

寒冬里也需要“败火”

冬季室外寒冷，但一进入有暖气的房间或者有中央空调的大厦，不少人会有“燥热感”，有的人会觉得“火气”比春秋季节更加的大。那么，有什么方法能让我们在寒冷的冬季既不伤身体，又可以达到“败火”的效果呢？

这样做

1 不能犯懒“猫冬”

“太冷了，不愿意出门。”这句话，可能是大家冬天犯懒提到的最多的理由。因此，很多人在冬季减少了外出活动，甚至一些去健身房的朋友，在冬季也减少了去健身的次数。其实，在冬季进行适量的运动，可以加快新陈代谢，增强体质的同时，还可排解烦闷的心情，将体内的“火气”浇灭。运动时要注意的，早晨起来锻炼一定要等到太阳出来后再进行；锻炼要稍微出一些汗。

2 做个“水宝宝”

喝水能加快身体的新陈代谢，能够冷却身体内的燥热，缓解自己烦躁的情绪，所以建议大家每天最少喝1200毫升的水。此外，冬季上火多因“燥”，除了给身体补水，还应给干燥的空气加湿，有利于机体抵御病菌的威胁。可使用加湿器、放一盆水、常开窗通风等。

3 早睡晚起别熬夜

熬夜使肝脏得不到充分休息，引起头晕、眼干、易怒、两眼发红等肝火旺盛症状。冬季应适当延长睡眠时间，建议晚上10点前睡觉，早上6点后起床。

4 睡前揉揉肚子

面对上火引起的便秘，可尝试轻揉肚子，增加胃肠蠕动，通便后火气往往会消散。具体的做法是：单手以肚脐为中心顺时针向外画圈，坚持5分钟以上，直到腹部微微发热。晨起和睡前按摩效果较好。

这样吃

1 牛奶

中医认为牛奶性微寒，可以通过滋阴、解热毒来发挥“去火”功效，而且牛奶中含有多达70%左右的水分，还

能补充人体因出汗而损失的水分。需要注意的是，不要把牛奶冻成冰块食用，否则很多营养成分都将被破坏。

2 草莓

草莓不但好吃，还有药用价值。中医认为它有“去火”功效，能消暑、解热、除烦。

3 西瓜

西瓜性凉，吃了不会引起“上火”、心烦，而且含有丰富钾盐，能弥补人体内钾盐缺乏。但注意西瓜放入冰箱不要超过3个小时。

4 大豆

大豆在滋阴、“去火”的同时还能补充因为高温而被大量消耗的蛋白质。

5 西红柿

西红柿是一年四季都可见的食品。西红柿营养丰富，具特殊风味。具有减肥瘦身、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积等功效。它也可以清热解暑、平肝“去火”。

6 香蕉

香蕉既是一种美味的四季果，更是能改善肌肤干燥的好帮手。常吃香蕉更可滋润肌肤，防止肌肤干燥。

此外，香蕉是淀粉质丰富的有益水果，味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，但脾虚泄泻者却不宜。根据“热者寒之”的原理，最适合燥热人士享用。

早餐、午餐和晚餐分别吃一根香蕉，能够为人体提供丰富的钾。德国研究人员表示，食用香蕉能促进大脑分泌内啡化学物质，它能缓和紧张的情绪，提高工作效率，降低疲劳。

7 石榴

石榴身上有着浓浓的异域风情，性温、味甘酸涩的它入肺、肾、大肠经，生津止渴，收敛固涩，是适合保养身体的好食材。

8 荸荠

清肺热和解毒是荸荠最大的功效，而清脆多汁的荸荠不论是入菜，还是做甜品都一样受欢迎。

9 猕猴桃

猕猴桃含有丰富的维他命C和维他命E，不仅能美白肌肤，还能提高肌肤的抗氧化能力，在有效增白皮肤，消除雀斑和暗疮的同时增强皮肤的抗衰老能力。

此外猕猴桃还含有大量的可溶性纤维和矿物质，对肌肤健康很有好处。

10 柿子

果味甘涩、性寒，入肺、脾、胃、大肠经，清热润肺，也是降“火气”的实物之一。

11 柑橘

柑橘类温和，单单是想到它的清新味道，就够除燥提神醒脑的了。

提示 苦味不可吃过头

苦味的食物能够清心泻火，比如，莴苣、生菜、苦瓜等，但是我们不能够长时间食用或者吃的太多，特别是老年人，吃多了会损伤自己的脾胃，引起恶心、呕吐等不适症状。

凉茶 别盲目饮用

凉茶多由金银花、菊花、黄芩等组成，性寒，适宜实火患者，但虚火患者喝凉茶可能“凉上加凉”，还可能导致胃疼、腹痛、腹泻。女性月经期间、风寒感冒患者也不宜喝凉茶。

菊花茶 不要天天喝

菊花茶有清火解毒的功效，但不宜天天喝，平时怕冷、一吃凉就胃痛的虚寒体质者长期大量饮用，会使体质越来越寒，免疫力降低。

整理/高蕾 制图/廖元

寒冬来临 警惕低温烫伤

随着寒冬来临，各地气温普降，不少人会拿出热水袋、暖宝宝等取暖。医生提示，在使用各种取暖设备时，要小心低温烫伤。

低温烫伤是指肌体长时间接触温度不太高的热源，致使热量蓄积而导致接触部位皮肤、皮下组织损伤。重庆西南医院烧伤科医生宋华培介绍，低温烫伤在冬季高发，占冬季烫伤的1/3左右。“在冬季，有些家庭常用的贴片式暖宝宝发热温度最高可超过60℃，充电式电热宝工作温度在74℃以上，都可能对皮肤和皮下组织造成伤害，形成低温烫伤。”宋华培说。

据介绍，低温烫伤创面往往不大，看似不严重，但创面深，严重者会造成深部组织坏死。如果处理不当，可能并发感染，甚至形成慢性溃疡。

医生提醒，要预防低温烫伤，在使用取暖设备时是有窍门的。如要使用橡

胶材料的热水袋，最好购买带有布套的热水袋，或使用毛巾等包裹在热水袋表面，使其不直接接触皮肤。使用吹风型取暖器要离身体至少1米，并经常变换电暖器位置，否则长时间、近距离单一部位受热，可能导致低温烫伤。

宋华培说，如果有人出现低温烫伤，不要在创面上涂抹草药、紫药水、牙膏等，此类物品可能会造成伤口细菌感染、加重烧伤深度，也会影响医生对伤情的判断。

链接·患者特征

被低温烫伤的人，一般是晚上睡觉不易苏醒的人和感觉迟钝的人，以致发生烫伤还不自觉，不少烫伤到了很严重的程度才被发现。一旦发生低温烫伤，先用凉毛巾或凉水冲一下烫伤处，以达到降温的目的，然后要及时

就医，千万不要用酱油或是牙膏涂抹烫伤处，容易引起烫伤处感染。因为低温烫伤会伤及肌肤的深部，治疗的时间也会加长，治疗上也比较麻烦，尤其

是创面深的低温烫伤，通过局部换药的方法很难治愈，须采用手术方法把坏死组织切除，依烫伤的程度而异接受治疗。

据新华社

<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>	<p>北京中德建筑工程有限公司(注册号:110228017739481) 不慎将营业执照正、副本、税务登记证、公章及财务章遗失，声明作废旧章无效。特此声明。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

声明公告

电话:13911391822

广告