

# 三九天, 保健养生更要讲究



(资料图片)

俗话说：“数九寒天,冷在三九。”三九天,是一年之中最冷的时段。专家提醒,三九天养生除了注重保暖外,切勿再通宵狂欢或熬夜加班,由于冬天讲究“养藏”,因此,在生活节奏上可以适当“慢一点”。

## 穿: 冬季戴棉帽,如同穿棉袄

俗话说:“冬季戴顶帽,如同穿棉袄。”在三九天,头部的保暖与人体的热平衡有着十分密切的关系。冬季出门戴帽,应特别注意帽子要能护住耳朵,老人在外出时更应注意随时戴上帽子。因为在寒冷的冬天,人们穿上了厚厚的服装,热量就主

要从头部、手部等暴露部位散失,因此,戴好帽子、手套等有助于保存身体热量。

此外,脖子、肩膀、腰部、膝盖和脚等,也极易受寒。寒冷的冬天也会连累到这几个脆弱部位,引发颈椎、腰背、膝关节疼痛。由于双脚距离心

脏最近,供血最差,因此更易受凉。

三九天,市民出门可尽量穿高领衣服,戴上围巾。晚上睡觉时,别把肩膀露在外面,肩不好的人可在肩上搭条毛巾;腰或膝关节不好的人,可以戴上一个护腰或护膝,再穿个小背心。睡觉前,还可用热水先泡泡脚。

## 吃: 三九补一冬,来年无病痛

民间有“夏补三伏,冬补三九”的说法。在冬天“三九”时节,多吃羊肉、牛肉等高热量的食物外,还可多吃一些芹菜、白萝卜、土豆、大白菜等食材来“清痰”,才不易出现上火、便秘等不适。岳阳中西医结合医院中医外科副主任医师黄铮说,多吃点萝卜、白菜等可以内热,自古就有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,因此,在冬天吃萝卜等寒凉食物,可以起

到滋阴的效果。另外,适当吃一些藕、梨、萝卜、白菜、竹笋、木耳等食物,还可散发体内淤积的热量。

现代人生活水平提高了很多,营养充足,一般无需盲目特意进补。对于进补膏药,黄铮建议,一定要先请专业医生看看个人体质,辩证进补,切勿盲目。有些人因为吃得太多,营养过剩,造成体内淤滞,内火散发不出,倘若再随意盲目进补,很

可能越补越糟。

此外,冬天还应注意多喝水。不少人一到冬天,饮水量就减少,甚至只有在口渴时才喝水,这其实对健康非常不利。因为当人感到口渴时,往往体内已严重缺水,甚至失去平衡。冬季气候干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液稠度就高,容易引起血栓等,甚至引发心脑血管疾病。冬天多喝水,还可抵御寒冷。

## 动: 少熬夜加班,“慢节奏”养生

冬天是“藏养”的季节,三九时节,日常生活节奏最好放慢些,不要再通宵达旦地狂欢或加班,保持情绪稳定,走路和说话的速度都可相应放慢些。在三九天,人们可以采取静养生、慢养生等方法来强身。在运动方面,可选择节奏较慢的项目,比如散步、慢跑、做操、太极拳等“慢养

生”。另外,在冬天还应“早睡晚起,以待日光”,冬天起床最好在太阳出来以后,更应早睡,有利于防病。“三九”寒天,除了睡前泡脚外,经常搓手也对身体大有好处,一来能锻炼手指灵活功能,二来可促进手部血液循环,一直在室内工作的人经常搓手,还可预防感冒。另外,长时间伏

在室内,要注意多喝水、多保湿,可在室内放一台加湿器,增加空气湿度,注意勤通风,定期开窗让室外新鲜空气流入。

雨雪天路面湿滑容易摔伤、骨折,老年人在雨雪天最好少出门,出门须有人陪。一旦路面结冰,行走时要格外当心滑倒。据《健康文摘报》

## 七种“健康食品” 营养师绝对不吃

走进超市,贴着“纯天然”、“健康”、“营养”标签的食品不计其数,它们真的值得买吗?美国“女性挚友”网站最新载文,刊出美国多位营养师不吃的“健康食品”,告诉你有关这些食品真相。

