



冬意渐浓,雨雪和降温天气也将如期而至。但奇怪的是,有的人看起来丝毫不怕冷,火力十足;而有的人,则总是冻得哆哆嗦嗦,手脚冰凉。这到底是为什么呢?其实,你怕冷可能是没掌握好保暖诀窍。因为每个人的身上都自带8个“暖宝宝”。

你的身体其实自带暖宝宝

不少怕冷的人一到冬天就捧着暖宝宝不放手,其实我们身上的一些穴位也能起到防寒暖身的保健作用。

暖宝宝 1 号:耳 朵

中医认为“肾开窍于耳”,冬季经常按摩双耳,不但能预防冻疮,还有助于肾脏的保健和气血的顺畅。
按摩方法:
拉耳垂:用两手拇指、食指揉搓耳垂至发热,然后向下拉耳垂 15~20 次。
提耳尖:双手捏住双耳上部耳轮,适度提拉耳尖,提拉时大拇指和食指顺便按揉耳尖,以微发热为度。
摩耳轮:拇指置于耳轮内侧,其余四指置于耳轮外侧,揉搓 2~5 分钟,再往上提捏,以感到发热为度。

暖宝宝 2 号:大椎穴

大椎穴为“三阳”“督脉”之会,全身阳气都在这里交汇。按摩大椎穴就相当于打开了全身“暖宝宝”的总开关。
按摩方法:
低头时,颈后最明显的骨头突起下方的凹陷处就是大椎穴。在家中淋浴时,可将淋浴头对着颈后连续用热水冲洗,能让你在寒冷季节感觉浑身温暖,一般淋浴时间不宜过长(不超过 20 分钟),水温在 40℃左右为宜。

暖宝宝 3 号:肩井穴

常做肩部按摩的朋友都有这样的体会,按摩时感觉肩部不但轻松,还会感到有点暖和。这是因为气血顺畅,阳气运动起来了,而藏在我们肩部的“暖宝宝”就是肩井穴。
按摩方法:
被按摩者取坐姿,按摩者站在其身后,双手虎口张开,四指并拢,自然搭在被按摩者肩井部位,四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。力度不可过重,时间不宜过久。

暖宝宝 4 号:神阙穴

寒冷季节容易着凉腹泻,而腹部的“暖宝宝”就是我们的肚脐——神阙穴。
按摩方法:
每晚睡前将双手搓热放于肚脐,顺时针和逆时针交替

按揉至发热,可使腹部温暖、面色红润。

暖宝宝 5 号:阳池穴

手上有一个“暖宝宝”——阳池穴,这个穴位顾名思义就是阳气聚集的地方。
按摩方法:
阳池穴位于手腕背横纹的中点处,刺激阳池穴,时间要长,用力要缓,两手交替按揉,可缓解手部冰凉的症状。

暖宝宝 6 号:劳宫穴

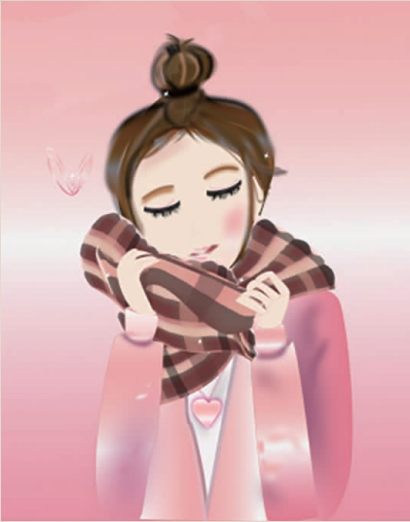
我们手上还有另一个“暖宝宝”,就在我们的掌心里,叫做劳宫穴。
按摩方法:
屈指握拳,中指指尖所点处就是劳宫穴。可采用按压、揉擦等方法做逆时针按摩,每次按 10 分钟左右,每天 2~3 次,能够起到暖手助热、宁神养心、促进睡眠的作用。

