

# 冬季寒露时节要学会保养肺部



寒露时节是秋冬季节比较冷的时候,这个时候,万物随着寒气的出现,开始萧条,所以,作为人们养生,我们一定要根据四季的变化,进行合理的养生保健,而在冬季寒露的时候,一定要从保养自己的肺部开始,不然的话,对于养生不利。

冬季寒露时节一定要学会保养肺部的,寒露时节,万物随着寒气的增长,逐渐萧条衰落。在自然界中,阴阳之气也逐渐转变,阳气渐退,阴气渐盛。在养生方面,我们要使体内的生理活动顺应自然界的变化,以确保体内

的阴阳平衡。根据四时养生中强调的“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,寒露时节必须注意保养体内的阴气。

冬季寒露时节也不能忽视了脚部的保健,过了寒露,天气由凉转寒,入夜后更是寒气袭人。常言道:“寒露脚不露。”这就是告诫人们应注意天气变化,特别要注重保暖,及时增减衣服,以防寒邪入侵,尤其不要赤脚,以防“寒从足生”。两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。

冬季寒露时节的时候,在生活之

中讲究养生除了要穿保暖性能好的衣服鞋袜外,还要养成睡前用热水洗脚的习惯。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。

温馨提示:在冬季的时候,我们一定要学会保养肺部,因为肺部在于养气,在寒露的时候,处于了冬季,十分平缓,这个时候,不注意保养肺部对于我们的肌肤和身体的健康都是具有了一定的刺激情况的。

## 黑芝麻糊可以改善少白头? 究竟有没有效果?

老年人原本才是白头发的典型代表。而在路上的时候我们看到了一个一头白发的人,却不能够贸然地喊叔叔或者是爷爷,因为这可能只是一个十几岁的孩子,也就是我们的家所说的少白头。那么为什么年纪轻轻的孩子就会白了头发呢?其实和黑色素的形成有关,有人说喝黑芝麻糊可以改善少白头的情况,那么究竟有没有效果呢?

### 一、补充维生素和钙

长期喝黑芝麻糊的确对于少白头有一定的改善效果,它可以让已经发白的头发慢慢的恢复黑色的光泽,这主要是由于黑芝麻里面还有比较多的脂溶性的维生素以及含有丰富的钙。维生素对于黑色素的形成来说起到关键的酶的催化作用,而钙这种矿物质

是让头发变得光亮强健的重要因素,所以用炒熟的黑芝麻研成黑芝麻糊冲泡着喝是很有滋补头发的效果的。

### 二、取决于遗传因素

虽然说喝黑芝麻糊对于少白头有一定的改善效果,但是这只是一种辅助性的手段,实际上有没有效果还是要因人而异的。因为有些人本身就具有少年白头的基因,那么这种情况下只能通过一些其他手段的治疗,通过黑芝麻糊这药物性的补救其实效果并不是特别的明显。对于家族当中没有少白头的人来说,喝黑芝麻糊改善白发情况的效果会更加明显一些,尤其是针对精神压力比较大的青年而言更有效。

### 三、补足肝肾

后天性的少年白头可能与肝肾功能不足有一定的关联,所以中医学角度认为,必须要补足肝肾功能才能够真正的纠正少白头的情况。黑芝麻糊有着非常丰富的营养,用它来做早餐冲泡着喝可以达到很好的吸收效果,它可以提供给肝肾足够的营养物质,矿物质元素等,让肝肾虚损的情况有所缓解,这样自然慢慢的长出来的头发就会变得乌黑浓密有光泽。

喝黑芝麻糊有利于调动酪氨酸酶的活性,让黑色素能够得到更高效的表达,所以对少白头的治疗有足够的科学依据,值得我们大家去尝试一下。

## 记住这四个“七字口诀”,把胃一点点养好

### 一、三餐进食要规律

在目前很多年轻人由于工作繁忙以及自己的作息习惯不良,导致平时没有按时进餐,有些人不喜欢吃早餐,有些人因为工作繁忙而忽略午餐和晚餐,却不知道没有让自己三餐按时进餐是很容易让胃部受损,所以每天要保证三餐的按时进餐,这样才能够让胃部正常的运作。

### 二、刺激食物要避免

大多数人在平时喜欢吃各种刺激性食物,而刺激性食物在进入肠胃后都会导致胃黏膜受损,所以在日常要避免这些食物的摄取,刺激性食物不仅指的是辣椒,还有一些

其他的物质,如大蒜、洋葱,而且还有一些人在平时喜欢吸烟喝酒,这些都是属于刺激性物质,对胃部会有极大的伤害。另外在目前有很多年轻人喜欢吃各种麻辣烫和烧烤,而这些食物对胃黏膜的损害也是比较大的,所以在日常要避免这些食物的摄取。

### 三、心态情绪要平和

对于患有胃病的人来讲,除了在饮食方面要多加注意外,还要注意让自己的心态以及情绪平衡,有一些人会因为生活和工作的压力过大而让自己的情绪长期处于暴躁的状态,而如果让自己经常生气并且暴躁也容易让胃部受到影响,对身体的反应比较敏

感,当身体过于焦虑不安的时候也容易让肠胃功能持续下降。

### 四、食物选择易消化

一般有胃病的人胃黏膜会受到一定程度的伤害,而患有胃病的人消化功能也比较弱,所以在平时尽量不吃一些比较硬的食物,尽量吃一些容易消化的食物能够有利于肠胃吸收,而且还能避免损伤胃黏膜。

