

# 运动·健康·养生知识文摘

【2015年第1期】 主编：王海棠

**【编者按】**本期主题是“冬季运动养生”，冬季天气寒冷，人们胃口大增，大多数人为了保暖反而减少了运动，这使得冬天身材更加肥胖。俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”“夏练三伏，冬练三九。”以上俗语都说明冬季坚持运动非常有益于身体健康，本单元开设运动、养生、健康三个专栏，在冬天更科学更合理的进行运动和养生，让大家拥有一个健康的身体。

## 【运动专栏】

### 冬季养生法—坚持运动

冬天，因为气候寒冷，许多人不愿意参加体育运动，但正如俗语所说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”“夏练三伏，冬练三九。”这些都说明，冬季坚持体运锻炼，非常有益于身体健康。

在千里冰封、万里雪飘的我国北方，在地球的北极，有些人能够在零下三四十摄氏度的野外打猎、捕鱼、生活而不发生冻伤；相反，有些在室内或温暖环境中工作的人，一旦在低温条件下生活或暴露到冷环境，就很容易发生冻伤或冻疮，这是为什么呢？

原来，人和许多动物一样，对周围环境都有一种适应力。其中一种是冷适应，所谓冷适应是指机体在长期的寒冷刺激下所发生的一系列生理、生化变化，使之产生一种对寒冷环境的适应力。比如，生活在寒带的爱斯基摩人、挪威人以及我国北部边疆的鄂伦春人就是冷适应的典型范例。

要适应冷，提高抗寒力，首要条件是接触寒冷，而体育运动是接触寒冷的最好方式。事实证明，冬季到户外参加体育运动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够促使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体

产生的热量增加。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，使体温调节中枢的能力明显提高，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。据测定，参加冬季锻炼与不参加冬季锻炼的人的抗寒能力，有时相差10倍以上。

此外，由于不断受到冷空气的刺激，人体造血机能也发生变化，血液中的红、白细胞，血红蛋白及抵抗疾病的抗体增多，从而大大提高人体对疾病的抵抗力，有助于预防感冒、气管炎、贫血和肺炎等疾病。

冬季参加体育运动，尽管好处很多，但以下一些问题要引起注意。**第一，不要在汽车频繁往来的路边活动。**汽车在行驶时会带起很大的灰尘，这些微粒悬浮在空气中，具有很强的吸附力，很多有害气体或液体都能吸附在微粒上而被人吸入肺脏深处，从而促成急性或慢性病症发生，还有，汽车排出的废气由于距离人们的呼吸道很近，能直接被吸人体内。汽车内燃机排出的废气中主要含一氧化碳、氮氧化物、烃类、铅化合物等。汽油发动机排出的有害气体在汽车行驶的不同状态下；排出量是不同的。如烃类化合物，在汽车减速时比其他状态时的浓度要高10~15倍；而一氧化碳浓度在减速或放空挡时，由于燃烧不完全可达3.4%~4.9%。因此，健身活动尤其不宜在交通指挥灯、马路转弯或汽车站附近进行。

**第二，要注意在进行长跑等运动时，容易将冷空气吞咽进胃肠道，从而引起胃肠痉挛性剧痛或腹胀。**因此，为减少吞咽进过多的冷空气，运动时不宜张口呼吸、嚼口香糖、说笑了闹等。在进行体育比赛前两天应少食芹菜、韭菜、大豆、扁豆、甘薯等纤维素及氧化酶含量多的食物，可减免运动时发生腹胀。若一旦腹痛或腹胀难忍，被迫终止运动时，可酌食少量生姜、芥末粉、豆豉、葱白等具有温胃散寒作用的食物。在脐周涂松节油或樟脑醑搽剂，再加敷热水袋可帮助排气消胀。

**第三，要避免着凉。**冬季到户外锻炼，要适当穿得暖和些，要戴上帽子和手套。如果风沙太大，还要戴上口罩。但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒。在运动中间休息时，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时侵入体内致病。在锻炼结束时，如果身上出了汗，要擦干汗水，换上干软的内衣。要是用身子把汗捂干，就会觉得全身冰冷，容易感冒。

**第四，不要在众多冒烟的庭院或胡同里锻炼，这对健康的损害也是不小的。**

由于煤燃烧得不完全，加上冬天的气压低，造成扩散能力弱，烟雾弥漫，可直接损害人们的健康，其中烟尘中的二氧化硫是窒息性气体：有腐蚀作用，对眼结膜和鼻咽结膜等均有强烈的刺激作用，它可引致急性支气管炎、肺炎、哮喘等，极高浓度时可发生声带水肿，肺水肿或呼吸道麻痹，甚至危及生命。

