



# 我的第一本 健康书

四季养生

高 谦◎著

生活细节成就健康 顺应四时轻松养生  
传统中医智慧和现代科研成果陪伴您

健康快乐过四季！

陕西师范大学出版社



## 第一章：起居细节注意到

### 洗漱护肤有巧方

春天预防“春癣”

夏季要全面防晒

秋季增强肌肤适应能力

冬季洗漱误区多

### 四季穿衣讲究不能少

春季乍暖还寒慎减装

夏装宜宽松舒适

适度秋冻不忙添衣

冬季穿衣切忌“两头紧”

### 健康来自睡眠

春季宜晚睡早起

盛夏睡眠要保障

秋爽睡觉宜早睡早起

冬季适宜早睡晚起

### 居室调摄要知道

春季要净化居室空气

夏季居室卫生要常搞

秋季居室阳充满阳光和水分

冬季居家警惕“隐形杀手”

## 第二章：饮食调理很重要

### 蔬菜瓜果有奇效

春暖胃口开

清凉一整夏

滋补好个秋

冬季营养餐

### 茶水饮料不可少

春饮净化你的身体

夏饮方式要科学合理

对付秋燥有妙招

冬季御寒暖胃很周到

### 温暖贴心好粥到

春食菜粥

粥清夏火

秋粥防燥

粥暖天寒

### 锦上添花药膳好

春季药膳：防燥养颜

夏季药膳：消暑去火

秋季药膳：滋阴润燥

冬季药膳：御寒保健

### 第三章：常发疾病预防早

#### 常见疾病的预防

春季常见疾病的预防

夏季常见疾病的预防

秋季常见疾病的预防

冬季常见疾病的预防

#### 四季防卫的主要阵地

春季：祛病养肝的良机

夏季：供养我们的“君王”

秋季：娇生惯养你的肺

冬季：温肾舒适过三九

春夏秋冬养脾胃

#### 家庭小药箱

春季的防病良药：板蓝根

春季上火如何选对药

夏季家庭的常备药品

药品也需要防暑

秋季常备抗病毒药

秋季出游的常备药品

关注老年人秋季用药安全

冬季药品的家庭存放须知

冬季感冒用药“四项注意”

冬季要合理备药

过节应备消食药

### 第四章：运动才是不老药

#### 开春运动有良方

春季用阳光“进补”

走进清新大自然

春季里我们健康出行

春季运动小贴士

#### 夏季运动多注意

轻松运动防苦夏

避暑旅游好去处

畅游一夏全攻略

夏季运动小贴士

#### 秋凉未寒好锻炼

秋季登高心气畅

慢跑享受“空气浴”

秋季冷水浴锻炼正当时

秋季运动小贴士

#### 冬天，别“猫”着过

冬日跑步学问多

冬季跳绳好运动

坚持冬泳益处多

冬季运动小贴士

## 第五章：心情舒畅最重要

春暖花开意志生发

顺应自然调养精神

春天着眼于“以使志生”

夏季情感障碍综合症

天热容易伤“情感”

夏季使华英成秀

万里悲秋常作客

秋风秋雨愁煞人

饮食起居防秋愁

冬天，你抑郁了吗？

冬天更易陷入抑郁

冬季要“神藏于内”

# 序言：顺应天时轻松养生

两百多年前，纪晓岚陪乾隆皇帝出巡至东海。看着江面上来来往往的船只，乾隆突然心血来潮，有意刁难这位“大才子”，便问道：这海中南来北往的船有多少啊？

纪晓岚略加思索，回道：两只。

怎么只有两只？

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。

纷纭万象，劳碌人生。从古至今，人们对名利的追求从未停止过，但是只有经历过岁月的磨砺，人们才会明白什么对自己才是最重要的。香港著名演员、主持人沈殿霞在经历了三次生命难关后曾说过这样一段话：“在病床上我就想到，名和利都是假的，只有健康最重要，有健康才有资格去享受，没有健康，在面前有美酒佳肴，有大把钱，都未必有精力去花，生命真的很宝贵，以前没有病，无法体会及领悟。”

我们不希望再听到“失去后才懂得珍惜”等诸如此类的感慨。“身体是革命的本钱”，这句几乎人人都知道的俗语就是最朴实的真理。再大的名和利与生命相比永远都是一个负数，人与人之间的最重要和最后的竞争，并不是名和利，而是看谁能在人世间健康地多活几年，将人生旅程延续到最大可能和限度。所以，健康才是人类最大和第一的财富，健康养生才是人类永恒的主题。

健康为本，一本万利。在众多的防病养生法中，中医学从人与自然这一整体出发，把顺应四时放在诸法之首。“人以天地之气生，四时之法成”，在漫长的生活岁月中，人类已经形成了与四时气候相应的生理节律。传统养生学认为，人生于天地之间，其生命活动就要与大自然的变化保持一致，需要根据四季气候变化的规律而改变自己的日常生活规律，人体的“小宇宙”要顺应自然这个“大宇宙”。《黄帝内经》强调：要“顺四时而适寒暑”，“服天气而通神明”。具体来说就是：春生夏长，秋收冬藏；春夏养阳，秋冬养阴。

春归大地，冰雪消融，世界上的万事万物都出现欣欣向荣的景象，因此春季的养生应该依据春令之气升发舒畅的特点，应该早起锻炼身体，舒展筋骨。饮食要以清淡为主，宜多食甜，少食酸，不宜大量食用油腻、油煎的食物。走出家门用阳光进补吧，千万不要错过大自然的丰厚赏赐。

夏天万物生长，茂盛华美，昼长夜短，人们早起锻炼，不宜懒惰，要使人的精神旺盛饱满，以与夏季阳盛的环境相适应。夏季温度高、湿度大，因此，切忌过食生冷，适宜食用甘寒、利湿、清暑、少油的食物。另外，不要因为怕出汗而不去运动，要知道运动是可以帮助你轻松度夏的。

秋天天气凉爽，正是锻炼的黄金时节。爬山、慢跑、冷水浴等都是很好的锻炼项目。但是秋季也非常干燥，人们喜食辛温的食物。但辛温太过，就易伤肺引发咳嗽、便秘、皮肤干燥、“上火”等。因此秋季饮食宜选择润燥生津、润肺止咳、润肠通便的食物，如百合、蜂蜜、芝麻、莲藕、秋梨等。

冬季寒冷，以收藏为好。在我国有冬令进补的传统习惯，此时宜食一些补肾之品，如羊肉、狗肉、鸡肉、鸽肉、虾、鹌鹑等，以增强肾脏的藏精作用，使肾气、肾精旺盛，体力增强，提高正气的抵抗能力，达到来春不生或少生温热病的目的。洗漱、运动都要以增强人体对寒冷的抵抗力为主要目的。

