

现在正是深冬时节,春节也马上就到了。在这段时间里,大家的饮食、作息等自觉或不自觉地从切换成“过节模式”,这是养生比较忌讳的。那么,在深冬时节,不同的人群应该注意哪些养生细节呢?

辞旧迎新 给大家送上养生方

□北京中医医院 李宇栋

老年患者需“养阳”

“春夏养阳,秋冬养阴”,语出《黄帝内经》。这里要强调的是,很多老年人尤其是患有慢性疾病者,在深冬养阳也极为重要。《黄帝内经》曰:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”。说明阳气在人体中非常重要,将其比作天空中的太阳,贯穿始终,主宰生命,得阳气则生。因此,固护一身之阳气,可永葆生命活力,并能预防心脑血管疾病、糖尿病、骨关节炎、风湿性疾病等发作或突然加重。

中医有三种方法可以固护阳气。一要从饮食中吸收补充阳气。例如,选择鱼虾、羊肉、栗子、南瓜、芦笋、高粱、糯米等食物,以及山药、大枣等药食同源的养阳食物。二要从天地之间禀受阳气。在天气晴好的日子,去室外晒太阳,进行适当的锻炼,可以使气血运行正常,津液宣泄畅达,孔窍开合有节,关节屈伸如常。三要调节情绪保护阳气,保持开朗、开阔的心情。适时遛遛弯,逛逛公园、听听音乐、观赏花草或看看书、读读报,做自己喜欢的事情等进行自我心理调节,注重精神内守,固护阳气不外越。

年轻女性有“三防”

防抑郁 过年了,年轻女性面临的事务远多于男性,要把精神藏于内,做到含而不露。首先要加强道德修养,减少私欲,使心理宁静,从而促进身心健康。其次要能调节不良情绪,无论是职场还是家庭,总会有让人愤怒烦躁的事。这就要学会遇事节怒,宠辱不惊,使不良情绪适当宣泄。

记住预防的歌诀:适度运动晒阳光,衣服红黄色明亮,合理饮食肉菜鱼,豆奶水果巧克力。

防感冒 无论面对严寒的天气还是反复侵袭的雾霾,年轻女性都要注意自身防护。不要再纠结于寒冷的冬天裹得厚厚的是否美丽,也不要怕冬天的防雾霾口罩遮住了精致的妆容。保暖很重要,尤其是阳气比较薄弱的关节和小腹部。雾霾中的各

种致病菌也会使外感“雪上加霜”,所以需要做好防护,避免感冒。在这里给大家推荐一个日常饮用预防感冒的小药方,用来泡茶既好喝又有效。两片生姜切丝,柚子皮、陈皮、红糖各少许,开水冲泡后饮用。

防便秘 年轻女性是易患便秘的人群之一。她们吃饭不规律、工作劳累压力大、爱吃辛辣油腻的食物,再加上冬天本来喝水就少,就容易出现便秘。

可以通过以下方式预防便秘。一是建立良好的排便习惯和学会正确排便姿势。养成每天定时排便的习惯,一般选择清晨。因为结肠运动有一定的规律性,早晨起床后由平卧转变为起立,结肠会发生直立反射,推动粪便下移进入直肠,引起排便反射。

正确的排便方法是,头脑中想象天空,蓝天白云、阳光明媚;眼睛正视前方,下巴稍稍往上扬,背部挺直,双手轻握拳放在膝盖上,两腿自然蹬地。这样排便较顺畅,同时有助于放松。整个排便过程在5分钟内为宜,在排便时不要读书、看报、玩手机。二是适当多喝水。早晨饮用一杯温开水,可以增加消化道水分,从而达到预防便秘的作用。晨起后空腹饮温开水300ml~400ml,待15分钟~30分钟如厕。每天饮水总量在2000ml以上。三是调整饮食。多吃富含纤维素



的食物,如粗粮、香蕉、苹果、韭菜、芹菜、菠菜等。纤维素可增加食物残渣体积,刺激肠壁,促进肠道蠕动,使粪便易于排出。

四是适当运动。运动可使胃肠活动加强,提高排便动力,预防便秘。

肿瘤患者重调养

调室内温度 肿瘤患者的居住环境有讲究,冬天室内温度保持在

18℃~20℃即可。冬季的时候,人的气血要收藏于肾,如果这时候环境温度太热,气血上浮外泄,精气就不能很好地贮藏。中医说“冬不藏精,春必病温”。肿瘤患者体质本来较弱,汗出导致气血外泄,不利于机体抗邪。

