

秋冬打底裤这样穿更好

秋冬季节到来，穿打底裤配裙子或短裤这样美丽“冻人”的装扮又时兴了起来。然而，长期穿打底裤，可能会引发痛经，还会影响下肢血液循环。那么，如何正确选择适合自己的打底裤呢？

危害

保暖效果大打折扣

为了显腿瘦，很多女性都会选择不那么厚的打底裤，因此保暖效果就会大打折扣，最直接的危害就是引起人免疫力下降，还可能引起一些“女人病”。如果下半身着凉会导致宫寒，进而产生痛经、月经不调等症状。

打底裤的臀部和骰部往往过紧，将女生的躯体紧紧包住，使下肢血液循环不畅，血液无法顺利回流而在静脉中沉积，引发冻疮、脚冷等症状，加重了寒冷。

因此，爱美的女士们在冬天穿打底裤时最好选择保暖效果好的，注意颈、腹、腿部的保暖，最好不要长期穿打底裤，打底裤和其他宽松的裤子应该交替穿着。

挑选

纯棉、合身是标准

打底裤根据厚薄、花色、质地不同，价格也各不相同，对于一些追求价廉物美的人来说，每年都要入手好几条的打底裤就不会再去选择价格较高的“品牌货”，反而会在网上购买一些性价比更容易被接受的网红产品。但这样一来，贴身穿戴的打底裤质量的保证就不那么靠谱了。

根据国家服装等纺织品卫生标准，将纺织品分为A、B、C三类，分别是婴儿用品、直接接触皮肤的产品和非直接接触皮肤的产品，打底裤属于贴身穿着的衣物，最好选择B类标准及以上的产品。不合格的打底裤会带来超标的游离甲醛，导致皮肤发痒、红肿等过敏反应。

另外，打底裤的弹力，主要来自于材质中的氨纶成分，含有大量氨纶成分的打底裤，如果质量比较低劣，贴身穿着就容易刺激皮肤，增加皮肤过敏的风险。因此，从健康角度来说，最好是选择纯棉打底裤。

还有打底裤的做工，首先要看腰部设计，其次要看针脚是否平整，有无散线等。“打底裤弹性好，大点小点都能穿”这种想法也是不正确的，在号码的选择上，尽量挑选合身的打底裤。

(据新华网)

健脾安眠，练练舌功

中医认为，舌为心之苗，脾之外候，苔由胃气所生。脏腑通过经脉与舌相联，所以脏腑病变，可在舌质和舌苔上反映出来。舌诊能帮医生诊断疾病，锻炼舌头还有养生保健作用。本期，为大家推荐两种“舌功”，特别适合脾胃虚弱和容易失眠的人。

赤龙搅海。这是中医经典的舌头养生法，将人的舌头比喻为赤龙，唾液比作大海。孙思邈在其所著的《养生铭》中记载了“晨兴漱玉津”的祛病益寿方法。他每天早上醒来都会活动舌头，直至用舌头搅出唾液，然后徐徐咽下。这种咽津养生功，道教称之为“玉液还丹”，并把它发扬光大，隋唐时期非常流行，后世称之为赤龙搅海，俗称“舌功”。

李时珍在《本草纲目》中这样赞美唾液：“人舌下有四窍，二窍通心气，二窍通肾液，心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液，道家谓之金浆玉醴，溢为醴泉，聚为华池，散为津液，降为甘露，所以灌溉脏腑，润泽肢体，故修家咽津纳气，谓之清水灌灵根。”现代医学研究也证实，唾液内含含有腮腺激素，能增加肌肉、血管、结缔组织、软骨和牙齿活力，唾液淀粉酶能帮助消化，起到健脾胃的效果。中医认为，“胃不和则卧不安”，经常锻炼舌头、酝酿唾液，能促进食物消化、改善睡眠。

练习赤龙搅海时要心平气静，将舌头在口中上下、左右依次轻轻地搅动各9次，通过搅动舌体，促进唾液产生，再将练功产生的唾液鼓漱十余下，分三口慢慢咽下。

鼓漱华池。口唇轻闭，舌头在舌根的带动下前后活动36次。当有津液产生后鼓漱有声，唾液充满全口后分3次咽下，并用意念引入丹田，此谓“玉液还丹”，可促进脾胃运化，改善睡眠质量。