四季养生不仅包括身体方面，还要求注重精神方面的调养。传统养生学认为精神因素可以直接影响脏腑阴阳气血的功能活动，强调“形神统一”，只有形神统一，才能达到健康长寿的目的。精神调摄要依季而行、依时而行。春宜舒畅，夏宜欢愉，秋宜心志平和，冬宜安定收敛。白昼阳升外发，精神旺盛，生机勃勃，此时用神，符合生理；入夜阳气潜藏，阴气主事，人们就应该安静休息以养神。

以上是理论的养生法，俗话说实践出真知，养生的真正落脚点还是在我们日常生活的细节上。健康不能只靠高科技和药物，健康的生活方式才是你收获健康的灵丹妙药。我们提倡“养生生活化”，就是要积极主动地把养生方法融于日常生活的各个方面，使之符合人体生理和自然的特点，从生活的细节中收获快乐和健康。日常生活的方方面面都可以养生，只要把养生保健的思想深深扎根生活之中，然后坚持不懈地做下去，健康和长寿就不再是梦想。

## 第一章：起居细节注意到

人们在日常生活中，常常会遇到各种养生方面的问题。我们古人，在起居养生方面积累了很多宝贵的经验。起居养生主要是指通过调摄起居，有节奏、有规律地生活、工作和休息以达到防病保健的目的，主要包括日常生活的多个方面，如居住环境、生活作息、衣着服饰等的具体安排和保健。祖国医学认为，人的长寿原因之一，就是“起居有常”。我国古代养生家以及现代的长寿者，往往都有一套比较完整的、适合自己的日常起居养生方法。

对于中老年人来说，在安排作息制度时，要讲求劳逸结合，有劳有逸；不能过于安逸，也不能过于劳累。无论脑力劳动或体力劳动的时候，都不能过于疲劳。否则，就会引发疾病。中医所谓的“劳则气耗”说的就是这个道理。

实际上，根本不必把一些养生的道理想成很神秘的东西，它们就存于我们平常生活的一些小细节中。在这里，我主要从洗漱、穿衣、睡眠和居室调摄四个方面来介绍养生需要大家注意的地方。

### 洗漱护肤有巧方

在我国许多地方都流传着“冷水洗脸，美容保健；温水刷牙，牙齿喜欢；热水洗脚，如吃补药”的谚语，其实这都是民间智慧的结晶，是有科学道理的。冷水洗脸可以增加皮肤的弹性，在冬天还有预防感冒的功效。温水刷牙可以保证口腔正常的新陈代谢。用热水泡脚，不仅让人容易入睡，而且有很多保健的作用。

风沙、干燥以及阳光中的紫外线是皮肤的头号杀手。不同季节虽各有侧重，但都有这些因素的存在，因此不同的季节有不同的护肤重点。不要认为护肤就是去美容院，其实合理膳食、充足睡眠、适量运动及心情愉悦就是护肤美肤的要诀。合理的膳食为你的身体提供均衡的营养。充足的睡眠是肌肤最佳的修复方式。适度的运动，尤其是有氧运动能促进皮肤的血液循环和新陈代谢，有利于皮肤的健美。心情愉悦为你的心灵带来阳光。

洗漱护肤中有大学问。确实是这样，但是这些都是日常生活的一个方面，只要你能够重视到它们，你就能轻松拥有健康和漂亮。

## 春天预防“春癣”

阳光、空气及环境气候均能引起皮肤的可见性改变。为了避免皮肤老化，春天尽可能不要长时间在阳光下曝晒，户外活动应先涂上防晒霜、润肤露，并注意补充水分。另外，春季还是皮肤敏感的多发季节，尤其是“桃花癣”。

### ◆ 踏青需防“桃花癣”

春光明媚，许多人都出来踏春，感受勃勃生机的大自然。去年春天的一个晚上，我去一位“拳友”（我们早晨一起去公园里打太极拳）家串门。聊到一半的时候，他二女儿回来了，和我简单打完招呼就回房间了，不一会就很惊慌地出来了。原来她的面部、眼部周围出现一片片的红斑，上面还有细碎的糠状鳞屑，而且感觉很痒。我一看就问她：今天白天是不是外出踏青了？她点头。原来今天她和朋友一起去看桃花。于是我告诉她，这是“桃花癣”。怎么看桃花就会的桃花癣呢？“拳友”也不理解了。其实，桃花癣是民间的一种俗称。实际上是单纯糠疹、春季皮炎、过敏性皮炎、脂溢性皮炎等一类皮肤病的总称。因为春季阳光充足、空气中紫外线含量增多，加上春季风沙大，空气中飞扬着浮尘、花粉等物质。有些人，特别是干性皮肤，或有脂溢性皮炎的人，面部在受到花粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后，如再受到阳光中紫外线的照射，就会出现一系列炎症反应，有皮肤痒、发红、脱屑等表现，这就是“桃花癣”。一旦患了“桃花癣”，不要用热水烫或蒸面等方法来解痒，也不能使用治疗癣的药物，否则会加重病情。如果症状比较轻，可用些保湿性的护肤品或药品，比较严重的人就要去医院，用药物治疗了。

如何预防花粉过敏呢？坚持每天洗脸后涂护肤油脂，不用化妆品及碱性肥皂；多吃蔬菜、水果及富含维生素B、维生素A、维生素D等的食物；少吃刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜等；避免强光照射和风沙侵袭，这样就可以有效地预防“桃花癣”。有过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时带上脱敏药物，如苯海拉明、息斯敏等。

### ◆ 春天记得要防晒

春暖花开，人们纷纷外出郊游，舒展一下筋骨，这时也要注意防晒，尤其要尽量避免强烈日光直射。因为在冬季过后，日光中紫外线的含量会骤然升高，其强度比我们料想的要高许多。另外因为春季气候干燥，紫外线穿透性强；同时人体对紫外线的适应性尚处最低水平，因此人体对紫外线的敏感度在春季是最高的！如果本身有皮肤病史，无论男女，外出时都要注意遮光，如打伞，或是戴遮阳帽。最好还能搽一些防晒露，春季防晒可选用乳液状或水状的防晒品，在提高皮肤对紫外线的耐受力之余还能补充皮肤水分、滋润肌肤。

## 夏季要全面防晒

炎炎夏日，骄阳似火，因此，如何防晒成为很多人们关注的热点。人们经常使用防晒霜和遮阳伞来抵御“可恶”的阳光，那么你知道使用防晒霜的误区以及怎么选择遮阳伞吗？另外，不要忽视头发的防晒。我还会告诉大家一些使用花露水的注意事项。