调锻炼方式 肿瘤患者运动的原则可概括为八个字:量力而行,持之以恒。肿瘤患者冬天锻炼以跑为主,做到跑而不出汗,这需要量力而

宝宝过春节 生活方式也需“节”

□北京中医医院 李晨

春节即将来临,每年这个时期,家长带着孩子迎来送往交际应酬,胃肠负担的增加使春节前后成为儿童消化系统疾病的高发期,大批“积食”的孩子涌向儿科门诊。其实,只要家长多注意孩子的生活方式,顺应冬春交接时的养生规律,宝宝不仅可以安康过年,又能为开春打好健康的基础。

中医称“小儿乳食不知自节”,意思是说宝宝年幼,遇到喜好之食不能

自控。若喂养过量或过食生冷油腻等难以消化的食物,致脾胃受伤,受纳运化失职,升降失调,乳食停滞不消而成积滞,也就是我们常说的“食滞”、“停食”等。病久会耗伤孩子的正气,甚至引起全身疾病。那么,如何让宝宝快乐健康地过年呢?

饮食要“节” 春节往往和“大餐”联系在一起,鸡鸭鱼肉是餐桌上的常客,蔬菜往往成了稀缺货,这就违背了“多清淡少油腻”的健康饮食原则。孩子处于生长发育时期,脾胃发育尚未完善,消化吸收功能也要比成人弱,吃多了油腻的食物会增加胃肠和肾脏的

负担,出现积食等问题。家长要给孩子每餐准备“爱心菜”,包括绿叶蔬菜、块茎瓜果、豆类等。

另外,春节期间每家每户几乎都是零食摆满桌,平时对零食严格控制的家长此时也会放松警惕,给孩子来个大大解放。其实,过节期间让宝宝适量吃零食,感受一下节日的欢乐即可,切不可过食、贪食,甚至用零食代替正餐。巧克力、蜜饯、糖果、肉脯、膨化食品、碳酸饮料等,热量过高,营养价值少,多吃无益。对于婴幼儿,吃果冻、干果等小零食也潜藏着危险,家长一定要

青鱼胆 治不了风湿

□南京市中西医结合医院 风湿病门诊 张永文

年底了,很多人都会准备鱼来作为家宴的必备品,青鱼更是很多市民的首选。但是青鱼里的鱼胆你见过吗?如果有人说是青鱼胆可以治风湿,你信吗?最近,一位女士因为听信这个偏方险些致命。那么,青鱼胆到底是不是中药?中医可认这种偏方吗?

中医有很多民间的偏方验方,且部分偏方的效果还不错,但其中大部分缺乏文字记载,只是口口相传,难以以讹传讹。青鱼胆的确是一味中药,性偏寒凉,早在唐代著名药食同源著作《食疗本草》一书中就有记载,主要用于眼科疾病、咽喉疾病和肛肠疾病的治疗。如《本草纲目》中记载青鱼胆能“消目赤肿痛,吐喉痹痰涎。”《本草汇言》中也记载其“胆汁干收,点一切目赤翳障。”

但是,并不是所有的眼疾都可以用鱼胆来治疗,如非风热类的眼疾就不适用,而且即便是风热型眼疾,也不能自己擅自使用,应先咨询中医师。

那么,鱼胆是否可以治疗风湿病呢?自古以来的相关医学著作中基本见不到有关“鱼胆治疗风湿病”的记载,那么从风湿病的辨证角度来分析,是否有道理呢?中医认为,风湿病主要是由于感受风寒湿邪,导致人体经络痹阻,气血运行不畅引起,治疗应以祛风除湿、活血通络为主。而不论是青鱼胆还是其他鱼胆,都是偏寒性的,用它治疗风湿明显不对证。所以,大家千万不要盲目效仿所谓的偏方,生病了还是要到正规医疗机构就诊,以免耽误病情。(杨璞整理)



□唐山市中医医院针灸推拿科 副主任 王金来

冬季天气寒冷,中医认为“寒从脚下生”,因此,寒冷季节泡脚是很多人养生保健的手段。脚被称为人体的第二心脏,当用热水泡脚时,可促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,有排除体内寒气和废物、疏

