



# 元気な生活を

2010年  
12月号

CIC

中国国際技術智力合作公司 日本支社  
China International Intellectech Corp. Japan Branch  
大阪府泉佐野市りんくう往来北一番りんくうゲートタワービル 1902 室  
Tel:072-460-1688 Fax:072-460-1686

皆さん、こんにちは！冬の季節であり、一年の最後である12月を迎えましたね！その後は正月、中国では春節が待っています。健康な体で新年を迎えることはなによりです。冬は風邪、インフルエンザなど、また温度差の激しさにより病気にかかりやすい季節です。今月は冬の健康管理について皆さんに話したいと思います。皆さんも健康づくりを心懸けて、一緒に忙しい12月を乗り越え、新年を迎えましょう！



冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。冬の健康管理のポイントを見てみましょう。

## 温度差

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。また、血管を収縮させて、血圧をあげます。人は、寒い場所に出たときに身を縮めますが、同じ事が血管にもおこっています。また、寒さだけでなく温度差も血管に大きな負担をかけます。温度差が大きいと血管の拡張と収縮が急激に行われるため、血圧も急激に変化し、これが心臓や脳血管の障害を引き起こすのです。暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは、深呼吸をする事をおすすめします。深呼吸によって血圧の上昇が多少でも抑えられ、血管の中に酸素が沢山送り込まれるので、血管への負担が軽減されるのです。

部屋の暖房は、設定温度を20度前後の低めにして扇風機などの活用で全ての部屋に暖かい空気が回るように工夫をしてみましょう。朝布団から出るときは、深呼吸をして布団の中で靴下をはくのもよいでしょう。足は寒さに敏感です。靴下やスリッパなどで保護しましょう。

その他身の回りのちょっとした温度差に対して工夫を凝らしてみましょう。

## 寒気に注意

かぜは、冬に限らず一年中いつでもひきますが、寒い季節に引くことが多くなります。風が強いと、実際の温度よりも体感温度が低くなります。冬の冷たく乾燥した空気は皮膚や鼻や喉、気管などの粘膜の抵抗力に悪影響を与え、風邪や気管支炎を起こしやすくなります。風邪の原因の大部分はウイルス感染によるものですが、インフルエンザの場合は、風邪に比べて重症化しやすいので、予防注射や人混みをさけると言った注意が必要です。

## お風呂

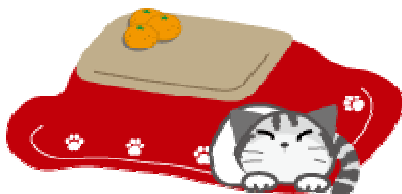
寒くなると血液の循環が悪くなり、手足や腰などがいつも冷たいという人は、ユックリとお風呂に浸かることをおすすめします。お風呂にはいるときの注意点は、脱衣所を温かくして、38度から40度くらいのぬるめのお風呂に、10-15分程度ゆっくりつかることです。入浴は体を清潔にするほか、全身を暖めて、血液の循環をよくして、疲労を回復させます。また、薬湯は保温効果が強いので、風邪の予防にもなります。リラクゼーションもかねて、市販の入浴剤や、ユズやショウガなどをお風呂に入れることもよい効果があります。冬の浴室は寒くなりやすい場所です。先に述べた温度差による、急激な血圧の変化による体への負担をなくすために、お湯を早めにはり、浴室を暖めるなどの工夫もたいせつです。

## 衣服の選び方

衣服は軽くふっくらとしていて、空気をため込むタイプの物をおすすめします。空気の層によって、体温と外気が遮断され保温効果が強くなります。また、厚手の物一枚より、薄手の物を重ね着する方が効果的です。そで、えり、足下などの開口部は小さく、身ごろはゆったりとした形の物がいいでしょう。

## その他

冷え切ったトイレは排泄のいきみと合わせて血圧を急上昇させます。トイレなど、部屋以外の場所の暖房への心配りや、柑橘類の摂取によるビタミンCの補給、玄米や大豆で、ビタミンEを補給し血液の循環をよくする工夫なども生活に取り入れてみましょう。