### ◆ 热天洗脸忌冷水

热天洗脸最大的忌讳就是用冷水洗脸！那样不仅达不到有效清洁的目的，而且还会造成毛孔粗大，长期这样就会成为你健康皮肤的大患。

有人大汗淋漓地从外面回到家，只图一时的凉爽痛快，打开水龙头就用冷水洗脸，殊不知，这样做的后果是肌肤的毛孔扩大，敏感的肌肤甚至可能会引发急性发炎！而油性皮肤则更容易出现粉刺和痘痘。因为，在户外活动的时候，皮肤温度是相对比较高的，在还没有完全冷却下来时，突然受到冷水的刺激，面部皮肤毛孔就会收缩，这样毛孔中油污、汗液不能

及时被清洗出来。因此，建议大家，回到家后不要马上洗脸，可以稍微等一会然后用温水洗脸。

夏天很多人会使用防晒霜或者隔离霜，而且一天下来脸上会有较多的油污，油遇见冷水会凝固的道理相信大家都知道，所以想象一下，当你的脸全是汗水、油腻和灰尘的混合物时，你却用冷水来洗脸，洗脸的效果可想而知。脸上的油污可以先用卸妆油或者吸油纸进行处理，然后再用温水洗脸。

#### ◆ 夏季不要用凉水洗脚

夏季，人仿佛置身于一个巨大的蒸笼里，即使偶尔有些风，也只是一层层的热浪，丝毫没有清爽的感觉。这时，用冷水冲一下脚，无疑是简单便捷的降温方式，但是这样做对健康是非常不利的。

脚底的汗腺较为发达，夏天走路多了，出汗很多，这时如果突然用凉水洗脚，会使毛孔突然关闭。长期如此排汗机能就会反应迟钝。特别是脚上的感觉神经末梢受凉水刺激时，正常运转的血管组织剧烈收缩，长期就会导致舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛，红斑性肢痛，关节炎和风湿病等。另外，脚是血管分支的最末梢部位，脂肪层薄，脚底皮肤温度是全身温度最低的部位。夏天，如果经常用凉水洗脚，会使脚部进一步受凉遇寒，再通过血管传导而引起全身一系列的复杂病理反应，最终可能引发多种疾病缠身。不要认为我是在危言耸听，这些都是经过现代医学证实的。

#### ◆ 烈日下如何做好皮肤养护

时值炎夏，烈日当空，无论外出或郊游，爬山或戏水，我们都会较长时间沐浴在阳光之下。大自然明媚灿烂的阳光不仅可使人心旷神怡，还可以促进人体的新陈代谢，有益于内脏的功能活动。但是，阳光中有大量的紫外线，如果长期照射紫外线，肌肤的水分会大大减少，同时还会引起肌肤角质的生长和堆积，从而加剧角质干燥，使肌肤变得粗糙，皱纹增加。此外，还会造成肌肤中黑色素的加速积聚。因此，防晒就成为夏季保护肌肤的首要任务。

由于夏季皮肤的油脂分泌不同于其它季节，因此，应该重新做一次肤质检测，从而根据自己的肤质来选择适合的防晒霜。油性的肌肤宜选择清洁力较强的泡沫型洁面用品和渗透力较强的水性防晒用品；干性肌肤宜选择乳性的洁面用品和霜状的防晒用品；中性皮肤一般没有严格的规定。乳液状的防晒霜适合各种肤质使用。日常护理、外出购物、逛街时可选用 SPF5-8 的防晒用品，外出游玩时可选用 SPF10-15 防晒用品，游泳或做日光浴时用 SPF20-30 的防水性防晒用品。临出门涂防晒霜不能有效地达到防晒的效果，因为防晒霜也是需要一定的时间才能被肌肤吸收，因此，出门前 20 分钟就应涂好。如果要去阳光特别强烈的地方，如海滩等，应该提前半个小时涂好。即使是在阴天、室内，树荫下，紫外线仍会侵害到肌肤，所以在这些地方也要涂防晒霜。通常防晒品在皮肤上涂抹量为每平方厘米 2 毫克时才能达到应有的防晒效果，一般双臂一次应涂抹 2—2.5 克。

除了防晒霜，遮阳伞也是常用的防晒工具，但是怎样才能买到优质的遮阳伞呢？其实，伞面是衡量防紫外线效果的关键。伞面最好选择涤纶面料而且纺织紧密的，面积越大越好，面料的颜色越深越好。挑伞时，不妨撑开伞看地面上的影子，影子颜色深的好。如果看到伞面有银色涂层，那么最好选择涂层在内的伞，因为这样涂层不易受到损害，而且防晒效果不会变。要注意的一点是，雨水对防晒涂层有腐蚀作用，因此大家最好将遮阳伞和雨伞分开来用。

最后不要忘记给肌肤补充水分和营养，这样防晒才会更有效果。要饮用足够的水，多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃油腻、辛辣的食品。清洁皮肤后，还可以用黄瓜、苹果等的切片贴面，或者自制的面膜。

### ◆ 夏季秀发如何防晒

在太阳的暴晒之下，头发和皮肤一样也是会受伤的，因此，还要注意秀发的防晒。除了打遮阳伞之外，还要注意以下两点。如果你有外出去海边度假的计划，并且想在出发之前烫发或染发，那么你一定要至少提前一个星期。因为众所周知，烫发对头发的伤害很大。这样就可以给头发一段自我修复的时间。另外，由于烫过和染过色的头发表面的鳞片层张开的面积较大，受紫外线的程度也会更大。在夏天也可以使用一些带有防晒功能的护发产品来进行日常的护理，还能保证发型不走样。

### ◆ 夏季如何正确用花露水

花露水是传统的夏季护理产品，祛痒止痒、提神醒脑、防蚊虫叮咬，花露水的这些功能已被人们所广为应用。此外，花露水的其它作用也逐渐被人们发现，如用花露水擦拭家具、凉席、电话、手机可以有很好的杀菌消毒作用；洗衣服时放一点可以使衣物变得清香……但是，花露水也有带来麻烦的时候，因此在使用的时候要特别注意。

和白酒、摩丝、香水一样，花露水是使用和保管都应该非常注意避火的物品，因为花露水含有含有 75% 的酒精和 5% 的香精成分，一旦靠近火源就会点燃。因此，涂抹花露水后千万不要立即进厨房、使用明火，如点蚊香、点烟等。

不要给儿童使用成人的花露水，最好选择儿童专用的，因为孩子的皮肤很娇嫩，不宜受到很强的刺激。另外，在储存的时候，也要放在远离儿童的地方。

患皮炎后使用花露水不但不能治疗皮炎，还可能导致皮肤过敏，加重皮炎症状。患皮炎的患者可在电蚊香片上滴 4—5 滴花露水，既能驱蚊又可避免皮肤过敏。

## 秋季增强肌肤适应能力

秋季来临，天气开始变冷，秋燥也开始发威，人的肌肤一下子适应不了这种变化，血液循环变慢，皮肤干燥，容易出现细碎的皱纹，所以，秋季更要注意增强肌肤的适应能力，而且要注重给肌肤补水。