泡脚驱寒 有些人不适合

通经络、调节体温等防病治病的效果。泡脚虽有益,但也有讲究,并非人人适合。

时间不宜过长 许多人泡脚从水很烫泡到水全凉,再不停添加热水,泡上一两个小时。其实,泡脚的时间并不是越久越好。用热水泡脚时,脚部的温度上升,人体血液循环和心率会加快,导致大汗淋漓,时间太长会增加心脏负担,还可能引起晕眩。泡脚时间一般在20分钟~30分钟,以身体微微出汗为宜。一旦感觉不适,应立即停止。

温度不宜过高 很多人认为泡脚的水温越高越好,事实上并非如此。一般认为,水温最好在40℃~43℃。如果温度过高,很容易烫伤。在泡脚的过程中要记得随时添加热水,以保

持水温在合理的范围之内。从中医角度看,汗乃津液气血所化,出汗就是损失气血津液,所以过量出汗后,人体会有耗气的疲劳感。

哪些人群不宜泡脚 1.下肢动脉闭塞患者。其表现虽然是下肢缺血,但热水泡脚,并不能扩张闭塞的血管,也不能改善缺血的状况。周围温度的升高,还会使组织的耗氧量增加,缺血现象进一步加剧。所以,下肢动脉闭塞患者虽缺血腿冰凉,仍应禁止热水泡脚。

2.静脉曲张患者。在用热水泡脚时,更多的动脉血液进入下肢,而静脉回流能力却未因此增强,对于本来回流不畅或阻塞的静脉曲张患者而言,热水泡脚会加重血液淤积。此外,热水泡脚还可导致毛细血管破

裂,进而形成皮肤上的出血点。时间一久,就会形成色素沉着,小腿颜色变黑。对于正服用抗凝药物的静脉曲张病人,热水泡脚可能会加剧出血情况,要尤其注意。

3.发育期儿童。处于发育期的儿童泡脚要谨慎,频繁泡脚或用过热的水泡脚会使孩子足底韧带变得松弛,不利于足弓的发育,日久容易形成扁平足。

4.空腹或过饱者。空腹或过饱的人不宜泡脚,因为泡脚时足部血管扩张、血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,影响胃肠消化功能。即饭前足浴可能抑制胃液分泌,对消化不利;饭后立即足浴会造成胃肠的血容量减少,影响消化。(史爱华整理)

防病治病 巧按穴

消化不良 就按中脘穴

□中华中医药学会推拿分会 副主任委员 付国兵

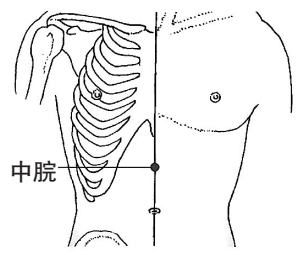
消化不良、食欲不振怎么办?胃是人体内脏中最容易受到压力伤害的器官,人的精神压力大了胃的活动能力便会降低,甚至无法消化所吃的食物,使食物一直停留在胃中,出现食欲不振。

中脘穴是胃的募穴、腑的会穴。中,指本穴相对于上脘穴、下脘穴二穴来说位于中部;脘,空腔的意思。中脘的意思是指任脉的地部经水由此向下而行;本穴物质为任脉上部经脉的下行经水,在到达本穴后,经水继续向下而行,就像流入任脉下部的巨大空腔,所以叫做中脘。

当胃部出现不适症状时,可指压腹部的中脘穴。中脘穴正好在胃的正上方,即胸骨下端与肚脐连线的中点上。指压该穴能有效治疗胃部异常的毛病,还能调整胃部机能,让疲乏的胃变得轻松。

具体操作方法:左右手并拢,两手食、中、无名指指尖重叠在腹部的中脘穴上,并配合着呼吸,缓慢地施力做指压。做指压时,上半身可稍微向前倾,这样比较容易指压到腹部的肌肉。

值得注意的是,如果吃了凉东西或者喝了凉啤酒后胃部不适,在中脘穴区用温热疗法也是相当有效的。以热毛巾或暖水袋放在穴位上,躺一会儿,待穴位温热后,你会发现胃部舒服不少,一般只要温热3分钟~5分钟即可。



