

喝酒吃辣能暖身？都是御寒「损招」

寒冬已至，民间常说“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”。其实，所谓的喝酒吃辣能暖身都是假象。近日，中国中医科学院望京医院主任医师高峰就为大家介绍了冬天让身体暖起来的正确饮食方法。

喝酒后更易受寒感冒

所谓的喝酒暖身不过是个假象。高峰介绍，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间会感到面部和身体发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受寒、感冒。

另外，特别提示那些正在服用药物的人群，服药期间更不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应，比如大家常用的头孢类抗菌药物，镇静安眠药如艾司唑仑，解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等等。尤其是头孢类药物，饮酒后的三天内是不宜服用的，用药后七天内不能饮酒，否则可能会出现双硫仑样反应，表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适，甚至可以危及生命。

服药期间要仔细阅读说明书，如果就诊应该及时告知医生近期的饮酒史。

吃辣御寒伤津液

吃辣“祛寒御冷”也不靠谱。高峰解释说，适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗。但是吃辣也要因人而异。中医认为，辛辣的食物容易耗伤津液，可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适，对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人，还可能诱发病情发作或者加重。

冬季养生要注意合理搭配、营养均衡，食补主打“温阳”和“滋阴”。其中，“温阳”更适合阳虚体质，就是平素畏寒怕冷、手脚发凉的人群。这些人可以多食一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。如果是阴虚体质，平素经常出现口干咽燥、手足心热的，则需要滋阴。这些人可以多食木耳、银耳、莲藕等食物，且建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。

高峰同时强调，进补前建议咨询医生，根据年龄、个人体质以及地域，选择最适合自己的食疗“处方”，避免盲目进补带来反作用。

来源：人民网

“阴极之至，阳气始生”，作为冬季的第四个节气，冬至标志着阴寒至极，一阳初生。此时白昼最短，黑夜最长，气候特点为“寒凝燥伏，阳气萌动”。冬至饮食养宜调和脾肾宜温补，秋冬养阴需兼顾。

推荐一粥一菜，助你温暖度冬至。

银耳百合茯苓莲子粥 选取银耳2朵、百合5克、茯