(据人民网)

胃寒，附子肉桂炮姜敷脐

张先生患慢性胃炎5年多了，胃腹部隐痛不适，时好时犯，劳累或受凉时更严重，属于脾胃虚寒。医师郭旭光表示，慢性胃炎属中医“胃脘痛”“痞满”等范畴，多由饮食不节、劳倦过度，或肝胃不和，使血气运行受阻，引起气滞血瘀、损伤胃络而致疼痛。临床多见脾胃虚寒型，治疗以暖中和胃止痛为主，敷脐可缓解。

具体方法是：取附子、肉桂、炮姜、小茴香、丁香、木香、香附、吴茱萸各2克，共研为细末，用生姜汁调和成厚膏状，先取麝香0.1克左右填入脐孔中，再把药膏放在麝香上面，外以胶布固定，每天换药一次，10天为一个疗程。

方中，附子味辛性热，为祛寒温里的药材，可助胃生阳，并促使全身发散阳气，补阳则阴寒自去；肉桂温经通络、散寒止痛，所含桂皮油具有健胃、抗溃疡作用，能增强消化功能，排除消化道积气，缓解胃肠痉挛；炮姜温中止痛；小茴香温阳散寒、行气止痛；丁香温中降逆，常用于治疗慢性胃炎、胃肠神经官能症、消化不良等；木香理气除满；香附辛散行气、理气止痛；吴茱萸和胃降逆；麝香活血通经止痛，又因走窜之性甚烈，可起引药入经作用；生姜汁辛香透达，散寒之力较强，以姜汁调药，贴于脐孔，能使药效直达病所，收到温中和胃、散寒止痛的功效。此方适用于脾胃虚寒型慢性胃炎，患者表现为胃脘隐痛、喜温喜按，喜热水袋熨局部，天凉时不节，食生冷则痛加剧，四肢不温、便溏、舌淡。

(据人民网)



／起居篇／

出门赏花注意保暖 早睡早起泡脚驱寒

《月令七十二候集解》说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”古籍《二十四节气解》也说：“气肃而霜降，阴始凝也。”霜降，其实就是天气渐冷、露水凝结、初霜出现的意思，也意味着冬天的开始。“霜降见霜，米谷满仓”的农谚正反映出了劳动人民对这个节气的重视。

古有“霜打菊花开”之说，在古人眼里，菊花有着不同寻常的文化意义。菊花被认为是“延寿客”、不老草。霜降时节正是秋菊盛开的时候，不过，“霜降一过百草枯”，出门赏花也要注意保暖。

霜降节气，秋燥明显，易出现口干、唇干、便秘、皮肤干燥等现象。要多呼吸新鲜空气，多吃水分含量高的食物。

在日常起居方面，建议早睡早起，适当增加运动量，促进血液循环，这样有助于缓解秋燥。而且，霜降时肺金主事，运动量可适当加大，可选择登高、踢球等运动。登高既可使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，心旷神怡，可舒缓心情。也可选择广播体操、健美操、太极拳、太极拳、球类运动等。

另外，坚持晚上用热水泡脚，每次泡20分钟左右，泡到身体微微出汗最好，利于驱寒，促进足部的血液循环。

／饮食篇／ 秋季平补饮食调养 应季蔬果可多尝试

俗话说“一年补透透，不如补霜降”，饮食调养方面，根据中医养生观点，秋要平补，同时注意健脾养胃，调补肝肾。霜降这个季节应季的蔬菜水果非常多，也都有着自己独特的养生功效，应选用气平味淡、作用和缓的食品，以汤类、粥类最为适宜。柿子、秋梨、苹果、橄榄、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等，都是此节气适宜的水果。

作为应季蔬菜的白菜物美价廉、营养丰富、水分含量高，对缓解皮肤

干燥、润肠通便等十分有益。

在山东，有霜降拔萝卜、吃萝卜的习俗。民谚又有言，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。这个时节，被霜冻过的萝卜是最好吃，营养水分最充足。白萝卜具有清肺、止咳功效，生吃白萝卜可缓解腹胀的症状，又能促进大肠运动，适宜深秋食用。萝卜中含有辛辣成分芥子油，具有促进新陈代谢的作用。