### ◆ 天气变化，要提高适应能力

温度的降低和水分的缺水是秋季的肌肤所主要面临的两个问题，可以从以下三个方面来增强你肌肤的适应能力。

第一，要多吃蔬菜和水果。秋季是瓜果蔬菜收获的季节，你可以有更多的选择。这时，适宜多吃梨、苹果、柑桔、柚子等，用以补充秋季所需要的营养，尤其是维生素。另外，还可以选择一些有清热润燥功能的饮品，如菊花茶、乌龙茶等。第二，要保持皮肤的清洁。第三，可以使用冷热敷法。热敷法，即用热水浸过的毛巾在脸部和颈部敷 10—15 分钟。冷敷法同样。在冷敷的时候不要用手按着，以免手的温度会传到毛巾上。用这种方法可以有效改变面部气色，增加皮肤弹性，还可以增加皮肤对寒冷的适应能力。交替使用，效果会更好。

### ◆ 秋季肌肤如何保湿？

为何秋冬皮肤会变得特别干燥呢？我们来分析一下皮肤的生理变化就会明白。皮肤除了有保护、感觉等功能外，还有一个重要的功能是维持我们的体温相对的稳定。夏天，天气炎热，空气的湿度很大时，身体为了使体内的热量散发出去，皮肤血管扩张，汗腺活动加强，分泌增加，毛孔张开，皮脂腺的分泌增加。在秋季节，天气转凉，为了减少体内的热量向外界散发，皮肤血管收缩，毛孔紧闭，汗腺和皮脂腺的活动减弱，使皮肤表面上的水分和油分也跟着减少。因此，在秋冬季节就要特别注意及时给皮肤补充水分。

秋季气候干燥，多喝水是最佳的保湿方法。洗脸后马上使用基础保养品。选用一些含有

透明质酸和植物精华等保湿配方的滋润型乳液和化妆水，早上则用一些油性低的面霜。

如果白天感到干燥，可以常用美容液来滋润，也可以用喷雾型化妆水。如果出现脱皮的现象，可以先用热毛巾敷过，然后使用保养品。

如果你是油性皮肤，一定要重视清洁工作。先用吸油面纸将多余的油分吸掉，再喷洒矿泉水或化妆水，然后用保湿凝露轻点推匀。

如果你是中性皮肤，保湿程序是最简单的，最好选择跟肌肤 PH 值相近的保养品，因为很多化妆品中都含有保养及保湿的成分，所以只要喷洒适度的脸部矿泉水，早上出门前再上点妆就很漂亮。晚上睡前不适合使用太过滋润的晚霜，因为过油的产品和你脸上冒出的油质混合会导致青春痘的出现。

如果你的肌肤偏干，那么不需要涂化妆水，只需早晚涂上保湿滋润型乳液就可以。

如果你是混合型皮肤，在早晚洗完脸后你应涂清爽型的乳液，而且要特别重视额头和鼻子部位的清洁，也就人们通常所说的“T 部位”。

在给皮肤补水的同时还要适当补充油分，这样，你的肌肤才能看上去和夏天一样滋润。

### ◆ 紫外线侵害依然很大

随着古铜色肌肤的热潮渐去，愈来愈多的人注意到了紫外线对人体的伤害，更何况过度的曝晒不但会使肌肤变黑，还会加速肌肤老化，最好的做法当然是防患于未然。

有人以为秋天的太阳不如夏天那般毒辣，防晒美白的工作便疏忽了，殊不知秋阳的紫外线还是很强的，此时外出时一定要搽上具防晒系数的润肤霜、隔离霜或粉底，又因为秋天肌肤易干燥，最好选择含有保湿成分的。

但如果不慎晒伤晒黑了，千万记得要立即进行冰敷，直到肌肤不再红肿发痛为止，再配合美白及保湿的精华液，适时地补充水分即可。

## 冬季洗漱误区多

日常生活中的很多细节会被人们忽略掉，其实，只要注意这些细节，健康就在你身边。寒冷的冬天，人们在洗漱时就有很多的错误做法，如用热水洗脸、早上出门之前洗头、每天洗澡等等。只要我们走出这些误区，就能健康舒适地度过寒冷的冬季。

冬季的气候条件不利于皮肤的保养，皮肤容易缺水、没光泽，甚至被冻伤。如何使自己的皮肤在冬季依然成为别人关注的焦点呢？

### ◆ 不要用热水洗脸

很多人会有这样的感受：早晨起床后，用冷水浸过的毛巾擦一下脸部，顿时就会有神情气爽的感觉。但是，人们习惯在夏天用冷水来洗脸，在冬天改用热水，其实这种做法是不科学的，因为冬天用冷水具有很好的美容和保健的作用。

在用冷水洗脸的过程中，冷水的刺激既可以有效地改善面部的血液循环，还能够改善皮肤组织的营养结构，使皮肤剔透有弹性，消除和减少面部的皱纹。用热水洗脸则相反，冬天，人的面部在冷空气刺激下，汗腺、毛细血管呈收缩状态，当遇上热水的刺激后就会迅速扩张，但热量散发后，又会恢复到低温的状态。毛细血管这样一张一缩，容易使人的面部产生皱纹。和秋冻的道理一样，冬天用冷水洗脸还可以锻炼人体的耐寒能力，能够有效地预防感冒、鼻炎，对神经衰弱的神经性头痛患者也大有益处。当然，一开始用冷水会很习惯，可以采用慢慢适应的办法。水温也不宜太低，10 度左右即可。

### ◆ 冬天的早晨千万别洗头

由于白天工作繁忙，很多人习惯晚上临睡觉时洗头或在早晨出门前洗头，其实如果头发未干就睡觉或出门受冷风吹，会对健康产生很大威胁。

工作了一整天，疲劳的身体对病痛的抵御能力会大大降低。晚上睡觉前洗头，又不充分擦干的话，湿气会滞留于头皮，长期如此，会导致气滞血淤，经络阻闭。在寒湿交加的冬天，这种情况会更加严重，成为健康的一大隐患。长期湿着头发入睡的人，会觉得头皮局部有麻木感，并伴有隐约的头痛；有的人则会在第二天清晨感觉头痛发麻。年深月久，渐渐会觉得头顶明显麻木，并且伴有头昏和头痛。

