

# 中牟播报 | 养生

## ■ 日常提醒

# 冬季保暖要“得法儿”

冬季很多人都会出现手脚冰凉的症状,如何做好保暖工作成为冬季重要的保健工作。暖身的方法有很多,但不是每一种都是有效的。用错方法,不仅不能暖身还会伤身!

### 错误1.不透气

冬季寒冷,有些人喜欢紧关家里门窗,以为这样有利于保暖。这样不好。人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质,而仅从呼吸道排出的就有149种之多。空气中有大量的细菌、病毒、二氧化碳和灰尘,在这样的空气中,人容易感冒、咳嗽,所以应该经常开窗,保持空气新鲜。当然,严重雾霾天除外。

### 错误2.用热水洗脸

冬天水温低,早上刷牙洗脸碰到冷冰冰的水真叫人痛苦。许多人在冬季一般会选择用热水洗脸,但是却容易对皮肤造成伤害。冬天,人的面部在冷空气刺激下,汗腺和毛细血管都呈收缩状

态,当遇上热水时会迅速扩张,但热量散发后,又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩,容易使人感觉面部皮肤紧绷干燥,还会使皮肤容易产生你最怕看到的皱纹。

### 错误3.穿紧身衣服

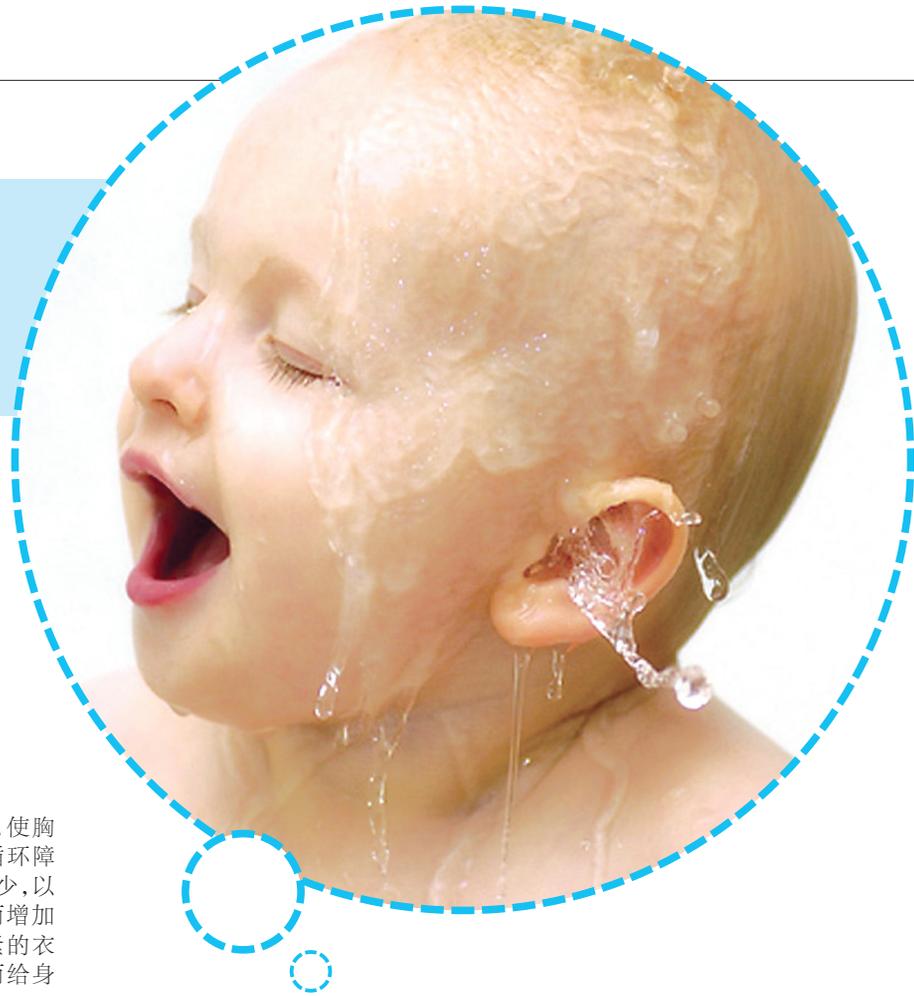
在穿衣方面,不少女性都把紧身内衣当做保暖塑身的重要工具。但是,如果长期穿着紧身衣服会影响呼吸,使胸部不能充分扩张,肺组织因微循环障碍不能充分舒展,吸入空气量减少,以致影响了全身的氧气供应,反而增加了手脚冰凉的程度。而且,太紧的衣服会影响身体的血液循环,从而给身体带来健康隐患。

### 错误4.电热毯取暖

深度睡眠时保暖很重要。然而将全

身都暖和起来的电热毯,会令身体产生依赖,导致身体自身产生热量的能力降低。相比电热毯,热水袋是你的更好选

择。因为热水袋在将人体血液运行调至最佳状态后温度下降,无损于人体自身产生热量的能力。



## ■ 您知道嘛



## 喝热酸奶能预防过敏

酸奶中的乳酸菌能够预防过敏,如果微微加热再搭配香蕉食用,这种抗敏效果就会更好哦!

酸奶中含有的乳酸菌能够促进肠道蠕动,并能防止人体吸收致敏因素物质,如果将酸奶微微加热,这种抗敏功

能效果就会更好。所以将酸奶放入微波炉中微微加热一分钟后再吃也是不错的做法哦!加入一些寡糖也能够促进这种抗敏功能的发挥。因此,喝酸奶的时候搭配富含寡糖的香蕉一起进食,不但口感更好,也更有助于抗过敏哦!

