



年关将至， 体温UP，精力HIGH起来

一进腊月门儿，办公室里家在外地的同事们便开始“魂不守舍”了，一股思乡之情油然而生，恨不得，即刻动身回家和父母团聚。毕竟春节就在眼前了。年关将至，盼过节的同时，身体的健康还是不能忽视的。

体温的微妙变化，通常不会让人有明显感觉。平日的疲劳也总会找到各种依据，殊不知，这可能跟你体温低有关系，因为过低的体温不仅让你疲倦，还会影响你的血液循环，进而影响你的健康状况。2011年，不疲劳的方案，可以从升高体温入手。

低体温的危害

我们一直迷惑，为什么小孩子总是很high的样子？你去摸摸他们的身体就知道了，他们的体温总是比大人要高一点，只要不是病得很厉害，小孩子总是一刻不停地蹦跳玩耍。但是现在，不仅成年人的体温持续下降，孩子们的体温也下降了。体温下降1℃，人体抵抗疾病入侵的免疫力就会下降30%。冬季感冒的人多，就是因

为到了冬天，身体会变冷，引起各种各样的异常状况。

事实上，免疫机能的状态就是通过体温直接表现出来的，所以体温是“免疫之镜”，体温的微小波动都能关乎人的生死。人体的体温36.5℃是一个分水岭，低于这个温度，身体不适将会伴随你一生。

那么，体温低，具体会对人体有什么影响呢？以下5点足够让人心有余悸：容易疲劳；免疫力降低；自主神经功能及激素平衡受到影响；基础代谢率下降；血液循环变差。

体温UP攻略

攻略一 摄取发热食物
从食物中摄取热量，是提高体温最简便易行的方法。人的体质分为阴性和阳性，食物也有阴阳之分。经

常食用阳性食物会让体温升高，而阴性食物则会让体温下降，因此体温的上升和下降很大程度上取决于选择了什么样的食物。韭菜、大葱、蒜、辣椒、姜、洋葱、苹果等都属于阳性食物；根茎类如胡萝卜、马铃薯、萝卜、莲藕、山药等也是阳性食材，即使是阴性叶类蔬菜，只要稍加烹调也会令阴性降低。

攻略二 锻炼肌肉

女性的身体容易发冷，尤其在生理期，体温通常会有大幅度变化，因此这个时期更要注意身体，尤其是小腹保暖，这个时期女人免疫力低下，让身体变暖能解决生理期的诸多问题。平躺下来，用手按按你的小腹部，如果软塌塌的，毫无紧绷感，腹部就几乎无法为你提供保温屏障，因为没有

肌肉这一主要发热器官。别忘了，肌肉在运动时可提供给身体90%的热量。所以，多进行肌肉的力量训练，会给你带来意想不到的温暖保护。

攻略三 热能泡浴法

很多明星都用长时间的泡澡来瘦身和护肤，这有一定道理。热水长时间包裹身体，自然会将热量传递给身体，令体温上升，从而唤醒身体，加快新陈代谢和自我更新，身体里的毒素和多余盐分、水分顺着充分张开的毛孔不断排出，所以每次从浴缸里出来，你会感觉身体轻盈得似乎要飘起来，身上的皮肤也格外光滑和润泽，整个身体宛如一块温润的玉，透出悦目的光彩。其实，这就是提高体温有效的沐浴法，而不像简单的淋浴后会让人觉得身体

发冷。

如果不方便进行全身泡浴，可以进行足浴，水应能把小腿浸没，以达到促进血液循环、升高体温的效果，还能有效排水肿。

攻略四 维护优质体内环境

正常的体温，不仅能促进脂肪和其他热量的消耗和代谢，还能通过身体各部分机能的有力配合，代谢身体里多余的水分、垃圾和毒素。有人说，血液是滋养肌肤的真正源泉。肌肤干净漂亮，正是因为有源源不断的、新鲜而洁净的水源进行浇灌。适宜的体温，会动力十足地对血液过滤，排除污垢和负荷，减轻血液压力和不断

更新，令血液的循环更加通畅，更好地为皮肤输送充足新鲜而营养的维生素、氧分、水分、各种有益的微量元素……同时，血液的营养进一步滋养肌肤细胞，令肌肤更加健康洁净，水润光泽而充满弹性。

攻略五 在日常生活中运动

不需要刻意挪出时间运动，从一些日常的生活习惯做起就可以了，如不乘电梯改爬楼梯，早一两个公交站下车，经常打扫家里卫生等，如此就能增加你的活动量。

◎健康新知

肠道也会“过敏”

皮肤会过敏，鼻子会过敏，你知道吗？你的肠道也会“过敏”。这种“过敏”的表现医生的眼里是一种胃肠功能紊乱疾病，简称肠易激综合征，而在患者的判断里只是感觉自己肠胃不好而已。据了解，这种病症在我国城市的患病率约为10.5%，是继感冒之后的第二大常见病。专家提醒，如果你不及时治疗，将会烦扰你的生活和

腹痛排便后立即很舒服

不少人可能常常觉得腹痛，可是每次排便后就“舒服了”；或者平时感觉自己肠胃不好，“吃点刺激的东西就要去厕所”，其实，这些都是因为肠道过于敏感导致的，是肠易激综合征的表现。但很多患者并不知道自己得了病，以为仅仅是吃