一些人冬日里在火力发电厂、钢铁厂、化工厂、水泥厂等大气严重污染的地方锻炼，这些工厂附近烟尘大，各种有害气体浓度较高，人吸入后对健康的损害也不小。所以，冬日的健身活动宜在大气污染轻或无污染的地方进行，如山谷河溪旁、树林草地空地等空气洁净的地方，使我们的机体在进行体育锻炼的同时，吸人更多的新鲜空气。

**第五，要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼，这一点对于老年人、体质较弱的人尤其重要。**此外，在冬天的早晨，由于冷高压的影响，往往会发生逆温现象，即上层气温高，而地表气温低，大气停止上下对流活动，工厂、家庭炉灶等排出的废气，不能向大气层扩散，使得户外空气相当污浊，能见度大大降低。在上述情况下，在室外进行锻炼不如室内为佳。

**第六，冬季锻炼，应充分做好准备活动。**这是因为，冬季人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉立即收缩、关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳骤然加快，还可能引起恶心、呕吐等不适症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，使血液循环和物质代谢得到改善，准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

**第七，谈谈冷水浴。**现在不少人喜欢上了在冬季进行冷水浴锻炼，事实证明，这是一项能提高耐寒力的有益运动。但是应根据个体情况选择全身性冷水浴或局部擦身。全身冷水浴水温应在 $10^{\circ}\text{C}\sim 16^{\circ}\text{C}$ ，脱掉衣服，站在淋浴喷头下，迅速冲洗，时间不宜过长(2~3分钟即可)。进行这种锻炼最好从夏季开始，每天坚持，这样一冬天就可以达到冷适应锻炼的目的。局部擦身的水温可在 $8^{\circ}\text{C}\sim 12^{\circ}\text{C}$ ，用毛巾蘸湿迅速擦身。局部擦身选择的部位常常是面部、耳部、手部、脚部等。这种方法男女老少均可采用。

**第八，冬季怎样在室内练气功。**冬天，虽气功场地受到一些限制，但只要利

用得当，还是能产生最佳效应的。冬天在室内练功，最好选用南向的房间；若室内生有火，一定要让空气对流。

冬季气温低，气压相对升高，人体腠理致密、阳气内潜、皮肤汗腺处于收缩状态，血液流向体表时所受阻力相应增大，易使人产生蹇缩畏冷之感，故练气功时一定得选用动静相兼的功法。具体他说，不论是站式、坐式，均应采取双足拇趾抓地，尔后用意念将气引至足底，当足底有热气充盈感后，再将气引至足背，这样反复练习，不仅可使上实下虚状态转变为上虚下实而使步履稳健，还可起到防治高血压、动脉硬化、中风等疾患，降低冬季心血管病的发生率的效果。收功后，用力搓热双手、足，并进行抹面梳头的自体按摩。



## 冬天如何运动才最养生

### 1. 冬季运动很有必要

冬天运动是很有道理的，冬天里运动自身消耗大，出汗少，运动者能更加适应出汗过程，增加运动强度。冬天气温低，空气相对洁净，呼吸道舒适，更能促进全身血液循环，更能自然地加大运动量，加速热量的消耗。

### 2. 冬季运动锻炼，应注意保暖防冻。

晨起室外气温低，宜多穿衣，待做好预备活动，身体暖和，再脱去厚重的衣裤进行锻炼。锻炼完以后则要及时穿好衣裤，注意保温，尤其是冬泳后，宜立即用柔软、干燥的浴巾迅速擦干全身，擦红皮肤，穿衣保暖，避免寒邪入侵。

### 3. 冬季健身选有氧运动

冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。这是因为冬季气候寒冷，爆发性的无氧运动容易引起身体不适。年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动，这样可消耗更多热量，锻炼的时间应该比春夏季多出 10~15 分钟。

中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。中年人身体状况一般都处于下降趋势，不要因为忙于工作就放弃健身，否则冬天就是一个“藏病”的季节。

#### **4. 冬季运动不宜过早**

冬季锻炼最好不要过早，健康专家建议，冬季晨练适宜在日出后进行。而一天中的最佳健身时机则在 14 时至 19 时之间，此时，人体自身温度较高，体力较充沛，容易进入运动状态，不易损伤，对健康大有裨益。