同样，早晨出门前洗头也是不可取的，尤其是在寒冷的冬天。因为没有擦干的头发，头部的毛孔开放着，很容易遭受风寒的侵袭，轻者也会患上感冒头痛。如果长期这样，还可能导致大小关节的疼痛，甚至肌肉麻痹。

有晚上或早晨洗头的习惯的人，一定要注意在睡觉前或者出门前把头发擦干净。女士洗完澡后一定要注意擦干身体和头发，避免寒邪和湿气乘虚而入，从而引起头痛、颈腰背痛，甚至一些妇科疾病。

#### ◆ 冬季洗澡的几点注意

洗澡的好处很多，既可以保持身体清洁，而且有促进身体新陈代谢的功能。在冬天洗澡，还能增强身体对抗寒冷的能力。但是，冬天洗澡的一些误区一定要注意。

洗澡不要太勤，隔天一次或每周两次就可以。人的皮肤最外面是角质层，在干燥的冬、春季，人们排汗量减少，自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多，如果洗澡次数过多，就会使角质层受到损伤，从而破坏正常的皮肤结构。一旦失去角质层对皮肤的保护作用，皮肤细胞内的水分就容易蒸发，皮肤就会干燥。此外，洗澡太勤，会全部洗掉皮肤表面正常分泌的油脂以及正常寄生于皮肤表面的保护性菌群，容易引起皮肤瘙痒，皮肤的抵抗力也会减弱，反而容易得病。

水温不宜太高。水温过高容易破坏皮肤表面的油脂，毛细血管受热扩张会加剧皮肤干燥，而且热水会将皮肤上的天然油分彻底洗掉，引起瘙痒。水温在 37℃ 至 40℃ 为宜。

洗澡时间不宜过长，一般以半个小时为宜，老人、小孩 15 分钟左右就好。冬季经常发生有人因洗澡时间过长而晕倒的事件。时间长了，会因人体皮肤、肌肉过度松弛而引起疲倦、乏力。洗澡时热水会产生大量的水蒸气，附在水中的有毒物质如三氯乙烯、三氯甲烷等会大量蒸发，有些有毒物质就会随蒸气而被身体部分吸收，进入血液循环系统，危害很大。另外，在较热的水中洗澡时间过久，对心脏也不利。

肥皂不宜过多，洗一次澡搓一遍肥皂即可，过多会刺激皮肤，产生瘙痒。尽可能使用浴液，洗浴后应在身体各部位涂上润肤品，这样可以将润肤成分渗入到皮肤的。

饱食或空腹不宜入浴。在饱食或空腹的情况下会影响消化功能，饭后立刻洗澡会妨碍食物的消化吸收，容易疲劳、头晕，甚至虚脱。应在饭后两小时即下顿饭前 1 小时左右为宜。洗热水澡前，喝一杯温开水，可以补充全身血液容量。

#### ◆ 睡前热水泡脚好处多

俗话说：晨起皮包水，睡前水包皮，健康又长寿，百岁不称奇。皮包水指的是起床后喝一杯水，水包皮就是说睡前泡脚。这都是健康长寿的好办法。

人体的足部穴位很多，睡前用热水洗脚，既干净卫生，又解除疲劳，还能起到防病治病的作用。大家都知道“寒从脚起”的道理。在寒冷的冬天，用热水泡脚就可以让全身感到温暖。脚在人体最下部，属于人体末梢，在热水的浸泡下，血管扩张，局部的血液流动加快，从而增加了下肢营养的供应。

一般的用热水洗脚、烫脚不能称为“泡脚”，因为时间不够——水温合适后，因缺乏持续的加热，用不了十分钟或八分钟水就凉了，特别是冬天，水凉得更快。而泡脚、烫脚的时间必须达到 25—30 分钟，否则就达不到通络活血的效果。泡脚也要天天坚持，效果会更好。

另外，饭后半小时内也不要洗澡，因为这样会影响胃部的血液供应，影响食物的消化和吸收，长期如此，会造成老人营养不良。泡脚后也不能马上入睡，待全身的热度慢慢降下来了入睡效果会更好。

### ◆ 冬季的护肤之道

冬季干燥的空气、时常刮起的大风以及很低的温度，这些都是护肤的不利条件。那么如何摆脱这些条件的消极影响呢？第一，用水来“喂养”你的肌肤吧！除了以上所说的洗脸、洗脚、洗澡的注意事项外，要尽量多喝水，还要多吃一些维生素和蛋白质丰富的蔬菜水果、蛋奶之类的食品。此外，还要注意增加居室的湿度，具体的方法在本章的第四节的《居家防干燥》中介绍给你。

第二，早上洗脸后，可以用一些含油脂较多的护肤品，恢复肌肤的弹性。做水果面膜也是很好的办法。苹果、香蕉、梨都是不错的选择。每周进行一次即可。第三，不要忽视防晒。冬天的紫外线虽然没有夏天威力大，但是仍然不可小觑。第四，受的护理也很重要，在身边随时戴上一小瓶护手霜，及时补充水分和营养。

## 四季穿衣讲究不能少

现在，服装不仅有保暖和装饰的功能，而且是文化的符号。和一般的服装相比，2008年北京奥运会的礼服和中国运动队的服装肯定会有更多、更深刻的含义。现在，我们把那些文化和社会的意义全部抛开，仅从健康的角度来告诉大家一年四季应该如何健康穿衣。

## 春季乍暖还寒慎减装

在忽冷忽热的三月里，气温变快很大，春天可谓是“乍暖还寒时，最难将息”。今天是春和日立，明天却是气温骤降；中午阳光明媚，早晚却寒冷异常，但是人们的衣着变得更快。在大街上，经常会看到许多时尚的女子，纷纷将厚重的冬衣换掉，穿上了绚丽漂亮的春装，甚至已经穿上了凉鞋。在这里，我还是建议大家春季乍暖还寒的时节，穿衣应该慢慢过渡，衣服减得过快对身体健康是有害无益的。春季的衣服以下厚上薄、柔软舒适、保暖透气为主要原则。

### ◆ 春季穿衣应注意“下厚上薄”

我国素有“春捂秋冻”的古谚，但您知道该捂哪吗？其实，人体下半部血液循环比上半部差，易受风寒侵袭，故寒多由下而生，因此，春季穿衣应该以“下厚上薄”为原则。《千金要方》就有春时衣着宜“下厚上薄”的主张，既养阳又收阴。我国传统的医学也建议体弱的人要特别注意背部的保暖。

近些年，发生膝关节病变的病例越来越多，而且是以女性为主。受凉是关节病等病症的主要诱发原因，许多女性有在寒冷的冬季爱穿裙子、春季过早减装的习惯，特别是穿上露出脚面的“瓢鞋”，更是寒气侵入体内的主要途径。如果春季不注意保暖，天气一转暖就急忙减衣服，稍不留意就会着凉、感冒、发烧，甚至还会中下病根，在上上了年纪之后出现膝关节疼痛，有可能逐渐发展为膝关节骨质增生，重者还会出现膝关节积水、肿胀以及伸不直等病症。