## 洗澡得当,方宜健康

洗澡是一件很平常的事情,可以帮助我们洗走疲劳,下面向大家介绍几个洗澡的方法助你洗出健康。

**手脚冰冷:**洗澡后冲下冷水。温热的水能刺激血管扩张,改善血流状况,可从里到外暖身活血。具体做法是在入睡前2小时用38℃~39℃(夏天用37℃~38℃)的水泡澡20~30分钟。洗澡时,水浸到肩头即可,如果条件不允许,可在洗澡后将脚放在冷水中冲一下后拿出,使扩张的血管受冷水刺激收缩,从而把热量“封闭”在体内,令升高的体温保持更长时间。需要提醒的是,洗完澡后要穿上袜子,以免热量从脚底

散失。

**肩颈酸痛:**洗澡时耸耸肩。上网、打字时间久了容易肩颈酸痛,此时可用40℃~41℃的水泡10~15分钟,水位要到脖子,能促进人体排出积蓄在血液里的乳酸等物质,缓解酸痛;还可在洗澡时做一些耸肩活动,缓解肌肉紧张,如果眼睛酸胀,还可用温热的湿毛巾敷眼睛,有缓解视疲劳的效果。

**身体疲惫:**水温别太高。有时累得一动也不想动,洗个澡会让你睡得更香,隔天神采奕奕。具体做法很简单,用39℃~40℃的水洗澡10~15

分钟后,感觉体温稍有下降时再上床睡觉,会使人很快进入深度睡眠。需要注意的是,水温不能过高,否则会令心跳加速,反而导致身体更加疲劳。

**心情郁闷:**给水加点香味。洗澡可以放松身体,心情也会随之变好。具体做法是将味道清新的溶液倒入水中,水温控制在39℃~40℃,浸泡全身或冲洗15~20分钟,水会让人有种飘飘欲仙感,有放松身心的效果。需要提醒的是,不要在大吃一通之后进行,饭后半小时内洗澡会令血液难以集中到胃肠,影响消化。

## ■ 健身贴吧

## 我们的身体最缺哪些运动?

现在轻运动越来越受到人们的青睐,虽然还是有一定的锻炼效果,但这个效果非常有限。实际上,一些平时不受欢迎的运动反而是身体最需要的。运动比较单一的人不妨多尝试以下4种运动,锻炼全身。

**1.平板支撑。**平板支撑能锻炼核心肌肉群。在健身间隙可做3次平板支撑,每次30秒。具体动作:俯卧,两肘打开与肩同宽,肘关节支撑于地面,上臂与躯干尽量保持90°。两脚尖并在一起减少支撑面积。颈部自然伸直,眼睛看

向前下方,挺胸,头、肩、髋和下肢等部位保持在同一平面,使脊椎骨处于自然生理弯曲的形态。

**2.脚踝训练。**脚踝是男性锻炼最少的部位之一,脚踝灵活性不足会导致身体缺乏稳定性,使脊椎更易受损。具体动作:双手前伸扶墙,左脚尖抵墙,右腿后伸;身体前倾,尽量使左膝靠近墙壁,坚持10秒,两侧交替进行,每侧3次。

**3.侧弓箭步。**大多数人缺乏侧向运动。侧弓箭步有助于增强身体两侧

肌肉,锻炼髋关节灵活性以及臀部周围肌肉力量。具体动作:站立,两脚打开与肩同宽;左脚向左侧伸出,同时右腿屈膝,身体下蹲,重复10次,然后换另一侧进行。

**4.箭步蹲。**这一动作难度最大,因此很多人避而远之。具体动作:背对凳子站立,距凳子1~2步远,屈左膝使左脚脚背搭于凳子上;身体挺直,右膝弯曲使身体下降,直到左膝几乎触地,然后站直,重复8~12次,再换右腿做。

## 偷心养性

### 讨厌

两个饺子结婚了,送走客人后新郎回到卧室,竟发现床上躺着一个肉丸子!新郎大惊,忙问新娘在哪?肉丸子害羞地说:“讨厌,人家脱了衣服你就不认识啦!”

### 考前早饭

一次期末考试前夜,小明晚上听见爸妈在讨论,明早做什么早餐给他吃。他妈妈说:“要不就油条和鸡蛋吧,一根油条两个鸡蛋就是一百分。”他爸爸略加沉默后说:“他考那么多门,100分不够。要不给他吃方便面吧。吃那个‘统一100’。”

### “三兄弟”

虎王和狮王在酒吧喝酒,喝到后来,竟抱头痛哭起来。这时狐狸侍者走过来问道:“两位大哥为何如此伤心?”狮王拍拍狐狸,指着虎王说:“他家有母老虎,俺家有河东狮。兄弟,这日子怎么过呀?”听到这儿,狐狸立刻饱含眼泪,委屈地说:“两位大哥,俺家那个狐狸精也不省心呀!”

### 杀鸡

一农户明天杀鸡,晚上喂鸡时说:“快吃吧,这是你最后一顿!”第二日见鸡已躺倒并留遗书:“我已吃老鼠药,你们也别想吃我,我也不是好惹的!”

### 蜈蚣

蜈蚣被蛇咬了,为防毒液扩散必须截肢。蜈蚣想:“幸亏我腿多。”大夫安慰道:“兄弟,想开点,你以后就是蚯蚓了。”

### 蝴蝶和蜜蜂

蝴蝶对蜜蜂说:“你真够小气的,装一肚子甜言蜜语却一句都舍不得给我。”蜜蜂说:“哼!还说我呢,你头上顶着那么长两根天线咋不给我发短信呢。”