高郵日報
2017年12月21日 星期四
丁酉年十一月初四
责　编:郭兴荣
版　式:张增强



今日高邮微信
高邮日报手机报
在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

冬令养生六字要诀:御寒 养肾 闭藏

冬季是一年中最为寒冷的季节,寒冷气候考验着人体的耐受能力。冬季养生,重点在于“御寒”“养肾”和“闭藏”。

御寒为首,顾护足背

御寒为冬季养生第一步,寒气凝滞收引,易导致人体气机、血运不畅,而引起许多旧疾复发或加重,特别是一些严重威胁到生命的疾病,比如中风、脑溢血等。

俗话说:“风从颈后生,寒从脚底入”。御寒保暖主要从后背和足部做起。颈部以及后背是足太阳膀胱经循行部位,为人体阳中之阳。寒邪易伤阳气,通过背部入侵可引发呼吸系统和心脑血管疾病,故背部保暖尤为重要,穿保暖厚实的衣物,佩戴围巾等保暖之物。此外,还应注意冬季不宜频繁洗澡,洗澡太勤,无疑增加了寒邪从颈背入侵的风险。

脚位于人体最下部,足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集于此,但同时也是阳气最不易到达的地方。阳虚体质的人常有脚部发凉的症状,在冬季更为明显。此时可在入睡前,用40℃~50℃的热水泡脚,可加速血液循环,消除疲劳,也可配合加入一些温热的药物,起到祛寒保暖,鼓舞阳气,引热下行的作用,对于下半身阳气虚、阴寒重的情况非常有好处。此外,头为诸阳之会。人体的阳经于头面部交汇,故在冬季用冷水洗面,可以促进头面的血液循环,增强机体的抗病能力。

以肾为本,食宜温补

中医认为,寒为阴邪,易伤阳气,而肾阳是人体阳气之本,对脏腑起到温煦、生化之效。若肾阳不足,就会出现精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状,所以冬季养生首要保护肾阳。

冬季补肾不是泛补、滥补,也不是一味的用名贵食材补养身体,而是根据每个人不同的体质,辩证施补,如此才能做到有的放矢,达到事半功倍的作用。在冬季,人们往往会感到食欲旺盛,饮食时可以适当摄入高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物。经典药食汤方“当归生姜羊肉汤”正是食饮之时,能够起到温肾助阳、补气养血之效。

但是,对于患病的人来说,冬日进补需谨慎,要遵守医嘱择取食物。如糖尿病患者可以生晒参、人参等作为补品,而避免甘草等含糖较高的药食;有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者,就应避免吃阿胶、牛鞭等高蛋白、高脂肪、高糖分的食物。所以,本身患有疾病之人,切记进补需谨慎,不适合的进补无疑会导致加重病情、越补越糟。

冬季是进补时令,但依然要避免进食大辛大热之品,以温补为佳,比如可选择植物性滋补品,如山药、黑豆等;动物性滋补品如羊肉、牛肉、虾等。此外,可适量小酌酒水。饮酒后快速的血液流动能有效冲刷血管壁,从而防止血栓形成,在一定程度上能降低胆固醇,达到保护心脏的作用。

冬令需“藏”,静谧养神

冬季养生除以护肾阳为要,还应注意闭藏。在冬季,人体新陈代谢相对缓慢,血流缓慢,韧带弹性和关节的灵活度降低,此时人应该少动多静。但并非是什么运动都不做,冬季锻炼应循序渐进,运动有度,不能骤然运动,避免大汗淋漓,锻炼后及时擦干汗液,着干燥衣物。对于中老年人来说,特别是患有呼吸道、高血压、心脑血管疾病的患者,不宜晨练,因早晨气温低,寒性收引,血管易收缩,气血运行不畅而使原有疾病复发或加重。在冬日里适当的散步、慢跑都是不错的运动选择,使身体微微有汗,气血静而不止,从而阴阳更调和。

此外,冬季养神也应着眼于“藏”,保持精神宁静、安谧,尽量控制个人精神活动,最好能做到情绪含蓄而不外露。其实际意义就在于:冬季人们要尽量隐藏心绪思维,静神少虑,喜怒不形于外,保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,不因七情伤身。

中医强调“神藏于内”,尤其是在当下社会人们心绪不宁,竞争激烈的今天来说,这更加具有积极意义和重要价值。

冬季分时段晒太阳 养生效果事半功倍

冬季多晒太阳可以温煦体内阳气,驱除寒气,强壮骨骼。晒太阳有很多技巧,做对了养生效果事半功倍。

上午6点至10点晒脚踝。此时红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚趾肿胀,增加冻伤几率。此时晒太阳可以适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

上午10点至下午4点晒头顶。这段时间阳光最猛烈,特别是中午12点~下午4点,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害。中医认为,头为诸阳之首,五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部,适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子,让阳光温煦头顶百会穴,有助于通畅百脉、调补阳气。

下午4点至5点晒后背。此时紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。晒的时候,可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。

需要提醒的是,冬季阳光中的紫外线较弱,晒太阳时不要捂得太严,最好选择宽松、柔软、红色的棉质衣服,因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。

喝水应注意几个“坏习惯”

水看上去清澈洁净,但一样有微生物、有害物质藏身,无论喝桶装水、瓶装水还是自己烧的水,都要尽量避免以下几个坏习惯。

坏习惯一:自来水一烧开就喝。水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种化合物。专家建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会儿再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

坏习惯二:饮水机从不洗。桶装水和饮水机最好一个月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

坏习惯三:爱喝瓶装水。携带方便、开盖能喝,在中国,瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。“很多人喜欢在车里放一箱水,这是不对的。尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。”

坏习惯四:喝千滚水。“现在用电热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别喝。”

坏习惯五:不渴不喝水。当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。

寒冬易上火 清火有窍门

冬季气候比较干燥,上火的人群多起来。人体为什么会上火?哪些人群易上火?上火后又该怎么办?