东西没注意卫生或者是自认为肠胃不好。

感觉腹部不舒服，但排便后不适感消失；或出现便秘或腹泻，如大便三天一次或者一天三次，大便要么很硬、发白，要么出现水样表现。若这种情况持续三月以上，或半年之内断断续续一直有，有可能是患上了肠易激综合征。

焦虑的情绪容易患病

据介绍，肠道特别敏感，容易受刺激，耐受力比较低，这是肠易激综合征的主要原因。比如，同样的食物，一般人吃了就没事，而肠道敏感的人就会腹泻了。焦虑、抑郁的情绪也会使肠道的敏感性增加，所以工作压力过大的人很多会患上肠易激综合征。此外，曾经患有肠炎等肠道感染疾病，或进食某

些高脂肪、高蛋白的食物，辣椒、酸笋等刺激性食物，也会增加肠道的敏感性。

可适量补充益生菌

益生菌在肠道内可以起到“占位”的作用，防止其他不利于肠道健康的细菌停留，因此，补充适量的益生菌，可以降低肠道的敏感度，进而改善肠易激综合征症状。建议肠胃不好的人可以多喝些酸奶，或者补充一些益生菌药物或者保健品。

此外，保持乐观的心情，不要贪吃会引起肠道过敏的食物，不要让身体尤其是胃肠道受凉，注意保暖都可以大大预防和控制肠易激综合征。对于症状严重的患者，只要坚持服用相应药物，病情也能得到很好控制。

◎食话实说

吃柚子可防脑中

柚子含有丰富的蛋白质、有机酸、维生素C以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，每100克柚子含有大约60千卡的热量。根据中医传统理论认为，柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的良好水果。此外，柚子的血糖生成指数比较低，加之其含糖量也不是很高，在15%左右，是适合糖尿病患者食用的一种水果。

“从营养学角度来看，柚子中含钾比较丰富，含钠少，适合需要补充钾的人群食用。”柚子中因含有较高的维生素C，能够协助血液中的胆

固醇的代谢，所以有助于人体血脂调节。同时，柚子中含有一些类黄酮物质，有较强的抗氧化性能，能够清除机体的自由基物质和超氧化物的物质，有一定抗衰老作用。柚子含有生理活性物质皮甙，所以可降低血液的黏滞度，减少血栓的形成，故而对脑血管疾病，如脑血栓、中风等也有较好的预防作用。柚子可以降低火气，减少口腔溃疡的发生，孕妇吃柚子，可以帮助改善孕吐。

◎健康助手

居家小药箱的储备

需要备些什么药

小药箱当中的“存货”不能过多，应主要为应急药物，注意不要随意囤积“抗生素”类药物，不要存放过多处方药。

感冒药：感冒是常有的事，有时常在夜晚袭来，所以建议储备少量的抗感冒药物，及时缓解症状，加速恢复。药物可包括抗病毒型和解毒清热的中成药两类。

抗过敏药：由于饮食、环境等方面的不确定因素，我们常常会受到过敏反应的骚扰，典型症状就是皮肤出疹，瘙痒难耐。可及时用药控制症状。

止泻药：可以储备没有太多副作用的中成药，对控制腹泻有很好的疗效。

外伤类药物：储备一些红花油、创可贴、碘酒，可对跌打损伤做简单处理。

其他基本医疗用品：体温表、镊子、风油精、烫伤膏、消毒棉签、纱布、胶布。

如何储藏才最健康

家庭小药箱中药物的摆放和储备应该很讲究。小药箱最好是分格型的盒子，不要用纸盒等易受潮的东西做药箱。小药箱要放在避光、干燥的地方，避免药物因环境影响而失效；小药箱必须放在较高的地方，以保证家中的孩子无法拿到，杜绝误服。

每种药物都应该连外包装一起存放，避免混淆和无法辨别保质期；内服药和外用药要分开存放；儿童用药与成人用药不能放在一起。

对于某些急救类的药物，最好不要放在小药箱当中，而应该单独放在较显眼易取用的地方。

过期药品应该如何清理

小药箱当中的过期的药品要及时清理，每3-6个月应该清理一次，避免误用或污染其他的药物。对于过期药品，不能随意丢弃，以防污染环境或者给他人造成健康隐患。



食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多，但是绝大多数含有泻药成份，如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经，让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程，对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药，往往腹痛难忍、腹泻难忍，越服越不管用，越服剂量越大！目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的，这更是为医生专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂，比如肠胃功能年老衰退，各种慢性疾病长期用药产生副作用，泻药直接损害肠道导致便秘，长期不运动，饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何，便秘都有着共同的简单特征：即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘，不可简单地一泻了之，最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化

不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥，蚕豆皮磨粉熬粥都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任，广泛挖掘和潜心研究传统药膳，最终运用现代生物技术，以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料，成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成份，具有“吸水吸油膨胀松软大便，油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准，在北京生产，品名【御品膳食通】，绝无任何泻药成份，老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食，8-12小时左右自然

排便不肚痛不腹泻；调补结合滋补平衡肠胃环境，逐步恢复肠道蠕虫功能，绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持，越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店：新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话：0535-6131216



