

## 冬季养生保健小常识

冬季是一个寒冷的季节,南方的冬季不是太冷,如果你生活在北方的话会真正体验到什么叫做冬季的寒冷。冬季养生保健很重要,下面来看看冬季养生保健知识手册。

### 冬季养生保健的原则及方法

#### 1.保持室内空气流通

冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,因此会造成室内二氧化碳浓度过高。若再加上汗水的分解产物,消化道排出的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外,冬季是一氧化碳中毒事件的好发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

#### 2.调节饮食

冬季膳食的营养特点应该是:摄取充足的、与其曝寒和活动程度相适应的热能。营养素的比较,以蛋白质、脂肪和碳水化合物,分别占15~23%、25~35%、60~70%为宜。矿物质的摄取量也应较平时略高一些。维生素的部分,应特别注意增加维生素C的需要量。摄取足够的动物性食品和大豆,以满足优质蛋白质的需求,适当增加油脂,其中植物油最好达到一半以上。此外,蔬菜、水果和奶类的摄取量也需充足。

#### 3.敛阴护阳

冬季,由于自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤人体的阳气,所以冬季养生应从敛阴护阳出发。首先要尽量早睡晚起。冬季早睡晚起,保持较长的休息时间,可使意志安静,人体潜伏的阳气不受干扰,这是冬季保健首先要注意的。其次,要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体的背部侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意背部保暖,避免阳气受到伤害。接着要避免寒就暖。冬天气候较冷,人们要尽量待在温度适中的房间里,减少外出次数。如要外出,就要穿上保暖的衣服和鞋袜。另外要特别注意的是:冬天洗澡,稍有不慎就会引起伤风

感冒,并诱发呼吸道疾病等。因此应减少洗澡次数,做好洗澡过程的保暖工作,幼儿、老年人及有心脑血管疾病的人应注意。

#### 4.适度进补

在一般民众的观念里,寒冷的冬天是进补的好时节,中医对人体的调节滋补十分讲究,根据天人相应、时脏对应的理论,冬季属肾,肾主藏精而为生命之元,故冬月为四季进补的最佳季节。意思是天气与人体方面四季时令对应五脏,冬季宜调理肾脏。肾是生命之元,因此冬季进补重要的是滋补肾脏,肾强壮人体亦强壮。

根据中医“虚则补之,寒者温之”的原则,冬季应多吃温性、热性特别是温补肾阳的食物进行调理,以提高人体的耐寒能力。冬季“食补”,应选用富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食:糙米、玉米、小麦、黑豆、豌豆等豆类;生姜、韭菜、大蒜、萝卜、花椰菜、木耳等蔬菜;羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰子及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食;核桃、桂圆、栗子、芝麻等果品。体质虚弱的老年人,冬季可常吃炖母鸡、瘦肉、蹄筋,常喝牛奶、豆浆等,可增强体质。现代医学认为,冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发,为来年的身体健康打基础。

在此要特别提出的是,冬令进补最好能够向医师咨询,以免误用不适当的药材,反而造成身体的不适。例如:肠胃有问题的人,一定要小心选择适当的药膳,否则过于滋腻辛辣的补药,容易造成肠胃的损伤。最好可以请中医师调配适合个人肠胃的药方,炖煮不同口味的药膳,如此不仅可以达到冬令进补的目的,还有健脾顾胃之功。

科普专栏



区科协主办

## 上海大众 2014 年最后一次 厂家直销会报名开始了

台州申浙 19 年,只为服务大众!中国好品牌,上海好大众!诚挚邀请您参加由台州申浙 4S 店重磅打造的上海大众 30 周年暨台州申浙成立 19 周年之大型团购会活动!胜东方、秒蓝翔,上海大众优惠哪家强? 2014 年最后一次厂家直销会台州站报名开始了,11 月 8 日路桥申浙 4S 店,让您的双十一提前来临,厂家直销会碰上 19 周年庆,优惠多少您来了就知道!