在冬天，很多人往往由于缺乏激情而坚持不下来，这多是因为缺乏日照导致的情绪紊乱的原因。因此，健身者尽量多参加户外运动，尤其是在阳光充足的时候。

#### **5. 运动前热身很重要**

在室外锻炼，首先要做好充分热身，冬季寒冷，血管收缩，血液循环不畅，肌肉和韧带也较紧，可通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习，使身体发热微微出汗后，再进行较大强度的运动。

同时，热身时间应延长，最好控制在 15—25 分钟。另外锻炼间隙要适当缩短，尽量避免长时间处于冷空气中。如果间隙过久，体温下降，易使肌肉从兴奋状态疲惫下来，粘滞性增大，再进行下组练习时容易受伤。

#### **6. 冬季应挑选适合自己的运动**

青春发育初期：宜选择广播体操、跳绳、踢毽子、乒乓球等以锻炼机体灵敏性、协调性和柔韧性为主的运动项目。

青春发育中期：宜选择短距离快跑、变速跑、羽毛球等以速度锻炼为主的运动项目。

青春发育后期：宜选择中长跑、登山、游泳、足球、排球、篮球等可增加速度、耐力和力量性练习的运动项目。

中年人：宜选择慢跑、骑车、健身操、小球类等有氧运动项目。

老年人：宜选择慢走、交谊舞、太极拳等有氧运动锻炼。

胖人：应以中等强度、较长时间的有氧运动为主，辅以力量运动及球类运动更佳。就单项运动而言，水中运动(水中行走、水中跑、水中跳跃、水中打球等)是非常有效的减肥方式。

## 7. 要在安全的强度下运动

所谓安全的运动强度，就是既不过强也不过弱。那衡量的标准该如何定呢？最简易的方法是用心率去测定，以控制自己的运动强度。运动时心率达到以下适宜心率标准而又没有出现明显不适，那么这个运动的强度就是合适的安全的强度。

最大心率：220—年龄。

运动的适宜心率：健康成人按照 60%—85%最大心率的运动强度进行锻炼，效果较好。如一个 20 岁的年轻人，他运动的最大心率就是  $220-20=200$  次/分，他运动的适宜心率是  $200\times 60\%=120$  次/分(最多不能超过 170 次/分)。刚恢复锻炼时应从较小心率水平开始，如无不适再逐渐增加到适宜心率的较高水平。

## 8. 要有合理的运动时间

对于年轻人和一般人群而言，晨练是一个不错的选择，但对于老年人，尤其是患有呼吸道疾病、高血压、心脏病的患者，晨运并非最佳时间。

因为在早晨，人们的血压及心率往往呈现逐渐升高加快的过程，血液的黏稠度也高，发生心脑血管疾病的几率较高，故此不太适合有上述相关疾病的高危人群进行锻炼。而傍晚，则是一天之中最佳的运动时间。经过白天的适应，傍晚运动时发生危险的几率大大降低，运动更为有效、安全。

至于每个人运动时间的长短则应以年龄、运动强度、运动目的等作为参数加以考虑。一般说来，每天少于 5 分钟的锻炼没有意义，大于一小时的运动对于中老年人或非体育爱好者则过量，平均一天 30 分钟左右的运动时间比较适合。

至于运动的频率，较普遍认为：一周运动一次，运动量不够，不可取；一周运动七次，容易过于疲劳且难以坚持，并不推荐；如能大约隔天运动一次，一周锻炼 3 次以上(最少 3 次)则效果更好。



## 【养生专栏】

### 饮食+睡眠+运动 冬季养生 3 步曲 守住健康

冬季除了防寒保暖很关键，养生对健康也是必不可少的。中医认为，冬季人体阳气内藏、阴精固守，是机体能量的蓄积阶段，因此，对身体虚弱的人来说是进补的好季节，但是应该根据具体情况补益身体。

比如小儿内脏娇嫩、易虚易实，饮食又往往不知节制，以致损伤脾胃，其在冬季的补益，当以健脾胃为主，可食茯苓、山楂、大枣、薏仁等。青年学生日夜读书，往往休息睡眠不足，心脾或心肾虚，其在冬令的补益可选用莲子、首乌等。中年人则身负重任，不注意休息，导致气血耗伤，故冬令补益以养气血为主，可食龙眼肉、黄芪、当归等。老年人身体虚弱，再加上身患多种疾病，故老年人冬季必须进补，可选用山茱萸、杜仲、首乌等。