## もし風邪をひいてしまったら



それでも風邪をひいてしまったときは、ひき始めのケアが肝心です。暖かくしてゆっくり休み、ビタミンと糖質、水分を十分にとりましょう。粥、スープ、鍋などは体を温めるとともに、消化のよい具材をバランスよく摂ることで体力を回復させる効果も期待できます。風邪による下痢や嘔吐の症状がでる場合もあるので、無理せず食べたいものを口にするのがよいでしょう。昔から、柿を食べると風邪をひかないと言われたり、卵酒やしょうが汁、くず湯などが風邪によいとされているのは、抵抗力が弱まっている体にやさしい効果があるからなのです。

人の身体は、適度に温められたとき、その機能が十分に発揮されます。身体を温める食べ物を十分摂り、適度な運動と休養、睡眠を心がけましょう。風邪は万病の元、たかが風邪と甘くみてはいけません。栄養と睡眠で免疫力を高め、風邪を吹き飛ばして寒い冬を乗りきりましょう。

## 冬野菜でおいしく、健康に！

冬が旬の野菜というと根菜や青菜、ネギや白菜、ブロッコリー、カリフラワーなどが挙げられます。それぞれの栄養や健康効果を考えてみましょう。

### 根菜は体を温める食材？

「根菜は寒い冬に体を温める食材」というイメージがあるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。東洋医学の考え方では、根菜の中にもかぶ、にんじんは体を温める（温熱）食材ですが、意外にも、大根やゴボウ、レンコンは体を冷やす（涼寒）食材に分類されます。しかし、体を冷やす作用は、煮込み料理のように加熱して温かい料理にすることで打ち消されるため、体を冷やす働きはなくなっているわけです。

### 風邪には青菜、ブロッコリー

風邪は喉や鼻の粘膜に風邪のウィルスの侵入が原因で起こります。その粘膜を丈夫に保つのがビタミンA。レバーやうなぎの蒲焼、卵黄、チーズなどに多く含まれますが、これだけでは、脂肪やコレステロールなどの摂り過ぎを招くため、青菜やブロッコリーなどの緑黄色野菜を摂ることがおすすめ。豊富なβ-カロテンが体内に入り、必要に応じてビタミンAになり、風邪予防につながります。また、風邪のウィルスの侵入を防ぐ働きのあるビタミンCも期待できます。

### 免疫力アップする冬の白い野菜

ネギやアブラナ科のカリフラワー、白菜、大根、かぶなどの淡色野菜（白い野菜）には、白血球を活性化して病気や風邪を防ぐ力を強くする成分があります。この働きは栄養価が高い緑黄色野菜に優るとも劣らないほど強いので、色の濃いものや薄いもの、根や葉のものなど、偏ることなく食べたいですね。




# 元気な生活を

2010年  
12月号

CIC

中国国際技術智力合作公司 日本支社  
China International Intellectech Corp. Japan Branch  
大阪府泉佐野市りんくう往来北一番りんくうゲートタワービル 1902 室  
Tel:072-460-1688 Fax:072-460-1686

大家好！我们已迎来一年的最后一个月，亦是冬季的12月。之后就有元旦，在中国还有春节等着我们。以健康的身体迎接新年当然比什么都重要。冬天是感冒，流感的盛行期，也是由于明显的温度差容易染病的季节。本月想和大家谈谈冬季的健康管理。希望大家能够时刻注意自己的健康问题，一起度过繁忙的12月，迎接新的一年！

冷风萧萧，寒气逼人的冬天，不仅是体力，抗病的抵抗力也随之下降。在此季节更需要进一步地注意健康管理。让我们一起看一下冬天的健康管理的几个要点。

## 温度差

冬天的寒冷让人的活动变得迟钝。并且使血管收缩，血压上升。人在寒冷的地方会蜷缩身体保暖，同样的事情也在血管内发生。不仅是寒气，温度差也会给血管带来负担。温差大时，血管的扩张和收缩也急速地进行。由此，血压也就随之急速变化，这是引起心脏和脑血管障碍的原因。从温暖的房间移动到寒冷的房间时，建议进行深呼吸。深呼吸多多少少可以抑制一下血压升高，将氧气大量的送入血管，减轻血管的负担。如开暖气的话，可将温度设定在20度前后，利用送风机将暖气送到每一个房间。早晨从被窝钻出来时，进行深呼吸并且在被窝里就将袜子穿好为宜。脚部对寒气非常敏感，要用袜子和拖鞋进行保暖。在其他周围对温度差的防范也要下一定的功夫。

