



# 女性冬季要『暖』养

## ◆◆增加一些热能

冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,从而促进和加速了蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,这样就造成了身体热量散失过多。因此,冬天的饮食应该以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。

## ◆◆维生素不可缺

冬季是蔬菜的淡季。因此,往往在一个冬季过后,我们的身体很容易出现维生素不足。比如容易长口疮、牙疼、便秘等症状,这是缺乏维生素C造成的,冬天的菜市场虽然绿叶菜相对少了,但马铃薯、甘薯很多,它们都富含维生素C和维生素B,可以经常吃。多吃薯类,不仅可以补充维生素,还有清内热、去瘟毒的作用。当身体缺乏维生素A时,皮肤会变得干燥,有鳞屑出现,有的人还会长丘疹,猪肝、禽蛋、鱼肝油、芝麻、黄豆等食物含有不饱和脂肪酸和维生素A,适宜在冬天多吃。

## ◆◆药膳食疗

冬令进补,是中国传统的防病强身、扶持虚弱的自我保健方法之一。中医认为,冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。进补的时候要顺应自然,注意养阳,以滋补为主。根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则,应该多吃性温、热性的食物,以提高身体的耐寒能力。体质虚弱的女性,还可以常炖些母鸡、蹄筋食用,还应常喝牛奶、豆浆等,都可以增强体质。

## ◆◆暖水防妇科病

做家务最好多用温水。有数据显示,热水的清洁和杀菌效果是冷水的5倍,不仅舒适,还能预防关节炎和妇科病。洗冷水澡更是女性大忌,由于水温过低,人体会感到寒冷,产生一系列应激反应,如心跳加快、血压升高、神经紧张等。

## ◆◆暖体护子宫

其实,女人的生殖系统最怕冷,“只顾风度不顾温度”的直接后果就是月经不调和痛经。在冬天,女人要特别注意脖子、腹部、腿部的保暖,颈部保暖可以有效预防颈椎病,因此,出门时别忘了戴上围巾;不要穿太紧的衣服,否则会阻碍血液循环;长靴最好也别长期穿,两天换一次普通冬鞋。

## ◆◆暖脚促睡眠

双脚是女人的“第二心脏”。德国格罗斯汉斯多夫睡眠障碍治疗医院院长霍尔格·海因认为,女性每天睡前用40℃左右的热水泡脚30分钟,不仅能缓解腰背疼痛,还能促进睡眠。泡脚水不能太浅,至少要没过脚面,连小腿一起泡,效果会更好。怕冷的女性晚上睡觉前,最好穿上保暖的棉袜,帮双脚御寒。

## ◆◆暖食养肠胃

女人最好少吃寒性、生冷食物,尤其是畏冷、手脚经常冰凉、易伤风感冒,以及处于生理周期的女性更应注意。中医建议,女性冬天可多吃一些大枣山药粥等,北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤能温补血气、增强体质和抵抗力,做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有“产热”作用的调料。(综合)



我们该如何养生呢?

重要,那么,寒冷的冬季

生在一年四季中显得尤为

对于女性朋友来说,冬季养