霜降时节的柿子个大、皮薄，营

养价值高，富含丰富的胡萝卜素、维生素C、葡萄糖、果糖等物质。“霜降吃丁柿，不会流鼻涕”的说法一直在一些地方流传着。连清代学者王世雄都将它称之为“果中盛品”。

此外，梨含有多种维生素、矿物质和有机酸，可润燥、清热、化痰，适合干燥的季节食用。因为天气逐渐转凉，如果过多食用梨，胃肠功能差的人，会出现腹泻的现象。所以，建议吃梨时最好水煮，之后连梨肉带汤一起吃掉。

／防病篇／ 适量运动保护膝盖 温差变大需防感冒

天气逐渐变冷，身体局部保暖不当或人体为适应寒冷的刺激而有所增加的新陈代谢等原因，使得慢性胃病、“老寒腿”等疾病的发病随之增多。在外出登山、欣赏美景的时候，一定要注意保暖，尤其要保护膝关节，切不可运动过量。

中医认为，秋季宜收不宜散，辛味发散泄肺，此时应少吃一些辛辣的食品，如姜、葱、蒜、辣椒等，尤其是辛辣火锅，烧烤要少吃，以防“上

火”。此外，由于天气渐冷，寒冷的刺激易扰乱胃肠蠕动的正常规律，此时，少食多餐有助于减轻胃肠负担。对于有消化道溃疡病史的人来说，更要注意自我保养，避免服用对胃肠黏膜刺激性大的食物或药物。

秋末时节，空气干燥，再加上霜降期间的昼夜温差变得更大，有些地区甚至可达10摄氏度以上，也让这段时间成了呼吸道疾病的高发期。一些体质虚弱、抵抗力低下及患有慢性疾

病者皮肤和呼吸系统难以适应，感冒发烧以及其他一些呼吸道疾病发病增多，如过敏性哮喘、支气管炎等。

此时，应多吃具有生津润燥、宣肺止咳作用的梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜、萝卜等食物，有助于预防呼吸道疾病。

除此之外，保持良好的情绪心态也是霜降养生的一个重要内容。中医认为，秋季对应七情之悲忧，霜降之时更容易引起老年人的孤独凄凉感，情绪不佳同样也会不利于身体健康。

(据新华网)



起床后就锻炼效果最佳？举重能让脂肪变成肌肉？

避开这些误区，健身路上少走“弯路”

虽然锻炼对于身体健康来说至关重要，但是我们周围总是充斥着互相矛盾的健身建议。什么时间锻炼最有效、花多长时间锻炼最合适、举重对女性适不适用……当这些所谓的“专家”都没给出个统一的结论时，参与锻炼的人们更是一头雾水了。为了让大家减少混乱，本文列出了一些最常见的锻炼误区和误解，尽可能地用事实将它们逐个“击破”。相信看过这些分析后，大家在健身的道路上能够少走“弯路”。

>>>

1.谬论：锻炼无助于对抗衰老

事实：规律锻炼有很多好处，包括帮助抵消衰老的负面影响。

今年夏天发表在《美国心脏协会杂志》上的研究表明，根据测量血液损伤的关键指标，那些“久坐久动”的老人患心脏病的迹象更少。

研究人员找来了1600名60岁至64岁的英国志愿者，让他们连续五天佩戴心率传感器。之后分析了参与者们的活动水平，并将其与胆固醇前体、白细胞介素-6等心脏病指标进行了比较。结果显示，总体来说，活动较多的参与者，体内的负面生物标记水平更低。

这项研究的负责人，英国布里斯托尔大学的流行病学教授艾哈迈德·艾尔哈基姆总结道，进行任何强度的运动都比一直坐着要强。

2.谬论：新陈代谢慢是增重主要原因

事实：就卡路里的燃烧能力而言，我们的新陈代谢过了30岁就没有什么变化了。

事实上，“体重随着年龄增长”更多与我们的活动方式有关，随着时间的推移，我们越来越不愿意动，活动慢慢减少，而避免这种“年龄胖”的关键还是多走动。这也意味着，虽然大多数人的体重每过十年就会悄悄增长一些，但我们常常怪罪的“新陈代谢”根本不是长胖的罪魁祸首。