## 注意寒气

虽然不仅是冬天，一年四季都会得感冒，还是在寒冷的季节里更容易得。风一吹，体感温度要比实际温度要低。冬天寒冷干燥的空气也会给皮肤，鼻，喉，气管等的粘膜的抵抗力带来坏影响。使感冒，支气管炎更容易犯病。感冒的大部份原因是细菌感染，但流感的情况，要比感冒更容易让病情恶化，需要注意预防注射以及避免人流嘈杂。

## 沐浴

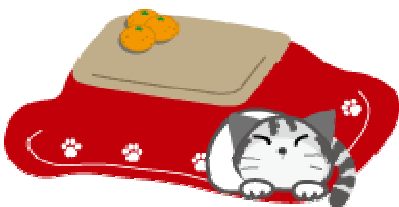
寒冷使血液循环不畅，手足以及腰部总是感到寒冷的人，建议要慢慢的浸入到浴池中。在沐浴时要注意以下几点。要将脱衣服的地方的温度提高，在38度到40度左右的温水浴池里，泡浴10到15分钟。泡浴可以清洁身体以外，还可以将身体体温升高，起到保暖作用，还可以促进血液循环，恢复疲劳。用药泡浴有很强的保温效果，可以起到预防感冒的作用。兼放松于一体，将市场上有卖的沐浴剂，柚子，生姜等放进浴池里也能起到很好的功效。但是冬天的浴室还是很容易寒冷。为了防止前述的由于温度差所造成的急速的血压变化对身体造成的负担，泡浴前将浴室室温调高，尽早放洗澡水也是非常重要的。

## 衣着的选择

推荐软的，并且空气饱和型的衣物。由于空气的层，将体温与外气垄断，加强保温效果。另外，相比于一件厚重的衣物，将几件稍薄的衣物重叠的穿更有效果。在袖口，领口等部位的开口要小，将全身都包起来的衣物为宜。

## 其他

冰冷的座便和排泄时的用劲合起来会造成血压的上升。厕所等卧室以外的场所的保暖也需要注意。日常生活中时刻记得要通过摄取柑橘类补充维生素C，摄取糙米，大豆等补充维生素E来促进血液的循环。



## 如果得了感冒



如果得了感冒，感冒初期是最需要用心。如前文所述，要保暖身体，好好休息，充分摄取维生素，糖质和水分。用粥，汤，火锅热身的同时，要营养均衡的放入容易消化的食材，由此可期待恢复体力的效果。由于感冒易引起腹泻和呕吐等症状，不用硬撑，吃想吃的食物即可。从以前开始就称吃柿子可以预防感冒，鸡蛋酒和姜汁，葛汤等也对感冒好等说法是因为他们有能够给虚弱的身体补充能量的效果。人的身体得到一定的保暖，机能就能充分发挥。要摄取能够提高体温的食物，适量的运动和休养，也要有充足的睡眠。感冒是万病之源，不能轻视它。用营养和睡眠来提高免疫力，远离感冒，渡过冬天！

## 冬季蔬菜，带来美味，带来健康！

说起冬季的蔬菜有根菜，绿叶菜，葱，白菜，花椰菜，和菜花等。让我们看看他们各自的功效。

### 根菜可以温暖身体？

根菜给人「根菜是在冬天可以温暖身体的食材」的印象。但这并不是绝对的。东洋医学的思考方式是，在根菜中，圆头萝卜，胡萝卜是可以温暖身体的食材，让人意外的是，大萝卜，牛蒡，莲藕等却会使体温降低。但是尽管是有降低体温的作用，如果进行焖煮等加热处理后，降温作用也随即消失，不会再降低身体体温。

### 感冒时要吃绿叶菜，花椰菜

感冒大部分是喉部，鼻部的粘膜受细菌感染所引起。保护粘膜则需要维生素A。肝，鳕鱼的宽叶烧，鸡蛋黄，起司等都含有大量的维生素A。但仅此的话会造成脂肪，胆固醇的过多摄取，所以建议摄取更多的绿叶菜和花椰菜等绿色蔬菜。丰富的胡萝卜素进入体内，根据需要变成维生素A，可以预防感冒。并且可以产生防止感冒病菌的维生素C。

### 提高免疫力的冬季白色蔬菜

葱和油菜科的菜花，白菜，大萝卜，圆头萝卜等淡色蔬菜（白色蔬菜），有强化白血球的活性，预防疾病感冒的成分。这一点不亚于营养成分高的绿黄色蔬菜，所以无论是淡色还是深色的蔬菜，根还是叶，都要均衡的摄取。