其实,所谓上火,是指人体经常会出现咽喉肿痛、耳鸣、目赤、牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘、尿赤等表现。除了天气因素外,情绪波动、劳累过度、饮食不当、消化不良等原因,都会导致体内产生各种“热”的症状。中医认为只要人体阴阳失衡,一年四季都可以上火,加上冬天的季节特征,更容易上火。

从体质角度看,阴虚质人群最容易上火。阴虚质是体内津液精血等阴液亏少,以阴虚内热为主要特征的体质。这种人形体瘦长,手足心热,平素容易口燥咽干,鼻微干,口渴喜冷饮,大便干燥,舌红少津少苔。性格急躁,外向好动,不耐热。

湿热质人群平素湿热内蕴,也容易上火,表现为鼻部油腻或油光发亮,易生痤疮或疥疮,口苦或嘴里有异味,皮肤易瘙痒,大便粘滞不爽,小便短赤,舌质偏红,苔黄腻,脉濡数。当然气郁质的人相对也容易上火。

而气虚质、阳虚质不容易上火。这部分人阳气不足,平素少气懒言、畏寒明显,容易疲劳,反复感冒,手足不温,大便稀薄,喜热。

应对“上火”需辨清虚实和部位,这方面专业性很强,不展开阐述。“上火”的治疗有补虚、泻实、清热、温阳,更有引火归元。切忌见火治火,不可一味清热泻火或养阴降火,这就要求医生辩证求因,灵活用药。

对于普通百姓来说,要想防治“上火”先得学些生活小窍门。每天早睡早起,收养神气,早晨空气中氧含量高,宜早起,吐故纳新,夜晚宜早睡养神。饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则,多食辛容易上火,加重肺燥;多食酸可以顾护阴津,减少津液流失,酸能收敛补肺,辛味发散泄肺。保持精神安宁,积极参加一些力所能及的社会活动,保持积极乐观向上的心态,情绪保持平静,不急不躁,心平气和。运动有节,调养气血,不宜剧烈运动,运动以有氧运动为主,运动时间以半小时为宜。适度多饮水,并食用养阴润燥的食物,以提高肺脏的抵抗力。



身心健康

冬天泡脚,没你想得这么简单

冬天,很多人都有泡脚的习惯,睡前泡个脚全身都暖和,特别是手脚冰凉的女人更能入睡。广州市中医院杂病科主治医师高三德提醒,冬天泡脚有讲究,不能乱泡。

冬天泡脚警惕这三点

饥饿饭饱不泡脚。高三德说,泡脚和洗澡一样的道理,在吃饱喝足后泡脚并不是放松,而是对身体的残害。由于食物的消化需要一定的时间,此时如果用高温热水泡脚则会影响消化,那么饭前泡脚总不会影响消化?饭前泡脚其实也不可取,容易导致低血糖。所以要泡脚的话,时间最好选在饭后一个小时,而且泡脚的时间不宜过长,半小时为宜,此时才能起到血液循环,缓解压力的作用。

泡脚水温不要过高。有人认为,泡脚水温越高越好,高三德说:“这种想法是错误的。”首先,水温高容易被烫伤。从皮肤科来讲,脚是不能天天泡的。人体皮肤有一个耐受度,人体在接受外部热量时,温度控制在42℃-45℃为宜。当皮肤接触近60℃的温度持续5分钟以上,也会导致“低温烫伤”。建议体质虚的人泡10分钟,体质好的人泡15分钟即可,而且,水温最好在37℃-40℃之间。

痛经的女人慎用药泡脚。有些女性认为,出现痛经后,泡个脚会让身体暖一点也许痛经就能缓解了,这种做法虽然有一点效果,但是不能随便在水中加入中药材,因为引起女性痛经的原因有很多,若不对症非但不能缓解疼痛,反而会加重症状。

对症泡脚效果更好

艾叶泡脚:温肺

高三德介绍,艾叶味苦、性温、无毒,具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此它又被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

盐水泡脚:杀菌治脚气

用盐来洗脸、洗澡、泡脚,盐水泡脚方法非常简单,在半盆热水中加入两大匙盐巴就好了。高三德称,经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

姜汁泡脚:散寒治疗手脚冰凉

姜汁泡脚,其实就是在温水中加入几块打扁的生姜,切片也可以。用姜汁泡脚具有散寒的作用,对于缓解手脚冰凉症状有非常好的功效。他解释说,姜味性温,如果内服,可加速人体的血液循环,改善手脚冰凉、畏寒怕冷等不适症状。　(本版文字来源于人民网)