我要特别提醒年轻的女性，早春的时候昼夜温差大，又常受冷空气的侵袭，因此，一定不要着急减衣，多“捂”几天有益健康。在早春从棉衣换到毛衣或者夹衣不要匆忙，要根据天气的变化，一件一件地减。此外，被褥也不应该马上减薄。

### ◆ 衣料要柔软保暖

春天的气候忽冷忽热，所以在选择衣料时首先要选择具有一定的保暖性而又要柔软透气吸汗的衣料。纯棉、纯丝绸料子最适宜做内衣内裤，对皮肤有保养作用；全毛薄花呢、女衣呢是春天套装的上好选料；全棉细帆布、磨绒斜纹布、灯芯绒等也是上佳的春季服装面料，可以做成各类休闲茄克、衬衫及长裤。同时各种质地轻柔、色彩鲜艳、品种款式众多的薄型羊毛衫也是年青人比较好的选择。总之，春天衣料要选择柔软保暖的衣料。

#### ◆ 颜色要明快清新

为了与大地回春、万物复苏的自然美景相映，衣着颜色宜偏淡色带鲜艳，女性朋友可选粉红、淡兰或奶黄等颜色，给人一种淡雅素洁、朴素大方的感觉，而男性则可选择米黄、靛兰等颜色。同时，还可以根据年龄和肤色来进行挑选，非常符合春天的热烈、明快的特点的红、橙、黄等暖色调就适合于青少年；绿、蓝、紫为冷色，色调清新、素雅，适合中、老年人在春天穿着。如果你在到处充满生机的时候，穿一件深颜色的衣服就会显得有些压抑，给人很沉重的感觉。但是，这并不是绝对的，也和款式相关。

#### ◆ 款式要宽松舒服

衣服款式要符合“宽松舒展”要求。

风衣：造型线条流畅，衣领可敞可紧，腰可束可放，既能抵御寒意又有一定的自由度，适合在初春的早晚穿着，或在春雨绵绵的日子里穿。

茄克衫：典型的“V”字型装的代表。其款式特点主要是腰腹部紧束，造型上大下紧，肩部宽度比正常左右宽出各2厘米，形成落肩，式样滞洒动人，对襟用链连接。敞开能透气散热，拉上能防风保暖。初春时节的茄克衫可选用全棉细帆布、灯芯绒等作面料，春末可选用真丝来作面料。

西装：女士们在春天必备的服装就是西装套装与套裙。薄型挺直的西装也是男士在春季最好的选择。

休闲运动装：运动装时装化已成为世界时装新兴潮流，其特点是肩宽大、胸围放松度大、袖根肥大，穿着后觉得轻快、柔软、舒适、自由，又由于其面料选择范围广泛，色彩多为鲜明、和谐的对比色，会使人增添刚健、洒脱之美，使青年人强健，老年人显得年轻。在春暖花开的日子里，穿上休闲的运动装，行动方便，与大自然和谐，使人身心彻底放松。

#### ◆ 鞋袜要保暖透气

随着春天的到来，人们喜欢去户外感受春天的气息，远足郊游或举家外出进行空气浴、日光浴，因此春季鞋袜的选择也很有讲究。春天也是皮肤容易过敏的季节，袜子以纯棉质地的为最好，鞋子最好选择宽松些的。郊游远足时选择皮革面料的运动鞋；在家时可选择保暖又透气的皮拖鞋；上班时可选择软牛皮面料皮鞋。总之春季的鞋袜既要能保暖防寒，又要能透气防湿，还要穿着舒适。

## 夏装宜宽松舒适

夏季气温很高，人体会大量出汗，因此夏季穿衣时主要考虑到衣服的透气性和散热性，款式以宽松舒服为主，颜色应该选择吸热性能差的淡色系。另外，穿衣也要注意卫生，裙子、内衣、衣衫等最好每日一换。对于女性来说，还有需要特别注意的一些问题。

#### ◆ 衣料透气吸热好

人们着装首先要考虑的是服装的舒适性，然后才是款式、花色。夏季气温高，人身体容易出汗，因此夏季服装以轻、薄、柔软为好、衣料的透气性、吸热性越好，越能有效地帮助人体散热，使人穿着凉爽而舒适。

根据科学的统计，人体炎热时节每小时可排汗液 500 毫升左右，所以，夏季服装应有良好的吸湿性和散湿性能，才能及时吸收汗液，并把它蒸发掉。夏季服装最好选用人造丝、真丝、亚麻和棉针织品。

夏季服装还要有良好的透气性以帮助散热，衣料的透气性取决于纺织品的厚度与密度，衣料越薄散热性越好。衣料的密度则和纺织方法有关系，纺织品横竖之间呈直通气孔的比交错排列呈斜纹气孔的要好。纺织品的密度越低，透气性越好。因此，夏季穿衣宜选择比较薄的、密度较低的衣服。

#### ◆ 款式宽松舒服是主要

夏季衣服的款式要尽量选择宽松舒服的，避免紧衣裹身，否则会让人感觉闷热，也不利于排汗和散热。

夏装的大小也与散热有一定关系。一般情况是服装覆盖面积越小，体温散失越快。“露、透”的夏装，有利于散热。所以，夏装以短衫、短裙、短裤为好。在裙子中，喇叭裙、连衣裙在走动时，能产生较好的鼓风作用，因此比瘦型裙显得凉快。在夏装的开口部位（领、袖、裤腿、腰部）不宜过瘦，最好敞开些，这样有利于通风散热，牛仔裤、紧身衣不适于夏季穿着。

#### ◆ 颜色以浅色为主

衣服的颜色不同，吸收和反射光线的强度也不同。颜色越深，反射性越差，吸热越强，颜色越浅，反射性越强，吸热性越差，因此，夏天宜选择吸热性能差的浅色服装。白色、米色、黄色、银灰色都是很好的选择。另外，属于冷色调的绿色和蓝色也会让人感到神清气爽。

#### ◆ 夏季女性穿着要注意

女性夏日须谨防首饰病。夏日是皮肤病的多发期，如果佩戴首饰不当，那么会引发“首饰病”。金属首饰中的铬、镍、铜等金属会溶于汗水中，从而渗进皮肤内，从而引发皮炎。另外，一些价格低廉的多种金属合金制品，成分非常复杂，常包含一些对人体有害的元素，不宜长期佩戴，尤其是本身属于过敏体质的人。

