

大降温! 收下这份寒冬养生指南

前几天株洲温暖如春,但天气预报显示,在大雪节气到来之际,就会降温进入寒冬了,相信不少人伴一旦“断崖式”降温开始,畏风怕冷、手脚冰凉、频繁感冒、腹泻、痛经等不适症状将更加频繁地出现。怎样才能从内到外的保暖驱寒,缓解不适?一起来看看。

寒冷天气对这些疾病影响大

- 1.心脑血管疾病**
低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成,因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情,导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中;也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。
- 2.呼吸系统疾病**
冷空气可使鼻咽喉部的局部黏膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道感染高发。气温骤降可以诱发哮喘等疾病的加重。
- 3.其他疾病**
长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群,容易引起冻伤,使风湿病和风湿性关节炎加重;对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

护好这五个部位

- 护好头——戴个帽子。**民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法,在寒冷时,如果只穿得很暖而不戴帽子,体热会迅速从头部散去,因为冬天在室外,即使戴一顶很薄的帽子,也有助于防寒。
- 护好颈——戴好围巾。**颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。而且脖子本身就很娇贵,如果再有慢性劳损的底子,一旦受寒,便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿,诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。让脖子不受寒,最简单的就是围条围巾或者穿高领衫等,保护好脖颈不露在外面,以免寒气入侵。
- 护好腰——双手搓腰。**腰是人的“一把手”。中医认为,腰乃肾之府,肾是人体先天之本,喜暖怕寒,是人体重要的健康敏感区。除了衣着保暖外,也可通过按摩缓解受凉带来的不适。双手快速搓揉,把手掌搓热后捂在后腰上,温暖腰肾,同时双手转动按摩。
- 护好鼻——冷水搓鼻。**气温骤降,鼻炎成了许多人的大麻烦。此时每天早上或者外出之前用冷水搓揉自己的鼻翼,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。
- 护好脚——泡泡足浴。**脚踝部有多个穴位,是人体“小心脏”。寒气一般都是从脚底侵入。足浴要做到三点。第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处。第二是时间,每次浸泡20-30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好。第三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2-3分钟。

五个锦囊

- 1.艾灸:**李时珍于《本草纲目》中曾描述:“艾叶通经脉、理气血、逐寒湿、降虚火、强壮脏腑、平衡阴阳。”平时可艾灸腹部的神阙、中脘、关元、气海等穴位,以及腰背部督脉的穴位,通过经络的传导,起到温通气血、透达经络、扶正祛邪的作用,对于肢体寒冷有很好的治疗作用。
- 2.针灸:**是一种传统的中医治疗方法,对于体寒也有很好的调理效果。如温针灸将针刺与艾灸相结合,循经取穴,温通经络,结合了针刺、灸穴、艾叶的三重作用,可明

显改善阳气不足而引起手脚冰凉的症状。督脉灸则集经络、中药、艾灸三方功效于一体,可通督脉、温阳气、益气血,是阳虚体质人群纠正偏颇体质的理想手段。

3.穴位按摩:中医推荐对命门、神阙、关元这三个穴位进行按摩,有驱寒补肾气的功效。

命门穴为壮阳补肾散寒的常用穴位,可用手掌进行直线来回摩擦,以透热为度,每日1~2次。

神阙穴在肚脐中,脐乃“先天之结蒂,后天之气舍”,是“五脏六腑之本,元气归藏之根”,可鼓舞一身之阳气,具有温通阳气、散寒通络的作用。两手相叠,掌心对准并贴在神阙穴,每次15~20分钟,每日1次。

关元穴位于腹正中线上、脐下3寸处,它是人身阴阳元气交关之处,并且能大补元阳,故名关元。关元穴具有温肾、散寒、益气的作用,是治疗真阳不足、肾阳虚衰、寒凝血结、阴寒内积的常用穴位。可用手掌进行摩擦,以透热为度,每日1~2次。