若有病，则必须辨证进补。中医提醒，人们进补时千万别忘了这一点。例如对于胖人，冬季养生强调通过饮食、运动、中药的调整来达到调体质、减肥的目的。因为胖人一般为痰湿体质，养生的原则就是化痰利湿。这一类人宜饮食清淡，多食冬瓜、白萝卜等就是进补。

冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动等手段，达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。

其中，药补和食补是大家耳熟能详的进补方式。不过，中医表示，冬季饮食应遵循“秋冬养阴”“养肾防寒”“无扰乎阳”的原则，饮食以滋阴潜阳、增加热量为主，如狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是适宜冬季食用的食物。同时，药膳食补不能忽视“食药两用”食材的毒性。有些食材可能并不仅仅是食物，同时还是药物，擅自进食，很可能导致中毒。此外，中药与食物也存在诸多搭配禁忌，例如猪血忌地黄、何首乌鲤鱼忌朱砂；萝卜忌地黄、何首乌；狗肉忌杏仁等。膏方是我国冬季进补的传统保健药剂。在冬令闭藏时节，如果慢性病的病人、身体虚弱的人想养生保健，膏方是个不错的选择。膏方，又称膏滋、煎膏，是一种将中药饮片加水反复煎煮，去渣浓缩后，加炼蜜或炼糖等胶类药制成的半固体剂型。膏方是以中医辨证论治为基础，根据病人的体质和病情等综合情况进行组方，既能治病，又能补虚。膏方一人一方，因人而异，具有较强的针对性。

另外，冬季养生别忘了调整起居，应“早睡晚起”。起床的时间最好在太阳出来之后。因为太阳下山后天地阳气渐消，阴气渐长，早睡可以保养人体阳气，保持温热的身体，而日出后天地阳气渐长，这时起床就能避免严寒耗伤人体精气，以达到潜藏精气的目的。

冬季坚持运动非常有益于身体健康，如野外散步、跑步、打球、登山、游泳等都对保持身心健康有很大的帮助。但运动要根据个人的身体情况适度进行，不可过度劳累。



## 冬季运动养生的禁忌

**1. 重视肺部保养:**干冷的空气容易侵害和损伤呼吸道黏膜导致疾病，常见的有：感冒、咳嗽、哮喘等。运动时可以口鼻同时呼吸，尽量不要张大嘴呼吸，必要时可以舌头卷起，顶住上颚，以免冷空气直接刺激咽喉和呼吸道而伤害肺脏。

**2. 心情低落时不锻炼:**气温变化不定容易给人的心理及生理带来一定影响。部分人常莫名地感到苦闷伤感、疲劳易怒、精力衰退。情绪低落、萎靡不振时进行健身，轻则加重器官的负担，重则损害机体的功能。

**3. 少选剧烈运动项目:**人体的柔韧性和肌肉的伸展度有所下降，关节活动幅度减小，像足球、篮球、长跑等剧烈活动尽量少选。当然如果喜欢这些项目也可参加，在锻炼到有疲劳感时就应停止活动，防止运动过累，造成运动损伤。

**4. 运动适量避免过度:**秋冬季气温开始下降，肌肉的黏滞性增强，神经系统对肌肉的指挥能力有所下降，因此每次运动前，应做好充分准备活动，否则运动中容易造成腰、膝关节及踝关节等部位损伤。

**5. 运动时注意补水:**运动中水分的丢失主要是通过汗液的排出,汗液中有很多电解质和维生素,因此补水饮料要求能补充汗液中流失的营养成分。另外补充水分时不宜暴饮,否则会给胃肠增加负担,引起不适,应少量频饮为佳。

**6. 运动前不要忘记做准备活动:**因为在寒冷条件下,人体的肌肉僵硬,关节的灵活性差,易发生肌肉拉伤或关节挫伤。



### 冬季养生做到“三点式”:多点水出点汗早点睡

**首先, 多点水。**入冬以来,咽干口渴、皮肤瘙痒、鼻出血病人明显增多。正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分,来暖气后,室内干燥,丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,身体自然容易出现上述问题。冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。因此秋冬季节养生应注意多喝点水,通常每日补水应保持在2000~3000毫升。

