

caishu11 / December 19, 2012 02:29PM

[冬季養生：進補時要先補鈣](#)

養生多喝熱粥[url=http://coco888.namjai.cc/e93948.html][color=white][size=1px]定義[/size][/color][url=http://hegas.as.hi-on.com/roller/hegas/entry/20121218][color=white][size=1px]分類[/size][/color][url=http://yaplog.jp/abbott/archive/18][color=white][size=1px]用途[/size][/color][url]

養生家提出，冬季養生宜多食熱粥。如我國民間有冬至吃赤豆粥及臘月初八吃“臘八粥”的習慣，常吃此類粥有增加熱量和營養功能。此外，還可常食有養心除煩作用的小麥粥、益精養陰的芝麻粥、消食化痰的蘿蔔粥、養陰固精的胡桃粥、健脾養胃的伏苓粥、益氣養陰的大棗粥等。[\[url=http://blog.livedoor.jp/abbottyu/archives/21355602.html\]\[color=white\]\[size=1px\]特性分類\[/size\]\[/color\]\[url\]](http://blog.livedoor.jp/abbottyu/archives/21355602.html)[\[url=http://www.eater.hk/home/space.php?uid=4119&do=blog&id=1092\]\[color=white\]\[size=1px\]冷水沖涼\[/size\]\[/color\]\[url\]](http://www.eater.hk/home/space.php?uid=4119&do=blog&id=1092)[\[url=http://congmei.otaden.jp/e261753.html\]\[color=white\]\[size=1px\]入浴する\[/size\]\[/color\]\[url\]](http://congmei.otaden.jp/e261753.html)

進補需對路

冬令進補時，為使腸胃有個適應過程，最好先做引補，就是打基礎的意思。壹般來說，可先選用炖牛肉紅棗、花生仁加紅糖，亦可煮些生姜大棗牛肉湯來吃，用以調整脾胃功能。

天冷也通風

冬季天冷，有些人喜歡緊閉門窗或蒙頭入睡，這是很不好的習慣。除了白天要開啓門窗，讓空氣對流外，晚上應開小氣窗通風。人體細胞白天分泌高濃度的環磷酸腺甘，可以增強細胞功能；晚上則分泌高濃度的環磷酸鳥甘，具有減弱、抑制細胞功能的作用。深夜時人體抵抗力下降，對虛弱、患病的人要加強監護，觀察呼吸、脈搏是否正常，以利及時採取措施救治。

以上專家為我們介紹了冬季養生的好方法，同時還提醒大家進補需對路，現如今隨著人們生活習慣和飲食習慣的改變，很多人的身體都已經處於壹種亞健康狀態，冬季是養生的好時節，大家不要錯過了。