人老“珠”黄 能“推”迟

□天津中医药大学第一附属医院 颈腰损伤科 贾峻

人老珠黄,本是眼睛衰老的自然现象。随着年龄增长,人体的新陈代谢速率显著减慢,加之长期受到紫外线、粉尘等外在因素影响,眼表面的结膜逐渐色素沉着。同时,眼球内的晶状体变性,逐渐呈现乳白色,甚至变黄。从表面上看,结膜表面出现暗黄色物质,也就成了“人老珠黄”。

中医认为,眼睛是全身精气集中灌注之所,与全身精气的盛衰有着密不可分的关系。随着年龄一天天增长,身体内的先天精气逐渐消耗,眼睛的血液供应也随之减少,当眼睛得不到气血的滋养,就会发黄。此外,眼周血管是人体中最暴露的部分,身体中堆积的垃圾也在通过眼睛暴露出来,是身体健康与否的指示灯。

那么,如何进行简单而有效的预防呢?刺激眼周的特定穴位,可以有效促进眼周的血液循环,加快周围组织修复再生。下面介绍几个特定穴位及自我按摩方法:

★按揉睛明

睛明穴位于目内眦上方凹陷处,此处为眼眶内缘的骨性凹陷。

★抹刮眉弓

三穴分别位于眉头、眉中、眉尾,此处可采用食指指间关节着力,从攒竹穴连续刮到丝竹空。

★按揉太阳

位于眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处,该穴深层血管分布复杂,按揉对偏头痛、视物疲劳有良好的效果。

★按揉四白

四白穴位于瞳孔直下眼眶上的骨性凹陷处,轻按即有酸胀感。按摩要在安静放松的状态下进行;部分穴周组织较薄弱,应适度按揉;每日两次,以酸胀舒适为度;轻度点按,一次约两分钟。

饮食养生有禁忌

□北京中医药大学东方医院 周围血管科 曹建春

传统医学十分关注饮食健康。几千年来,中华民族积累了丰富的饮食营养知识,对饮食宜忌有一套完整的理论,了解和掌握以下这些饮食养生知识,有助于防病保健。

首先,限制进食过多肥甘厚味之品。肥甘厚味又称膏粱厚味,一般指油腻、甜腻的精细食物,这类食物的脂肪和糖类含量高,易导致肥胖、糖尿病、高血脂症、心脑血管病等。控制热量和高脂饮食摄入,保持“三分饥和寒”,让身体处于适度的应激状态,实际上是维护了卫气的“警觉”状态,维护卫气和营气的平衡,维持适度的新

陈代谢,燃烧多余的脂肪,排出代谢废物,营养精气神。

其次,禁食生冷不洁食品。之所以忌生冷,是为了保护胃气。脾胃为后天之本,胃为“水谷之海”,主受纳腐熟水谷,胃接纳由口摄入的五谷、五果、五畜、五菜,进行初步消化,依靠胃的腐熟作用,将水谷等物变成食糜。食物经过初步消化,其精微物质由脾之运化而营养脏腑和筋脉肉皮骨,未被消化的食糜则下行于小肠,不断更新,形成了胃的消化过程。脾胃保持正常的功能,依赖于恒定的体温,骤食生冷之品,会影响胃液输布,妨碍胃肠蠕动,影响胃的腐熟功能。急剧出现胃痛、呃腐吞酸等食滞胃脘之证候,慢则出现消化不良,营养缺乏,进而损伤人体元气。

第三,减少辛辣炙烤食物。饮食五味,淡味是五味之母,酸苦甘辛咸虽然增加了食物的风味,但不能以滋味代替营养。辛则升散,辣则动血,辛辣之品易于迫血妄行,导致口干咽痛、出血性疾病、睡眠障碍等。炙烤食品是指煎、炒、炸、烤制的食品,经炙烤的食物,性多燥热,甚至热灼成毒,多食易伤脾胃,耗伤胃气。

第四,要限制肉食中的腥、臊、膻等异味。腥味食品主要是水产品,水产品营养丰富,热量较低,是很好的食物。但水产品性多偏寒凉,致敏物质较多。饮食宜搭配米类蔬菜进食,加工成熟食才易消化。对于其腥味,可以用生姜、紫苏、桂皮等调味品来制约。肉食动物的肉多有臊味,古人解决的办法

