

# 选对被子温暖一冬 不同体质人群选择各异

冬季冷空气频繁,如果赶上雨雪天气,更是冷上加冷。此时,一床温暖舒适的被子就十分必要了。什么样的被子更适合你呢?冬天如何盖被子保暖效果更佳?今天就为大家一一解析。

**易敏感体质宜选棉被、蚕丝被。**棉被和蚕丝被柔软、吸湿性强,在使用过程中,不会因为静电而吸附灰尘、细菌等细小颗粒,从而减少过敏物质的堆积,特别适合易过敏的人群。

**多汗、体热体质宜选化纤被、羽绒被。**化学纤维可以加工成各种特殊结构,以达到导湿、快干、保暖等性能,且不易滋生细菌;羽绒被采用的是鸭绒和鹅绒,所以吸湿性、透气性,以及保暖性都相当好。

**惧寒、体弱体质宜选羊毛被、羽绒被。**天然材质的羊毛舒适保暖,且具有良好的垂坠性,能够很好地贴合身体,不漏风,特别适合小孩子等睡觉不老实、爱蹬被子的群体。

**老年人宜选蚕丝被、羽绒被。**老人血液循环速度慢,还有可能患有慢性心血管疾病,为避免造成压迫感,最好选择轻盈保暖型的蚕丝被与羽绒被。

**容易呼吸不畅、心血管疾病患者不宜选棉被。**棉被越重,越不容易透气,可能会压迫胸部,厚被子压迫感强,因此不适合患有呼吸道慢性疾病,容易呼吸不畅的人。

**皮肤干燥的人不宜选化纤被。**化纤被价格适中,重量相对较轻,但是在秋冬季节很容易产生静电,皮肤干燥的人尽量不要选择化纤被,容易造成皮肤粗糙、脱屑。

**地域不同选择不同。**冬天南方更适合盖羽绒被、化纤被,因为南方的冬天湿冷,羽绒的油脂以及吸湿少的化纤可以更好地抵御湿冷。冬天北方更适合盖棉被、蚕丝被,因为北方有暖气会让空间变得干燥,所以棉花蚕丝可以起到保湿作用。

被子怎么盖更暖和?

如果先盖毛毯再盖棉被,这样保暖效果会比较差。因为如果先盖毯子,毯子的纤维之间空隙少,蓄热后难以散热,被子的保暖效果就会被削弱。

如果先盖棉被再压盖毛毯,这样保暖效果会稍好一些。之所以先盖被子更保暖,是因为被子比较蓬松,身体将热量传给被子后,被子会膨胀并蓄积更多热空气,进而再将热量回传给人体,起到保暖作用。

如果身体下面铺着毛毯,身体上面盖着棉被,保暖效果会非常好。因为棉被和毛毯都有蓄热效果,所以下铺毛毯、上盖被子的夹心盖法,可以达到为人体上下双重锁温的效果。

据CCTV生活圈、健康浙江



## 冬季温补太过易生“内火” 试试清润汤饮

此时节,万物逐步转为闭藏状态,自然界阴盛阳衰。饮食调养应适当增加温补、温润之品,补养肾气,抵御寒冷。

然而此时阳气趋于内敛,平素体格强健或辛辣肉食较多之人,易出现口舌生疮、口干口渴、咽喉肿痛、心胸烦热、小便黄赤、失眠多梦等内热上火症状,因此要注意不宜温补太过,适当搭配滋阴润燥之品,以防生“内火”。今天,为大家推荐几道养生药膳。

### 滋阴润燥:莲藕枸杞黑豆排骨汤

食材:莲藕约500克、枸杞6克、黑豆50克、排骨400克、蜜枣1枚、生姜3片、食盐适量。

做法:莲藕洗净,去皮、切块;排骨洗净、斩大块、焯水;黑豆先清水浸泡半小时左右。将上料同放汤锅中,加适量清水,武火煮沸后转文火煲1.5-2小时。有助补肝肾,滋阴润燥。

### 行气化痰:白萝卜陈皮排骨汤

食材:白萝卜1个、陈皮1瓣、蜜枣1枚、排骨400克、生姜2片、食盐适量。

做法:萝卜去皮、切块,排骨斩块、焯水,上料同放汤锅加适量清水,武火煮沸后转文火煲1-1.5小时。有助行气化痰、消滞,可防治冬季内热上火。

### 养心安神:陈皮桂圆小米粥

食材:陈皮丝3克、小米50克、大米10克、桂圆肉6克。

做法:小米、大米淘洗干净,同放锅内,加适量清水,煮至粥成,根据个人口味调入适量糖或盐即可。有助养心安神,健脾和胃。

### 健脾益肺:淮莲炖水鱼

食材:铁棍淮山30克、莲子20克、桂圆肉5克、百合15克、水鱼1只、生姜3片。

做法:水鱼宰好洗净,焯水,淮山、莲子浸泡30分钟,上料同放入汤锅内,加适量开水,隔水炖2-3小时,以盐调味即可食用。

有滋阴益肾、健脾益肺的作用,适合于体弱、贫血人群冬季调理。

据广东中医药微信公众号

## 水里加点料 活血化瘀防冻疮

冬天一到,很多人就被冻疮困扰。其实,在水里加点料,就能起到一定的防治作用。

当归味甘、辛,性温,具有补血、活血、调经止痛、润肠通便等作用。现代研究证实,当归所含挥发油有活血化瘀、改善微循环的作用,适用于跌打损伤、痹痛麻木和痈疽疮疡等外科疾病。

取当归20克、陈醋500克,放在砂锅内用文火煮30分钟,待沸后先以热气熏手部患处20-30分钟,继而倒入盆中继续以热气熏患处,待热度能耐受时将手足放入盆中浸泡并用药渣热敷患处(溃疡部位只用热气熏,不浸泡、热敷),浸泡、热敷、熏蒸均以能耐受而不致烫伤为限。待药凉后重新加热,重复3-4次,3天为1疗程。

据养生中国

## 芝麻核桃磨成粉 几类人不建议这样吃

为了方便食用,有的人将芝麻、核桃等磨成粉泡牛奶喝。但专家表示,磨成粉食用这种方式,几类人群不建议采用。

各种坚果、粗粮、豆类磨成粉后,原本结构紧密的膳食纤维会变得松散,其中被包裹的淀粉,会在小肠内快速被消化成葡萄糖吸收掉,血糖在短时间内会快速上升。

此外,将芝麻、核桃等磨成粉后,与氧气的接触面积增大,会加速氧化的过程。很可能导致没有妥善保存、久放不吃的坚果粉,因为油脂酸败产生哈喇味,甚至生成一系列有害物质。

对于需要控血糖的人群,或已有高血糖、糖尿病等病症的人群,不建议用这种形式吃坚果、杂粮、杂豆。吃整粒煮熟并具备一定咀嚼感的坚果、杂粮是更好的选择。

健康人群可用精米白面与杂粮、杂豆和坚果搭配,制作一些主食,膳食纤维和B族维生素更丰富,也比较利于控制体重和血糖、血脂。

据CCTV生活圈

