分钟以上有氧运动，从而促进血液循环。

阮光锋

摘编自《北京青年报》

## 冬季常见安全误区

冬季用火用电量，易发火灾，日常除了要留意身边的消防隐患外，以下这些安全误区也要注意：

1. **取暖误区：**烘烤易燃物品。冬季使用取暖设备时应远离可燃易燃物，尤其不要直接烘烤衣物，更不要把衣物覆盖在取暖设备上。

2. **汽车自燃误区：**天热才容易自燃。很多人认为汽车自燃应该与“高温”“老龄车”画等号，其实汽车自燃与气温、车龄并无必然联系，而是与汽车的保养、改装和使用有关。因此，应按时检查保养车辆，不要私自改装汽车。

3. **手机充电误区：**充电设备混搭。使用功率不匹配的插头充电或用非原装充电线给手机充电，存在一定安全隐患。充电时最好将手机保护壳取下，因为高温时锂电池可能不稳定甚至会引起爆炸。

4. **报警误区：**慌张之下忘记报警。发生火灾时，有的人自己先扑救，扑灭不了才报火警。



钟瑾/绘