4.膏方:冬季是万物收藏的季节,人体阳气、阴性均藏而不泻,营养物质能充分吸收、利用和储存,因而往往冬季是一年四季中进补的最好季节,在这段时间以膏方调补,能最大限度发挥药效,使来年阴阳平衡,五脏六腑协调,气血和顺。

5.饮食:建议适当食用温性食物,如羊肉、牛肉、生姜等,以补充体内阳气;适当喝温热的水,以促进体内寒气排出;同时,避免过多摄入冰凉、生冷的食物。

增强体质 提高免疫

俗话说“正气存内,邪不可干”。增强体内正气,提高自身免疫力,才不会惧怕病毒的到来。冬季早晨气温低,可以在家里做一些简单运动,如在室内慢跑、做体操等。气温回升后,可以根据个人情况选择室外锻炼,时间最好是下午三四点,阴天、雪天、大风天不要外出。运动以微微出汗为宜,每次进行半小时左右。长期坚持下去,能强壮体格,保证有充沛的精力去工作和学习。当然,还可以练习中医养生功法,如:八段锦、太极拳、五禽戏等。

脚部保暖

俗话说“寒从脚下生”“脚暖一身暖”,做好足部的保暖有助于增强正气。大雪时节应及时添加毛线袜,袜子最好超过脚腕上四指,切勿为了风度而忽视温度。此外建议坚持泡脚,促进全身气血流通,以下推荐一个驱寒温经的泡脚方,适用于冬天容易手足冰凉者。

药物组成:花椒30克,艾叶30克,干姜20克,桂枝15克。

操作方法:上述药物装纱袋内煮20分钟后倒入泡脚桶,待水温晾凉至40℃左右,泡脚水量以没过脚腕上四指为宜,泡脚时间为20至30分钟。

- 注意事项:**
- ①孕妇禁用此方,孕期泡脚需谨慎;
 - ②泡脚时不宜空腹、饱腹或醉酒等;
 - ③根据自身喜好调整泡脚水温度,不宜过热导致出汗过多;
 - ④泡脚后应及时擦干脚并穿上鞋袜,避免风寒湿邪经张开的毛孔进入体内;
 - ⑤泡脚后可服用适量淡盐水或温水补充水分;
 - ⑥有感染性疾病、严重心脏病或其他基础疾病者请在专业医师指导下泡脚。

大雪节气来了! 教你怎么“忌”“补”“防”

明日就是二十四节气中的“大雪”了。“大雪”至,寒冬始。此时,我国大部分地区气温下降,进入“冷冷冷”模式。大雪时节,万物潜藏,此时人体的阳气也随着自然界的阴气转盛而潜藏于内,养生方面也要顺应自然规律。大雪养生,要做好“三忌”“三补”“三防”!

大雪节气,养生“三忌”

一忌:寒天过早晨练
大雪之后,起居调养宜“早卧迟起”,尤其避免早上过早晨练。江苏省南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武2021年在扬子晚报报文中提醒,有心脑血管疾病的人或老年人,冬季锻炼不宜过早。这类人群对气温急剧下降的适应能力差,易受寒冷刺激发生痉挛、血管收缩,如再进行大运动量锻炼,导致心跳加快、心肌收缩力度增加,心肌耗氧量增加,都会促使血压升高,诱发心血管疾病。晨练最好在太阳出来、气温稍回暖和后,或选择下午或傍晚进行适量身体锻炼,如散步、游泳、慢跑等。

二忌:洗澡时间过长
天寒地冻洗个热水澡或去洗浴中心泡个澡非常舒服,但冬季寒冷天气洗澡不宜时间过长。著名中医学者罗大伦2019年在健康时报刊文指出,冬天因为房间都是封闭的,在浴室洗澡时间长了,容易氧气不足,湿蒸热腾,体质偏弱的人,尤其气虚之人,会出现危险。一般控制在20分钟之内为好。