除此之外,胃不好的人群在日常还要避免大量喝茶,大量喝茶很容易导致消化不良的出现,同时还要注意让自己保持良好的生活习惯以及缓解自己的压力,这样才能够有效调节肠胃,让胃部疾病有效得到改善。

## 一定警惕! 这十种人天生注定易患癌

从理论上讲,人人都有可能患上癌症,但是,经美国科学家和医学家的长期研究、调查结果证实,下列10情况的人群,患癌症的概率,与可能性就会更大,因此,应该及早防范。可见习惯决定人生。

### 一、每天喝很浓茶

经常饮用高温(70℃以上)浓茶水,不但易烫伤食道形成慢性溃疡,而且茶中的鞣质可沉积在损伤部位,刺激受伤的食道上皮细胞,致使慢性溃疡经久不愈,导致癌变。

### 二、经常加班熬夜

癌细胞是在正常细胞分裂过程中发生突变而形成的。夜间是细胞分裂最旺盛的时期,如果夜晚睡眠不足,人体的免疫力降低,发生变异的细胞不容易被及时清除,从而可能导致癌症的发生。而熬夜者为提神常吸烟

喝咖啡,也易使更多的致癌物进入人体。

### 三、经常憋大小便

尿液中一般含有一种或几种致癌物质,均能刺激膀胱上皮使其癌变。粪便中的有害物质更多,如硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物和次级胆酸等致癌物,若经常刺激肠黏膜,也会导致癌变。

### 四、属于过敏体质

美国科学家调查了近4万人,凡是有哮喘和对某些药物或化学试剂过敏的人,比无过敏者更易发生癌症。有过敏史的女性罹患乳腺癌的几率比正常人要高30%;有过敏史的男性罹患前列腺癌的机率比正常人高40%。

### 五、血清胆固醇过低

美国一些专家认为,血清胆固醇过低的,其结肠癌发生率较高。血清胆固醇低于110mg/dl的人,其患结肠癌的危险性比正常人高3倍以上。

### 六、生活偏爱肉食

美国哈佛大学的专家发现,每天以猪、牛、羊等畜肉为主食的人,患肠癌的比例比那些每月只吃几次少量肉食者高2.5倍;患

胰腺癌的危险性,也随食入肉量的增加而增加。

### 七、癌症病人的子女

肿瘤遗传学研究认为,人类癌症的发生与遗传因素有很大的关系,癌症病人的后代患癌的风险显著高出一般人群。

### 八、夫妻一方患癌

资料表明,夫妻双方同时或先后患癌的现象,有逐渐增多的趋势,称为“夫妻癌”。专家认为,相同的不良生活方式为其祸根。

### 九、患上高血压症

虽不能直接导致癌症,但是两病的发生有着共同的机理。肥胖、嗜酒、吸烟、食盐过多等既能使血压升高,也能诱发癌症。所以积极防治高血压也能降低患癌风险。

### 十、属于维生素缺乏

瑞士专家认为,体内保护性维生素少的人易受癌症侵犯。维生素A、β胡萝卜素缺乏者,罹患肺癌的危险增加3倍;维生素C缺乏者,罹患食道癌、胃癌的危险分别增加2倍和3.5倍;在维生素E不足的人群中唇癌、口腔癌、皮肤癌、宫颈癌、胃癌、肠癌、肺癌的发生率都要增加。

## 睡前六件事让身体好好关机

### 1. 设定睡前闹钟

这个闹钟的设定目的,是要提醒自己该准备睡觉了,然后进行下列一连串为了让自己可以有一夜好眠的动作,帮助大脑减缓运作、平静入眠。

### 2. 不再使用3C产品

很多人觉得睡前滑一下手机是可以帮助自己放松的事,甚至会滑一滑就不小心睡着,但其实屏幕所发出的蓝光是会让人难以放松的,连带也会造成眼睛的伤害。最怕滑一滑又看见主管传来明日的工作指示,可能会开始产生焦虑而难以入睡。

### 3. 预备好隔天出门服装及包包

不只是今日事今日毕,预先准备好明天要穿的衣服,以及带出来的包包,才不会躺床躺到一半,突然想起自己什么东西没有带,又离开床去准备导致中断睡眠,而且也可避免早上的手忙脚乱。

### 4. 给自己睡前5分钟的时间

每天在睡前养成自问自答的习惯,回顾一天所发生的事,让大脑做一个整理得的动作,也可以趁着这个时候问问自己平时不太扪心自问的问题,来认真思考一下,但不是去思想个人私欲,像是我想要买某某东西、想要某某东西,而是去想「自己想成为什么样的人,为明天的自己充充电!」

### 5. 请关灯入睡、并拉上窗帘但留一点点缝

因为光线会抑制褪黑激素的分泌,会影响睡眠质量,所以建议睡觉时连一盏小灯都不用开,才能帮助大脑进入深沉睡眠;但为了明早的顺利起床,需要留一个可以让阳光照射进居室的缝,让阳光来唤醒我们的大脑,开启一天的活动。

### 6. 调整室内温度

可将室温调整至25℃左右,可帮助人体更容易入睡。