暖宝宝 7 号:足三里

当腿弯曲时,可以看到在膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指处便是足三里了。秋冬季节常按揉足三里,可补中益气,让下肢温暖。
按摩方法:
用拇指指面着力于足三里,垂直用力,向下按压,缓缓揉动。其余四指握拳或张开,起支撑作用,以协同用力,让刺激充分达到肌肉组织深层,产生酸、麻、胀、痛等感觉,持续数秒后,渐渐放松,反复操作数次即可。

暖宝宝 8 号:涌泉穴

不少人最怕冷的地方就是脚,穿棉鞋都暖不起来,我们的脚上也有一个“暖宝宝”,就是涌泉穴。
按摩方法:
涌泉穴位于足心,在足底前 1/3 凹陷处,肾虚、怕冷、体乏、精神不振的人尤其适合按摩此穴。每天用双脚掌对搓,或用右手搓左脚,左手搓右脚,坚持按摩可使精力旺盛,体质增强,提高御寒能力。



“暖男暖女”穿衣诀窍

寒冷的冬季里,有时即使穿得里三层外三层,到了室外还是冻得直哆嗦。其实,这可能是你穿衣方法不对。冬天只要遵循下面 3 条穿衣法则,御寒保暖就不是难事。

材质上 内薄软、中保暖、外防风

衣物本身并不产热,而是通过缓冲冷空气和体表热空气间的对流保存热量,如果内衣穿得过厚,不仅不舒适,还会增加内衣里的空气对流,使保暖性下降。

内衣应以薄、软的棉织材质为主。
中层衣服不和皮肤接触,属于保暖层,吸湿性要强,羊毛、羊绒、纯棉材质最合适。上衣可以穿羊毛衫、羊绒衫、棉线针织衫,下身可以穿羊绒裤。

外衣要以防风为主,面料要致密,不宜穿着毛线编织的外套。

款式上 内贴身、中宽松、外收口

冬季干燥,皮肤敏感,因此内衣要贴身、柔软、没有刺激性。

中层衣服不要过紧,适度宽松,否则不但不利于保暖,还会影响人体的体温调节功能,减弱御寒能力。

外衣过度宽松肥大容易钻风,使冷空气乘虚而入,很容易造成热量散发,影响局部保暖。因此外衣的领口、袖口、腰部、脚踝等处最好有收口设计。

部位上 顾两头、腿要厚、腰别露

两头指的是头和脚。人体热量大部分从头部散发,所以出门一定要戴上帽子,最好能遮住额头。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以一定要戴围巾或穿高领衫。

腿部是冬季保暖的重中之重,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。爱美女士尽量少穿裙子,减少双腿裸露的时间,必要时可戴上护膝,保证关节保暖。

腰部双肾附近最怕风寒侵袭,尤其是女性,腰部受寒会引起气滞血瘀,影响生殖功能。因此穿衣要注意腰部的衔接,上衣一定要盖过腰部,少穿低腰裤。

5 种营养让你吃出温暖

除了体质原因,饮食也会影响一个人的抗寒能力。蛋白质、脂肪、碳水化合物能在人体内转化为能量,有助御寒。而以下几种微量营养素虽然不能转化为能量,但它们参与能量代谢,怕冷的人不妨多吃。

维生素 C
代表食物:鲜枣、猕猴桃
研究显示,摄取大量维生素 C 能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强身体对寒冷的耐受性。

B 族维生素
代表食物:粗粮、动物肝脏、奶制品
大部分 B 族维生素在体内起到辅酶作用,在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素 B1、维生素 B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关。

铁 Fe
代表食物:瘦肉、蛋黄
铁在体内参与血红素合成,能提高血液携氧能力,缺铁者外周组织的供氧会减少,而缺氧则导致身体的能量代谢发生障碍,自然会因产热不够而感到寒冷。

钙 Ca
代表食物:牛奶、绿叶
冬天日照时间短,易引起人体缺钙,而钙离子有助调节肌肉的收缩与舒张。

碘 I
代表食物:海带、紫菜
碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。