

# 点滴小东西 保暖好心情

冬天马上到了,对寒冷要适应,首先必须提高自己的抗寒能力。运动是最好的方式。持续规律的运动习惯,可让怕冷体质得到改善。中国有句俗话说:冬天动一动,少闹一场病。运动确实可以刺激肌肉、血液循环,提升免疫力。尤其国人通常饮食过剩,因此也有人提出“药补不如食补,食补不如动补”的重要性。

但是,冬季运动不宜太激烈,一般练到身体微微出汗就好,在家打太极、做做柔软运动或瑜伽,练习甩手功,把两腿张开与肩同宽,膝盖微弯曲,两臂自然下垂,掌心向后,轻松自然前后摆动,都可以增加血液循环。

做做家事、扫扫地也都是一个很好的运动,食物也是最快可以让身体感到暖和的一招,尤其是热腾腾的饮品。含高蛋白质的热牛奶、温补功效的红糖姜茶,或是西洋的迷迭香茶、肉桂茶,都是取暖的好来源。

芝麻、花生中含维生素E和丰富菸碱酸,可以帮助维生素B的吸收,加强神经对抗寒冷的能力。维生素E具有扩张血管作用,可以加强末梢血液循环。补气养血的核桃,营养价值丰富,适合长期咳嗽的患者在冬天食用。一些辛辣的辛香料等,如葱姜蒜等,也会使体内产生温热感觉,但高血压、躁热及皮肤过敏者尽量少用。特别提醒冬天饮食最好清淡少油腻,以免增加肠胃负担。

另外,在冬天可以略增加孩童的主食份量。因为天冷容易消耗热量,而小孩在冬天的活动量并不会减少,因此需要较多热量补充。

**贴心叮咛:**老姜的作用是保暖,多用在孕妇坐月子时;生姜则是发汗,因此感冒初期驱寒,以生姜为宜。

足部是离心脏最远的地方,先天血液供给不良,加上足部皮下脂肪少,保暖能力差,双脚冷冰冰是相当常见的现象。尤其足部有许多穴道与上呼吸道黏膜有关,足部受凉,抵抗力下降,很容易引发上呼吸道感染。

**贴心小叮咛:**也可以在袜子里加些粗粒打碎的胡椒子或干辣椒,辣素的释放,可以让足部发热,像个天然的脚炉,让人一觉到天亮。

此外,冷冰冰一族外出时要做好防御保暖工作,尽量不要热能丧失。暴露在外的部位以围巾、帽子及手套保护,或是在腰腹部放怀炉或暖炉(胃冷消化差,容易造成血液供给不足),都有助于对抗寒冷。

本期小编为大家提供些人冬小玩意吧,东西不大,作用不小。身边的店很多在卖,只是很多人不知道新推出了这么多有创意的小东西。

文/张文婷



## 耳罩

毛毛量很足的耳罩,不仅保护耳朵不受寒风吹,而且很拉风。耳朵旁一朵大球的毛毛耳罩回头率相当的高。最好再搭一顶帽子,秋冬时尚达人的点睛之笔。

## 手臂套

不同于普通手套,手指灵活,兔毛的手臂套保暖又方便。秋意浓了,街上的各式服饰店里,我们看到了久违的长手套。其实,手臂套只不过是在短手套的上方多了一截,手指上少了一截而已,然而就是这多出的一点少出的一点,让我们嗅到了时尚与温暖的气息。



## 一贴热

早晚应对寒风的杀手锏!贴在身上或者放在口袋里,最贴心的暖暖加温,如果不需要了随时可以揭下来。如果有冬天结婚的新娘子,贴在身上不影响婚纱效果,又保持身体暖暖的,有活力,脸色红润。抵抗寒冷,不会感冒。最高发热温度63°,可持续8-12小时均匀发热,晚上睡觉时不宜使用。



2010全新包装

## 暖手鼠标垫

在普通鼠标垫上加了一层毛绒布盖,手伸进毛绒布下操作鼠标,内部约22\*20cm的空间,足够鼠标自由驰骋,电脑USB接口的电压只有5V,相当于干电池,并且温度控制相当稳定,所以没有任何安全隐患。可以拆洗,放在办公室里手凉的女孩子上网的时候就不会犯愁了。



## 暖脚宝

和鼠标暖手宝相似,上网时候会脚冷,就可以在写字台下放一个暖脚宝,安全又温暖。同样这是需要USB供电来取暖的,如果想不用电脑的时候使用,去科技市场买一个USB充电器,几块钱就可以搞定,在家里的任意地方都可以暖和啦。



## 袖毯

袖毯是现在热门的居家保暖新品。简单说一下,袖毯就是毯子上半部分像衣服一样,有袖子。盖着普通毯子躺在沙发上看电视时,如果要换频道还要把手从温暖的毯子里拿出来。袖毯就直接有袖子,方便许多,质地又像毯子一样保暖,不愧是创意新品,既方便又暖和。



## 猪脚拖鞋

这么可爱的造型,想必大家已经很清楚了。可爱的猪脚地板拖鞋,既温暖又可爱。好的创意产品就是不仅满足大家的需要,还要给予更多的遐想。甩掉夏天的拖鞋,快去买一双小猪脚拖鞋吧。



## 护手霜

俄罗斯是个寒冷的地方,你想那配方绝对是很滋润的。著名的俄罗斯护手霜又出新的味道了,大商场没的卖,必须要去小店淘。一般的店主都会知道这种包装的像牙膏一样的护手霜,用过他家水蜜桃味道的美女一定知道这款护手霜的性价比有多高。此款椰奶手霜和果味手霜是同一品牌滋润不油腻,味道也很好呢,具有美白效果,很不错。