不宜长期穿迷你裙。迷你裙可以显示出女性的好身材，因此受到很多年轻女性朋友的欢迎。但是，它同时也是破坏你身材的“隐形杀手”。我们身体有自我保护的功能，暴露在冷空气中的身体部位会为了避免冻伤而自动形成脂肪团以抵御寒冷。因此，长期穿着迷你裙，会在腿部和脚部形成脂肪团。

不宜长久穿长筒丝袜。长期穿长筒丝袜不仅影响汗液的排出，使身体感觉闷热难受，而且汗液里的皮肤代谢物还会对皮肤有刺激作用，导致皮肤发痒甚至产生皮炎。如果是到一些正规场合参加活动，要尽量选择一些质量好的，千万不要选择尼龙的。

另外，由于夏季服装的领口比较大，女性的内衣带比较容易暴露，甚至还有极少数人忘记拉上裙子背部的拉链，有失庄重。因此，在出门之前一定要仔细检查。

总之，女性着装的一个原则就是要美丽也要健康。

## 适度秋冻不忙添衣

秋季天高气爽，是一个色彩缤纷的精彩季节。人们可以尽情地选择衣服的面料、款式、颜色来搭配自己，成为城市的亮丽的风景。在这里要提醒大家的是，天气变冷，不要急于添衣，而且秋季穿衣要因人而异。

#### ◆ 秋凉不忙先添衣

我国有“春捂秋冻”的谚语，这无疑是有科学理论支撑的。“秋冻”的通俗的说法就是“秋凉不忙添衣”。从中医的角度讲，秋天是夏冬两季的交替季节，气候由热变冷，人体肌肤表面处于毛孔开合交替之际。这时，阴气初生而未生，阳气始减而未衰。因此，天气转凉不要忙于添衣，这样能够增强人体对寒冷的抵抗力。这就好比温室的花朵容易被风雨摧残，而野外的花朵更能经得起风雨的考验。

秋冻是相对而言的。如果看到一片叶落就说天气冷了，早早就穿上裘棉，结果只能越穿越厚，御寒的能力也越来越差。在这里提倡秋冻是为了激发出人体自身的抵抗力，增强抗寒的能力，为严寒的冬季做准备。晚秋时节，早晚温差比较大，在我国北方地区甚至会达到十多度，这时，就不可盲目秋冻了，以防受凉感冒。我国南方地区，秋凉来得迟，昼夜温差没有北方大，所以不必过快添衣。可以适当延长秋冻的时间。

秋天，由于天气多变，有寒热之异，温燥、凉燥之别，所以衣服的增减要适时。“饮食以调，时慎脱著”；“避色如避难，冷暖随时换”，意思是要随时注意根据气候灵活加减衣服。

#### ◆ 秋季穿衣盖被要先晒

夏去秋来，气温逐渐下降，这时人们纷纷把放在箱柜里的秋冬装和被褥拿出来使用，但是，千万不要马上使用刚从箱柜里拿出的衣服和被子，应该先经过阳光的“检验”，将里面的细菌杀死，这样才能保证我们的健康。晒棉被的时间最好选择在上十点到下午两点半之间，这时的阳光最强烈，杀菌的能力也最强，但是晒被子的时间最好不要超过三个小时，时间过长也是没有好处的。

#### ◆ 秋季穿衣因人而异

穿衣可是一门大学问。由于各人的体质和爱好不同，对冷暖反应敏感性也有差异，所以衣着的选择应该因人而异。

儿童正处于生长发育时期，自身调节能力比较差，一遇到很冷的刺激，身体会很快产生不良反应，容易诱发急性支气管炎、肺炎等疾病。因此，儿童秋冻要谨慎。

青年人正是处于人生精力和身体的最佳时期，因此，在秋季不要过早加衣。过多的衣着会使身热汗出，汗液过多，阴津伤耗，阳气包泄，对养生不利。随着秋季的气温逐渐下降，添衣不要过多过快，以增强人体抗御寒冷的能力。

老年人阴阳俱衰、体质较弱，对冷的敏感性较高，寒冷的刺激不但可能诱发支气管和血管痉挛，而且容易导致支气管哮喘等慢性病复发。因此，老年人在秋季尤其要注意衣服的增减，早、晚应多穿些衣服，避免受凉感冒。当然也要避免天一凉就加厚衣，这样可以增强机体对气候转冷的适应力。

## 冬季穿衣切忌“两头紧”

寒冷的冬季来临，高领毛衣和长筒靴子成为很多时尚女性的首选，其实，这样会给人体健康造成非常大的负面影响。另外，风为“百病之长”，自古就有“脑内入风人不寿”的说法，因此要特别注意后脑勺的保暖。帽子和围巾自有它们的妙处。还有一些冬季穿衣的误区，检查一下自己是否就是那些错误的实践者呢？

#### ◆ 冬天穿衣“两头紧” 害处大

高领毛衣和高筒靴子可以有效地抵御风寒，但是它们对人体的不利影响也不容忽视。

衣服衣领不宜过高过紧。穿高领毛衣的好处是：衣服内的空气不流通，能营造人体小气候，起到较好的保暖效果，但是它同时却在威胁我们的健康。真的有这么严重吗？

我们小区的老夏，过生日的时候儿媳妇孝敬他一件高领毛衣。打那之后，老夏就好像得了怪病，莫名其妙地感觉胸闷气短，甚至面色苍白、精神恍惚。后来，就慢慢发现，只要脱下那件高领衣服，躺下休息会，自然就好了。后来，老夏逐渐掌握了规律，只要不穿这件毛衣就不会犯病。这是怎么回事呢？原来这就是医学上所谓的颈动脉窦综合征，人们有时候也称之为“衣领压迫症”。衣领过紧会“捆”住脖子，压迫颈部血管，特别是动脉血管受压迫后，导致输送到脑部和眼部的营养物质减少，进而影响视力，也会影响颈椎的正常活动，容易患上颈椎病等。除此之外，“衣领压迫症”患者如果头部转动过快，轻则会出现头晕目眩、四肢无力、耳鸣、眼前发黑、胸闷等症状，重则可能导致晕厥、神志不清。所以，在冬季选择高领毛衣时一定要慎重，尤其是老年人。

靴腰过紧易得“皮靴病”。什么是“皮靴病”呢？有些女孩长期穿高统皮靴后，小腿下部的三分之一处会出现了轻度肿胀和小腿肚外侧疼痛，甚至足背处也感到疼痛，造成“腓浅神经压迫症”。此外，还有可能发生跟腱周围炎、腱鞘炎、脂肪垫炎和脚气病等。这些病症就被统称为“皮靴病”。皮靴偏小穿着不适、靴腰过紧、靴跟过高等都会造成造成足部、踝部和小腿处的部分组织血液循环不良。另外，由于高统皮靴透气性差，行走后足部散发的水分无法及时消散，这就给一些病菌送来了可乘之机。为了避免这些危害，建议大家选择靴腰不是很紧的靴子，而且脱鞋后要用热水泡脚以改善脚部的血液循环。