**其次, 出点汗。**冬季天气寒冷,人们容易缩手缩脚,减少运动量,但冬季养生适量运动仍不可少。要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。“锻炼身体要动静结合,练习瑜伽以发热或微汗为本,也可以坚持用温热水泡脚,到微微出汗。但也不能出汗太多,一方面汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道,另一方面,容易受凉感冒。”

**第三, 早点睡。**唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。



## 冬季养生10个小常识

冬天是温补养生的季节，冬天千万不能够对身体置之不理，而是应该积极地进行养生，这样身体才会越来越好。

### 1. 饮食要滋阴润肺

秋收冬藏，冬季到来，人们食欲普遍增强，此时千万记得要管住自己的嘴，以免伤及肠胃。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则，另外还应“少辛增酸”，多食核桃、芝麻、蜂蜜等，可起到滋阴润肺的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品，年老胃弱的人可晨起喝粥以益胃生津。

### 2. 冬季进补要科学 补需对路

冬天进补是一个在我国流传千年的养生方法，经过夏季酷暑的消耗之后，冬天进补能够很好地滋补身体的亏损情况，并且对于来年的消耗具有很好的储存功效，令人体更加的健康。但是，秋冬进补并不是随便就能够进行，一定要根据自己身体的实际情况来进行，主要就是对一些气虚还有血虚的患者要特别进补，并且不同的虚弱原因进补的方法也是不一样的。

冬令进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是打基础的意思。一般来说，可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，用以调整脾胃功能。冬要温补，少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜，以避免维生素的缺乏。

### 3. 越冷越需要多喝水

人们待在温暖的室内，很少外出活动，但并不意味着人体消耗的水分就会减少。冬季气候干燥，空气湿度小，更应补充水分。如果喝水少，血液浓稠度就高，

容易出现血栓等症状，引发心脑血管疾病。冬天多喝点水还能加快新陈代谢，起到抵御寒冷的作用。

#### **4. 十一点前睡觉是最愜的补药**

最简单、最便宜、也最好的进补是早睡，每天不晚于11点睡觉。专家强调，夜晚之于人体就相当于冬季之于自然，大自然在冬季要休眠，人也要在夜晚睡觉，晚上11点是子时，也就是人体的冬天，睡着了阳气才能藏入身体，醒着阳气浮于体外，这个时候睡觉了，人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

#### **5. 适度运动 多活动手脚**

很多人因为冬季怕冷就放弃运动，这是最不明智的做法。运动其实才是驱寒的最好办法，运动时候脂肪被转化成热量，可以帮助你保持体温，改善血压循环缓解手脚冰凉，同时，加强运动还能提升免疫力和抵抗力，能帮你远离寒冷和疾病。锻炼之前一定要注意热身。先进行慢跑使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。运动时衣着以保暖防感冒为主，运动后要及时穿上衣服，以免着凉。

如果室外空气寒冷不便运动，做做家务也是很好的运动方式，如上楼梯，只要7分钟，就可以消耗100卡，还可以锻炼心肺功能。下楼梯，只要14分钟，就可以消耗100卡热量。拖地，拖地只要20分钟的时间，便能消耗100卡热量。扫地，用得时间也不必很多，只要25分钟，就能消耗100卡。

这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉，会发生头痛、颈部酸疼等；背部受凉，例如现在还睡在凉席上的人，早上起来很多时候都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。

腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经，避免月经不调，避免受寒不适，腹部温暖是关键；最后脚有着多个穴位，一旦寒冷不适，会导致身体出现条件反射，也出现各种问题。

#### **7. 冬季洗浴要保湿防燥**

冬季洗浴有四忌：忌洗太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强。否则，极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂，让皮肤更为干燥，因而也更易发痒、皲裂。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等，以保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落。

#### **8. 开窗通风，保持室内空气新鲜**

寒冷的冬季，人们常常将门窗关得紧紧的，这种做法使得屋子内充满二氧化碳和废气，对人的健康十分不利。因此，即便是异常寒冷的寒冬腊月也要注意定时开窗，以便排放二氧化碳和废气，提高氧气浓度。同时，让阳光照射进来，增加室内负离子含量，以保持室内空气新鲜。

### 9. 穿着柔和，注意衣服搭配

冬寒穿衣较多，如不注意穿着，更易感觉皮肤瘙痒。这是由于身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦产生静电，静电刺激皮肤所致。因而，冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。

同时还要注意衣服搭配，穿了涤纶衬衫就不要再穿腈纶毛衣，里面穿了合成纤维的衣服，外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣，以防止产生静电为宜。