3.谬论：一周只需锻炼一两次

事实：每周一到两次锻炼并不会起到多大作用。

运动生理学家克里斯·乔达解释称，要想让锻炼达到真正的效果，应当每周进行三到五次。今年1月发表在美国心脏协会期刊《循环》上的一项研究支持了乔达的观点。该研究发现，每周锻炼四到五次的参与者，对心脏的好处可以叠加积累。

4.谬论：起床后就锻炼效果最佳

事实：所谓“最佳锻炼时间”其实是任何能让你坚持锻炼的时间。

当然，一些研究结果可能更“中意”早上锻炼，它们提出，把锻炼作为早起后第一件事可能有助于加速减肥，让身体在一天中燃烧更多的脂肪。理想情况下，我们应当养成每天锻炼的习惯，所以，无论你是喜欢晚上还是深夜去健身房，或是热衷于晨跑，都请你按照自己的生物钟坚持下去。

5.谬论：力量训练只适合男性

事实：力量训练是增强肌肉的好方法，与性别无关。女同胞大可打消这个顾虑，不会练成“巨人浩克”，平均来看，女性产生的睾丸激素比男性要少。研究表明，荷尔蒙在决定我们如何锻炼肌肉方面起着重要的作用。

6.谬论：拼图和解谜游戏有助锻炼大脑

事实：研究表明，普通的体育锻炼似乎比任何形式的益智游戏都更有益于大脑健康。

近期大量的研究表明，有氧运动能对大脑产生显著的、非常有益的影响。这里指的有氧运动包括任何能持续提高心率、坚持和出汗的活动。特别是涉及改善情绪、提高记忆力，以及保护大脑不受与年龄相关的认知能力下降，锻炼可能算是现成的最好的“健脑药物”了。

哈佛医学院的一篇博客这样写道，有氧运动对于我们的大脑来说很重要，就像它对我们的心脏很重要一样。

7.谬论：锻炼是最好的减肥方法

事实：如果你想减肥，千万不要想当然地认为能把自己吃进去的东西给“练掉”。

专家普遍表示，减肥的第一步都是大幅调整饮食习惯。得克萨斯大学运动科学家飞利浦·斯坦福斯称，就减肥而言，饮食比锻炼更重要。也就是说，饮食是任何健康



生活方式的基础。

8.谬论：举重能让脂肪变成肌肉

事实：你不能把脂肪转换成肌肉。

从生理学上看，肌肉和脂肪是两种不同的组织。脂肪组织存在于皮肤下、肌肉之间，以及心脏等内脏周围。肌肉组织则存在于身体的各个部位。

重量训练有助于让肌肉组织打入脂肪组织“内部”或“包围”脂肪组织。而减少脂肪组织的最好方法是改变饮食：多吃蔬菜、全谷物、瘦肉蛋白以及健康脂肪，例如橄榄油和鱼类。

9.谬论：流汗量是衡量运动成效的标准

事实：我们并不需要逼着自己参加像跆拳道这样消耗巨大的运动。

发表在《美国心脏协会杂志》上的研究表明，任何能让我们加大活动量和肺活量的运动都有益。也就是说，无论是每周两次筋疲力尽的跆拳道课还是步行30分钟，都有好处。另外，研究人员对比了4800名成年人的身体活动数据和死亡率发现，每天运动30分钟的人死亡率比不运动的人要低得多。也就是说，坚持规律运动比选择哪种运动更重要。

10.谬论：运动饮料是锻炼后补充水分的最佳方式

事实：大多数的运动饮料只含水和糖。

虽然很多人喜欢锻炼后喝运动饮料，但是专家建议最好还是用白开水和高蛋白质的点心补充能量。因为研究表明，蛋白质才有助于锻炼后肌肉的恢复。另外，由于蛋白粉等补充剂的含量有时不受监管，最好的选择还是吃真正富含蛋白质的食物。

(据人民网)