#### ◆ 冬季戴帽有讲究

寒冬，人们穿上了厚厚的服装，可是很多人没有带帽子的习惯致使头部暴露在外，成为人体热量散失的主要途径。头部的保暖与人体的热平衡有着十分密切的关系。正如俗话说：“冬季戴棉帽，如同穿棉袄”。

冬季戴帽应特别注重帽子能护住耳朵，儿童宜选购尖角兔耳帽、平顶流苏童帽、大腊帽（抹虎帽）等；成人宜选用针织毛线帽，如风雪帽、围衣帽或蓓蕾帽、博士帽等。老年人更需要帽子来保暖，可以选择毛线、呢绒，或者羽绒服的连衣帽，反正质地要厚一些，保暖效果才会好。

严冬季节，女性戴一项式样别致的女帽，不仅可御寒保暖，而且还可和服装相配，成为增加女性风采的一种装饰。在选择围巾时，要注意在颜色和风格上与外套、围巾、手套及其他服装饰件相配，给人和谐的美感。

#### ◆ 小小围巾益处多

在寒冷的冬季，不论是年过花甲的老人、活泼可爱的儿童、年轻的小伙还是漂亮的姑娘，出门围上一条围巾，既有防风御寒之效，又能给他们增添一种美的风采。

戴围巾可以预防感冒和颈肩部疾病，因为颈部的保暖是预防感冒和颈肩部疾病的主要措施。除此之外，颈部的保暖还是消除疲劳、促进补充脑组织代谢的必要条件。

戴围巾时，不要连脖子带嘴一块捂。这种看似保暖的方法，其实不利于健康。因为围巾大都以羊毛、兔毛、混纺毛线织成，纤维极易脱落，又因容易吸附灰尘、病菌和不常洗涤，所以，在围巾接触人的口鼻时，脱落的纤维、灰尘、病菌很容易随呼吸进入人体内，使人易患呼吸道疾病。

#### ◆ 寒冬脚要保暖

俗话说：“寒从脚起”。中医认为，足部受寒邪，势必影响内脏，可引致胃脘痛、腹泻、行经腹痛、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。尤其是脚还与上呼吸道粘膜之间的神经有着密切的联系，一旦脚部受凉，会引起粘膜的毛细血管收缩，造成血流量减少，抗病能力下降，从而引致上呼吸道感染。由此可知，寒冬对脚的保健必须得到人们的重视。

冬季鞋袜的尺寸要稍大些，这样就可以利用空气的隔热作用，增强保暖性。鞋底要适当增厚，因为鞋底厚则鞋的防寒性能好。经常生冻疮的人应及早穿棉鞋，有脚汗的人宜选用透气较好的棉鞋和棉线袜。当袜子和鞋垫汗湿后，要及时烤干，棉鞋内也应常烘晒。因为只有鞋袜干燥才能保持保暖性。

#### ◆ 不要戴口罩防冷

在冬天上班的路上，经常会看到很多朋友带着口罩来防寒。但是这样做确实是弊大于利的，更容易患上感冒。这是因为鼻粘膜里有丰富的可以对进入鼻腔的冷空气进行加热和加湿的血管和海绵状血管网。因此，进入肺部的冷空气通常已接近体温。经常戴口罩就会使鼻腔得不到锻炼，变得娇气，从而更容易患感冒。

#### ◆ 冬天裙装防腿寒

有一次，一位刘女士找到我，原来今年天气转凉后，她明显感到双腿有些麻木、发凉和酸痛，用手摸摸，有的地方还有一些硬块。我就询问她的职业。原来她是单位的前台经理，由于工作的需要她必须一年四季都穿裙装，现在已经有七八年了。我告诉她：冬季穿裙装就是病因所在。

没有经历过“耐寒”训练的人，冬天穿裙装会对身体造成很大的伤害。由于冬季的气温大多在10摄氏度以下，最低就会达到零下十几度甚至几十度。在冬天寒冷潮湿的天气里穿着裙装，暴露在裙装外面的双腿会受到寒气的侵袭，出现发凉、麻木、酸痛等症状。尤其是那些皮下脂肪偏少的女性朋友，更容易被寒冷空气冻坏，引发关节炎疾病。女性下体长期遭受寒冷空气的侵袭，还容易引发一些妇科疾病等。刘女士腿上的硬块，就是患上医学上称为“寒冷性脂肪组织炎”的表现。受寒冷空气刺激后，下肢血管收缩，从而造成表皮血流不畅。此时，脂肪细胞也会发生变性，大腿部位的皮下脂肪组织容易出现杏核大小硬块，有时单个出现，有时多个出现。硬块的表皮呈紫红色，手感较硬，有痛痒的感觉，严重时还出现皮肤溃烂等症状。

可是刘女士并不想放弃现在的工作，到底应该怎么办呢？首先，我建议她尽可能地说服公司领导改变相关的制度。如果行不通的话，可以用两种方法来缓解症状。轻者只要注意保暖，用热水袋或热毛巾外敷患处，直至痊愈。像刘女士应该属于比较严重重者，除了尽量不要穿裙装、注意保暖之外，进行以适合自己的有氧耐力锻炼为主的耐寒训练也可以提高人体对寒冷的抵抗能力，如健身慢跑、骑自行车、打网球等。另外，在裙子里可以尽量穿得厚一些。可以套上护膝、护腿、厚袜和毛裤，这样裙子就会变成你的又一层保暖装备。

在这里，我想建议那些钟爱裙装的女性朋友一定要以保暖为首要原则，千万不要为了风度而舍弃温度。

## 健康来自睡眠

俗话说：“服药千朝，不如夜独宿。”也就是说与其多吃药，不如独自一个人安安静静地睡觉。因为生命的过程离不开睡眠，适量的睡眠有利于健康长寿。睡眠是维持生命的重要手段，也是天然的补药。人在睡眠过程中，因为大脑停止接受外界的各种刺激，可使疲劳的细胞逐步恢复功能，而且各器官的生理也能得到恢复和调整。另外，睡觉也是为人体储存能量的主要手段以及皮肤美容的基本保证。

现代人也越来越注重睡眠的质量。既然睡眠对于人类是如此重要，那么怎样才能保证科学、合理的睡眠呢？除了要有舒适的卧具之外，还要注意以下几点。

睡觉前不宜生气。不同的情绪变化，会对人体产生不同的影响。中医认为：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾”。睡前生气发怒，会让人心跳加快，呼吸急促，以致难