### 10. 多晒背，壮阳气 调情绪

冬季是万物沉寂的季节，所以在这个季节中，看到万物开始萧条，人们难免产生悲伤情怀。进而滋生伤感，忧郁的情绪。其实这与缺乏日晒有关系，冬季里中医提倡“晒背”来养生。背部是身体最重要的七条运输和管理阳气的经脉汇集处，经常背对日光而坐，让太阳把脊背晒得微暖，阳气会通过背部穴位吸收到体内，然后运送到全身各处。当你晒了太阳感觉遍体和畅时，就是体内阳气充足，经脉通畅的表现。阳气补足了，我们又可以精神抖擞地享受生活。

冬天里的阳光情绪很重要。我们应该培养自己的乐观情绪，让自己开心起来，多出去走走，享受冬季给我们带来的另类感觉。面对年终考核等职场挑战也让人感到压力重重。养生专家提醒，遇到不顺心的事要积极调整情绪。也可以通过倾诉、唱歌、理智的争论等适当的方式宣泄出来，保持心态平和。



## 【健康专栏】

### 1、冬季户外运动该怎么穿

### (1) 10℃以上

下身：考虑一下比夏季训练时再长一些的剪裁的短裤，或者穿上七分裤。

上身：长袖衣衫，或者穿短袖衣衫配上手臂护套。

配件：一件轻便的棒球帽风格帽子。跑步之前要做适当热身。

### (2) 1~10℃

下身：七分裤或者四分之三长的紧身裤。可选长紧身裤或者普通裤。

上身：套上两层长袖衣衫，或者穿一层，外加一件防风上衣。再或者穿件防水夹克、厚背心、一个薄的夹层衣物。

配件：一个无檐小便帽，薄手套。

### (3) 零下6~零下1℃

下身：拉过绒的紧身衣或裤子，考虑一下羊毛内衣。穿足够高的袜子，来盖住任何裸露在外面的肌肤。

上身：穿两层长袖，或者穿一个长袖外加薄夹克。再或者，按上述的厚一些的版本。

配件：无檐小便帽，厚手套。太阳镜保护寒冷阵风中的眼睛（在阴天的时候考虑一下清晰的镜片）

### (4) 零下18~零下6℃

下身：防水材料，拉过绒的绝缘抗风紧身衣或裤子，长袜子。

上身：塞到裤子里的长袖，或一个中间层如连帽运动衫来保暖你的脖子，外加一个绝缘体夹克。

配件：一条运动围脖围住你的脖子，甚至围住你的脸颊和嘴。一个暖和的无檐便帽可以盖住你的耳朵，一个大小合适的厚手套和太阳镜。

## 2、运动后什么不能吃

### (1) 生冷蔬菜

在健身过后，未经处理的生冷蔬菜不宜。红萝卜、芹菜、辣椒和西兰花等可能是健康的低脂肪食物，不过不适合运动后吃，因为这些食品不足以补充能量以维持健康的新陈代谢率。不过，如果你一定要吃蔬菜，可以添加酸奶、果仁奶油或者鹰嘴豆沙等酱料制作沙拉，但不可用奶油。

### (2) 高脂快餐

炸土豆片、薯条、汉堡、热狗和玉米片等可能迅速填饱饥饿的肚子，但在健身后食用，等同于让之前的锻炼效果付诸东流。这些食物中的脂肪难以消化，这不是人们运动后希望见到的情况，运动后需要补充的是糖原，而不是增加身体储存的脂肪。

### (3) 过咸小吃

薯片或者椒盐饼干等含有过量盐分的小吃，会降低身体的钾含量，导致恢复速度减慢。钾这种矿物质对细胞活动有重要作用，比盐里的钠重要。因为运动流汗，身体已经了大量电解质，因此不宜因为吃下含盐过多的食品而消耗太多钾元素。

### (4) 汽水果汁

健身常识运动后定会口渴，然而，此时不适宜饮用甜的饮料，包括汽水或者含有果糖的果汁。在剧烈运动后喝含糖饮料会起反效果，因为降低新陈代谢，从而阻碍减肥。喝运能饮料也要注意，只在有需要时饮用，补充流失的电解质即可，口渴时更适合喝水，可吃根香蕉补充钾元素。

### (5) 甜食点心

甜圈面包等点心营养不高，却有很高脂肪和热量，虽然运动后需要碳水化合物补充肌肉的“燃料”，但加花生酱或者水果酱的全麦面包更适合。