**果味酸奶。**爱因斯坦医学院副教授、注册营养师亚斯敏·莫萨瓦·拉马尼博士表示,水果和酸奶都是健康食品,但果味酸奶往往含有大量的糖。原味酸奶搭配新鲜水果,是更健康的选择。

**蛋白粉。**纽约工学院注册营养师明迪·哈尔博士表示,健康人的饮食并不缺乏蛋白质,盲目补充可能会增加肝、肾负担。即使大量运动,平常饮食中摄入的蛋白质也足够了,无需额外补充蛋白粉。

**低脂食品。**康奈尔大学食品和品牌实验室营养专家布赖恩·万辛克博士表示,多项研究表明,人们往往会过量食用所谓的“低脂食品”。原因是低估了这类食物的热量,错误地认为只要低脂就一定健康,多吃无妨,从而导致肥胖。

**蔬菜片。**托马斯杰弗逊大学附属医院消化科注册营养师埃米丽·鲁宾表示,蔬菜片听上去比薯片更有益健康,事实是,蔬菜片的脱水过程都需要经过油炸,因此其含油量跟薯片不相上下。

**无麸质饼干。**得克萨斯州注册营养师艾米莉·海恩表示,除了消化疾病和麸质不耐受患者外,普通人群没必要避开含麸质食品。大多数无麸质食品(包括休闲食品和烘焙食品)的热量和脂肪含量都与含麸质食品相当。有些无麸质食品热量可能更高。

**排毒果汁。**哈尔博士表示,有些人认为,严格限制食物,只喝果汁的短期进食计划有助清洁消化系统,排出体内毒素。事实上并不存在这种“净化排毒”生理现象。果汁不仅含糖量高,而且失去了吃水果应该获得的大量膳食纤维。并且只喝果汁还容易导致营养不良,危害健康。

**减脂花生酱。**海恩表示,花生天然油脂高,花生酱去除一定的油脂之后,会加入更多的钠盐和食糖,反而不健康。购买花生酱时,标签上成分越少越好。

据《新快报》



养生

副主编:高文婷  
创意:翟倩  
质检:熊培忠

南阳晚报

## 房产搜搜搜

广告咨询电话:63136669

敬告:使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

### 售房

永安路单位学区房。电话:15517731266  
文化路盛世龙源2室,16楼,现房,39万。电话:18537737000  
桂花城17号楼25层117平方米,急售,有地热空调,价面议。电话:13603412852  
桂花城98平方米,41万元,包后期过户。电话:13910811588  
车站南路与雪枫路交叉口清滨花园三室两厅南户,127平方米,新房出售。电话:13569223855

### 售房

张衡路21小东隔墙60平方米现房,中央空调,低价出售。电话:13838709076  
华鑫苑3楼99平方米,送车库,急售50万。都市新城7楼,91.41平方米,39万包更名。电话:13693889635  
璟都国际3室房子2套低价急售现房另儒林商都3室45万包更名可分期。电话:15565786067  
售罗帝景5号楼3楼175平方米。电话:13703458105

### 售房

天润苑132平方米,多层2楼急售。上城水岸,顶层复式楼,带屋顶花园全观,河景房。电话:13598261911  
璟都国际,现房150平方米,好地段,好楼层,好出路,中央空题,底价出售52万。电话:18338326134  
四季花城附近四层单元房带车库。电话:13733121190  
仲景路南临白河,大型社区,161平方米,有停车位,有房产证。电话:18238179182

### 售房

三川盛唐,全面河景178平方米3室110万带车位,宇信凯旋城4室90万。电话:15539933136  
华鑫苑复式楼193平方米,送车库,包后期仅售75万。明伦现代城两室仅售37万。电话:13333631078  
张衡西路多层4楼147平方米,三室二厅二卫,新房未住,市二十一路学校东300米,张衡路南侧另有车库一间。联系电话:13837787079

### 售房

华鑫苑,135平方米,阳光3室,包后期包更名,带供暖,送地下车库,65万。电话:15688182096  
万正广场,220平方米,复式楼,15/16楼,全观河景房,急售88万。电话:13193821377  
尚城国际,95平方米13楼,无后期费用,最好户型,价格便宜。电话:18437772800  
光武东路公路局物资仓库物局家属院高层146平方米,急售,简装修。电话:13838967138

### 售房

兴华花园门面房,1楼与2楼各600平方米,3楼400平方米。可分割,价面议。电话:13598261911  
白河市委家属院3室,证过5年,到河边2分钟路程,绿化好,160平方米,看房方便。电话:18937707583  
长江路石化小区3室1厅带50平方米独院,1楼,证过5年,可按揭,首付18万。电话:18736525676  
武侯路家属院3室,有房产证,3100元/平方米,送储藏室,随时看房。电话:18238174523  
清阳新都汇房102平方米,加35平方米,现房4000元/平方米,手续全。电话:13838731466

### 景区商铺销售

麒麟湖景区入口,大型商业街,二、三层徽派独立复式,加送田园宅院,商住两宜,数量有限。电话:13598232200

### 16万买市中心房

中州路与永安路交叉口向北100米,新推30平方米公寓约16万,另有2室2厅69~78平方米,33~40万;3室2厅103~106平方米约50万,大市证,可分期和按揭付款。电话:60999997 63180026

### 写字楼租售

电话:15137777719  
**求购**  
南阳市商品房,两室,三室均可,价位合适,全款收购。电话:18903777900