上海大众一不小心就 30 岁,想想还有点小激动呢,在台州申浙,你可以选台牛桑,和徐峥一起心花路放,走遍天下都不怕;也可以让途观带你和汪峰一起上头条,一起飞,一起抱得美人归;不然就和 POLO 一起跨过山和大海,似岳父的步伐;像帕萨特那样,做一个安静的美男子;不过能像 Lavida 这么投入的生活,也是蛮拼的;那么问题来了!跑跑技术哪家强?中国版跑男御用座驾 Lamando 凌渡帅气秒杀一切正太大叔小鲜肉敬请期待!

爱大众,喊出来,让一切发声!团购报名电话:82815555 82583500,团购地址:路桥灵山街 258 号(马铺)。11 月 8 日,我们不见不散,车之道,唯大众!价格优惠谁家强,台州申浙他最棒!

上海大众 2014 最后一波!台州申浙在路桥灵山街 258 号(马铺)等你来!

上海大众、进口大众台州唯一双品牌授权经销商

台州申浙汽车销售服务有限公司(路桥)

销售热线:82815555  
网销专线:82583500

地址:路桥区灵山街 258 号(马铺)  
上海大众车主俱乐部 QQ 群:

112053980  
台州申浙 4S 店微信号:tzszqc

即刻加入上海大众台州申浙 4S 店官方微信获取更多新车资讯和更多服务体验!



## 停电信息

### 各用户:

2014 年 11 月 6 日(09:00 至 17:30):  
因临时停电金清 910 线 21# 黄金海岸电缆支线开关后段停电,停电区域:黄金海岸小区等。

2014 年 11 月 12 日(08:30 至 17:00):  
因计划检修沙头 425 线 18.1# 开关后段停电,停电区域:三金村。

2014 年 11 月 13 日(07:30 至 17:30):  
因计划检修坦组 484 线 54.17.4# 杆支线开关后段停电,停电区域:八塘村、新市村、新龙村、新红村等。

2014 年 11 月 13 日(07:30 至 17:30):  
因计划检修赛龙 468 线 14# 杆支线

开关后段停电,停电区域:八塘村、新市村、金联村、新东村等。

2014 年 11 月 20 日(08:00 至 17:30):  
因计划检修金港 810 线 18# 杆分段开关后段停电,停电区域:粮库路、花园新村、金丰小区、东湖路、后街、文昌东路、金清大道、金清中学、金清实验中学等。

2014 年 11 月 20 日(08:00 至 17:30):  
因计划检修东区 904 线停电,停电区域:五丰村、南盟村、上盟村等。

以上线路因检修停电,遇雨顺延,希各用户注意!给用户带来不便,敬请谅解!

国网浙江台州市路桥区供电公司  
2014 年 11 月 4 日

## 遗失 声明

●遗失林云虎中国太平洋财产保险股份有限公司台州市路桥支公司汽车商业险保单一份,商业单证号:CFAA1402693707,保单号:A-HAZ750ZH914B005307V,交强险保单一份,单证号:QBAM1400469155,保单号:AHAZ750CTP14B013607X,标志:QJAS1402718542,声明作废。

●遗失陈佳音食品流通许可证正、副本各一本,证号:SP3310041250038528,声明作废。

上海大众汽车  
SHANGHAI VOLKSWAGEN

30  
Anniversary  
1984-2014  
与幸福同行  
SHANGHAI VOLKSWAGEN

www.svw-volkswagen.com

该出手了!

# 现车特价全城独享

11月8日路桥申浙上海大众  
全系厂家直销会暨30周年庆



上海大众、进口大众台州唯一双品牌授权经销商  
销售热线:82815555 网销专线:82583500

台州申浙汽车销售服务有限公司  
公司地址:路桥区灵山街258号(马铺)

立即扫描二维码  
关注台州申浙更多信息



Das Auto.

BOCAI 铂彩®

# 铂彩厨柜

铂金品质 | 精彩生活

## 实木定制: 护墙·衣柜·房门

路桥店: 0576-82827777 路桥装饰城北区134号

黄岩店: 0576-89167707 黄岩区二环西路336号