

穿衣戴帽要“凉头暖足”

天气转冷不用急着戴帽子

有关专家说：“穿衣戴帽，养生为要。现代人着衣不但要时尚美观，更不能忘了健康。”如何穿戴才能少生病甚至不生病呢？

其实古人在《保生要录·论衣服门》中早有精辟的概述：“寒欲渐着，热欲渐脱。腰腹下至足胫，欲得常温。胸上至头，欲得稍凉。凉不至冻，温不至燥……夫寒热平和，形神恬静，疾疹不生，寿年自永。”说白了，就是天气转冷时衣物要渐加，转暖渐减，但必须保证肚暖、足暖；头凉、心胸凉。当然，无论凉意或暖感都得有个度，不应因受凉带来冷感，也不要太暖令身体燥热不适……唯有凉热适度，身体和

精神才会畅快清静少生病，自然也就更长寿了。

而在宋人之前，汉墓帛书的《脉法》记载：“圣人寒头暖足，治病者取有余而益不足也。”古人将上述的养生原则简称为“凉头暖足”。联系到当下时序的变化，“凉头”是指应让头部尽量适应自然温度的变化，不要稍微有点降温、多点凉意就马上戴帽子、包围巾，而“暖足”则要让脚经常处于温暖的状态，不要轻易让脚受冻。

寒邪最易从足部入侵人体

“凉头暖足”到底有何道理呢？从中医的角度来说，“头为诸阳之会”，人体十二经脉的六条阴经均至颈部或胸部为止，唯有六条阳经全都上升

至头部，胸上至头的阳气最为充足，也较为耐寒。而“阴脉者集于足下而聚于足心”，因此“寒易从脚起”，且“脚冷冷全身”，着衣时若不注意保暖，寒邪易从足部入侵，进而影响到



身体的其他部位。

而从现代医学的角度来看，头离心脏比较近，身体能量和养分的供给都比较充足，人体血中氧气约 1/3 供给头部和大脑；而脚离心脏则比较远，身体能量和养分不能及时输送，所以脚暖一点的话能加速全身血液循环，以保证身体养分的及时供给。

对于婴幼儿来讲，他们不懂表达过暖或过凉，不必在乍冷还热之际穿戴得像“裹蒸粽”一样，民谚谓“若要小儿安，常带三分饥和寒”的经验值得重视。

老慢支要注意头部保暖

专家指出，“凉头暖足”是一般常理，如何把握“冷暖之度”？《素问·调经论》谓“阳虚则外寒，阴虚则内

热”，既要考虑气候变化，又要因人而异，或“先寒而衣”，或“先热而解”，此乃《内经》强调的因人因时，因地制宜之要诀也。

专家提醒说，老弱病残者，可能对寒冷的耐受性较差，则应小心调摄，不能以常人度之。比如，老慢支患者呼吸道遇冷时易受到刺激，可诱发气管、支气管或细支气管的痉挛，造成慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病的复发或加重，因此，要特别注意头颈部的保暖，必要时可系条轻便的围巾；而心脑血管疾病患者也要特别注意手脚和头部的保暖，因为这种部位的血管遇冷收缩可增加心脏的负担，不利于病情的控制和稳定。

(翁淑贤)



预防冬季发胖的饮食绝招

冬季已经到来了，现在开始大家就要预防冬季发胖，一起来看看预防的 4 大绝招吧。

绝招 1: 先吃大量蔬菜

大部分蔬菜是低 GI (葡萄糖) 的食物，先吃蔬菜会增加饱足感，也就不会吃进过多淀粉类食物。

建议：新鲜蔬菜就生吃吧，含有丰富纤维质的蔬菜只要经过烹调，GI 也比生吃时高，所以生吃会比煮熟来得好。

绝招 2: 选糙米当主食

将主食改成糙米，能得到充分饱足感，压力不会累积，连严重的便秘问题也会解决。

建议：将白米换成糙米之后，只要身体脂肪率下降，就是脂肪燃烧的佐证。

绝招 3: 用水果代替甜食

建议：大部分的水果都是低 GI 的，每天吃都不会影响减肥效果的。

绝招 4: 享受点心的乐趣

建议：在乳酸饮料中加入水果也有独特风味，能让乳制品吸收变慢。

(高翔)

“趁热吃”其实不健康

“趁热吃”一向是中国人待客的一句客套话，不过，这种礼节似乎应该改改了。近日，癌症临床研究发展基金会的一项报告指出，吃得过冷过热都会损伤肠道和身体机能，平时多吃和体温相近的食物，可以延缓肠胃老化，助人延年益寿。

中国烹饪协会副秘书长边疆表示，“中国人爱吃热有

一个原因是，许多食物的美味需要靠温度来‘激发’，而中国人的味觉和嗅觉早已适应了这种被温度激发出的香味，所以热食成为国人千百年来不变的饮食习惯。”边疆说。尽管如此，现在却有越来越多的研究显示，饮食过热与食道癌等多种消化道疾病息息相关。这是因为人的食道壁是由黏膜组成的，非常娇嫩，只能耐受

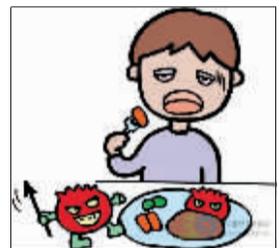
50℃~60℃的食物，超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。如果经常吃烫的食物，黏膜损伤尚未修复又受到烫伤，可形成浅表溃疡。反复地烫伤、修复，就会引起黏膜质的变化，进一步发展变成肿瘤。