同时,洗澡时间过长、水温过高对于心血管也不利。邢俊武医生提醒,洗澡水温过高还会增加心脏负担,大量血液流向皮肤,易引起心脏缺血、缺氧,诱发心血管疾病。

三忌:一整天不开窗
大雪之后,我国大部分地区气温都会进一步降低,此时很多人怕冷怕寒不愿开窗,但此时也正是呼吸道传染病的高发季。北京大学第三医院职业病科主任赵金垣2018年在健康时报刊文提醒,冬天长期不开窗,不能使室内空气保持新鲜、流通,很容易造成各种病原微生物滋生,而且一旦发生感染,也容易传染给家人。建议大家外出时,或在中午气温上来后,把窗户打开通风,避免病菌传播。

大雪进补,记住“三补”

大雪到了进补的好时节,素有“冬令进补,开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫力,促进新陈代谢,有助于阳气的升发,使畏寒的现象得到改善。

一补:喝栗子羊肉汤
羊肉性热,味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒等症。枸杞能够滋肾润肺、补肝明目,中医多用于治疗肝肾阴虚、目昏多泪、腰膝酸软、虚劳咳嗽、消渴等病症。栗子可用于养胃健脾、补肾强筋,是不错的冬季进补佳肴。

二补:喝桂花枸杞粥
桂花有散寒破结、化痰止咳等作用,煮粥时放入桂花,不但能让粥中香气四溢,还可缓解冬日干燥;枸杞子可补肾益精、养肝明目、润肺止咳。

取枸杞、桂花各10克,大米100克,白糖15克。把桂花洗干净,大米淘洗干净,枸杞去掉果柄和杂质,随后把桂花、枸杞和大米一起放在锅内,加入适量水,用大火煮沸后,再改用文火煮35分钟,加入适量白糖即可。

三补:多吃点白萝卜
俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜”。白萝卜是冬季的时令蔬菜,也是养生的好食材。白萝卜性凉,味甘辛,对脾胃有热、痰多的人尤为适用。

萝卜有下气、消滞作用。大雪节气,人体受寒冷气温影响,生理功能和食欲均会发生变化,需适当调整日常饮食,让冬天过得暖洋洋。

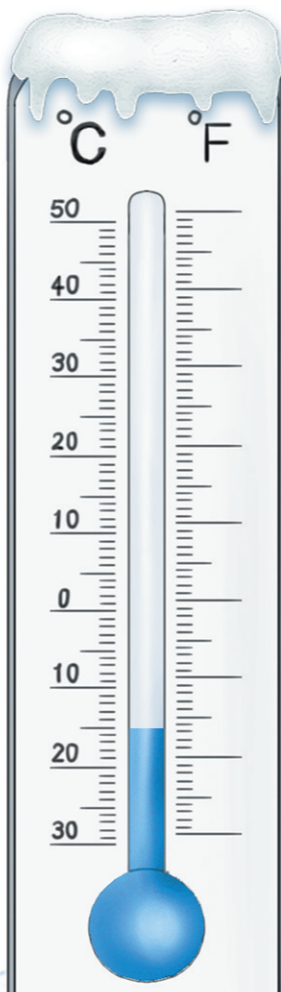
大雪养生,做好“三防”

一防:驱寒护阳勿受凉。大雪节气后,天气寒冷,易受寒邪侵袭,驱寒护阳正是此时的养生重点。外出要戴好帽子、围巾。同时腹部、背部也需要加强保暖。寒从下上,建议晚上泡泡脚,可以起到疏通全身经络、补充阳气的作

二防:防寒保暖稳血压。大雪节气也正是呼吸疾病、心脑血管疾病的高发期。随着天气愈发寒冷,屋里暖外面凉,冷暖刺激也极易诱发心血管疾病。冬季是冠心病、心肌梗死、心力衰竭的高发季节,高血压等慢病患者尤其是老年患者要特别注意防寒保暖,平稳血压。

三防:适度运动勿剧烈。大雪时节,虽然天气寒冷,但也要适当进行锻炼,以增强抵抗力。此时不宜进行高强度锻炼,避免耗伤阳气。运动前做好热身,量力而行,循序渐进。总之活动不宜剧烈,适度即可。

据《健康时报》



御寒闭藏 静养心神

—— 株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/左骏



公益广告