中医也不主张饮食过热。中国中医科学院东直门医院内科教授姜良铎说：“在消化道内，食物的消化过程适宜在

接近体温的温度下进行。”因此，最合适的食物温度是“不凉也不热”。“许多家长在给小宝宝喂奶时，都会吹至微温后再喂，其实，这个温度对成人来说同样是最合适的。用嘴唇感觉有一点点温，也不烫嘴，就是最适宜的。”姜良铎说。同样，人们在饮水时也应该讲究温度。日常最好饮用温水。水温在

18℃~45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿的珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。即使在冬天，喝的水也不宜超过 50℃。

(钟学直)



清烟毒、解酒毒、溶油脂、防三高、除便秘、瘦身美容、防病保健 水宜生掀起办公室换杯风暴



水宜生能将普通水转化为弱碱性、小分子团、负电荷、高含氧量、富含微量元素和矿物质的健康好水的特性已经广为人知。

特别是 9 月份，中央电视台各大频道又对水宜生进行了专题报道，注重健康的办公室一族，看了之后争相购买，一时间，水宜生在本市的各大办公室里掀起了一股换杯风暴。

贸易公司的业务经理王先生说：“我抽烟喝酒都不行，而做我们这行的，都是烟酒生意，没办法只能硬着头皮上。买个水宜生杯子，能够清烟毒解酒毒，现在烟酒再多也不怕了，心里也有底气了，就连生意谈成的几率都大大提高了。这次，我组

织起我们业务部门的所有同事，每人买了一个水宜生。”

某公司客服中心的李小姐说：“我们办公室里 20 几个姐妹，一坐就是一天，每个人都坐出了小肚子、萝卜腿，脸色也还新暗沉。有个姐妹用了 3 个月的水宜生，小肚子、萝卜腿明显小多了，比我们吃减肥药还管用，而且她的脸色也比以前靓丽了不少，可好看呢。这次我们 20 几个姐妹一商量，就组团来买了，有的姐妹还买了两个，公司一个家里一个。”

“水宜生”通过北京三甲医院临床验证

2008 年 7 月 22 日，“水宜生微电解制水器”通体功能”顺利通过北京三甲医院的临床验证，临床实验报告明确了以下结论：每天饮用水宜生制出的水，患者排便次数、排便状况、需便状况均有明显改善；水宜生微电解制水器不仅具有通便功能，还对习惯性便秘、便秘复发、便干结、排便艰难以及由此引发的不适有良好的改善作用。

三类人急需水宜生

工作压力大，烟酒应酬多的精英一族 清烟解酒护肝肺，喝水喝出真健康

作为社会的栋梁，家庭的支柱，平时工作压力大，上要领导负责，下要支撑家庭生活，加班熬夜不说，平时抽烟，陪酒更是不能推托，所以每次宁可第二天头疼，还得硬着头皮上。

烟戒不掉，酒推不了，怎么才能维护自己的健康呢？只要每天用“水宜生”喝水，其排出的弱碱性水就能中和包括烟毒、酒毒在内的各种酸性物质，解酒效果立竿见影，抽烟后嗓子不干，胸不闷，还能养肝护肺，而且这种水具有较强的还原性，可以清除抽烟产生的大量自由基。

“三高”代谢慢的中老年人 弱碱性健康态，长寿不是梦

随着年龄的增长，人体的新陈代谢逐渐变慢，人体的排毒能力下降，但是儿女孝顺的鸡鸭鱼肉却一点没有减少，这些酸性物质特别容易堆积，而且堆积在肾脏就伤哪。

每天用水宜生喝水，喝到的是小分子团，渗透力强，能改善人体微循环，促进新陈代谢的弱碱性好水，能中和酸性废物，保持身体的弱碱性健康态，而且每天喝这样的水还可以加速体内毒素排泄；清除体内过剩的自由基，延缓衰老。

时尚爱美，没时间锻炼的职场女性 中和酸毒溶油脂，瘦身减肥不再难

现代职业女性的工作量不比男性小，她们也通常一坐就是一天，根本没时间锻炼，结果“小蛮腰”变成了“小肚婆”，美腿变成了“大象腿”……

天天喝水宜生制造的弱碱性水，中和肠道内酸性残留，抑制有害菌繁殖，就不会使养分被有害菌吸收而导致不断进食增肥，而且水宜生制出的弱碱性水还是小分子团水，能乳化脂肪，激活体内脂肪酶，加速脂肪等代谢废物的排出，这样，每天喝水就能瘦身美丽。



杨启彪博士
亲自著作：
《健康长寿的奥秘》

即日起，凡购买任何一款水宜生产品，即可获赠杨启彪博士亲自著作、长江出版社发行的保健养生著作：《健康长寿的奥秘》该书以真切、通俗的生活语言，系统地指导大家正确认识水、正确饮水，以水、食为武器，抵抗疾病，捍卫健康。每日数量有限，送完即止。

水宜生 北京水宜生科技发展有限公司

指定专卖地址：

新区燕莎购物广场一楼东门水宜生专柜 热线：3338633

老区联华地王百货负一楼中厅泉湖茗茶 热线：13323926333

6 大权威认证

