

立冬是二十四节气之一,意味着寒冷的冬天到了。冬季的气候特点第一是燥,第二是冷。鉴于这两个特点,冬季养生特别重要。大家要从饮食、起居、防病各方面多加注意,从而健康平安度过寒冬。

特别提醒

今日立冬,请看——

医生的养生建议

杨晓明

呼吸科医生

防风寒:身上有个“小太阳”

立冬后,天气转冷,感冒、咳嗽也多发。预防呼吸系统疾病,护好大椎穴很重要,它是我们身上的“小太阳”。中医理论认为,大椎穴其实是人体的一个重要阀门,是保护人体不受风寒侵袭的第一道关卡。

大椎穴位于我们的颈后中线,脖子与背部交接的地方,第7颈椎棘突下凹陷处。按揉时可将食指或中指置于穴位上,以适中力度按揉,微觉酸胀并皮肤稍潮红为度,每次操作约10分钟,每日可按揉多次。

中医科医生

祛虚火:红花艾叶泡脚

冬季泡脚的时候,可以试着加点料,让您远离关节疼痛、脚干脚裂。

艾叶泡脚能通畅气血、驱除寒气,用艾叶水泡脚能有效祛虚火、寒火,可以治疗口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎、中耳炎等头面部反复发作的与虚火、寒火有关的疾病。

红花中含有的有益物质被人体吸收后具有安神的作用,对一些神经衰弱的失眠患者而言,睡前常用红花泡脚能有效改善睡眠质量,调理失眠症状。红花中的活血化瘀物质充分被吸收,有利于人体血液的循环,加速血管内血液的流量,有效预防心脑血管疾病。

骨科医生

远离膝痛:按摩3个“健康点”

冬季气温降低,有些人的关节开始怕冷、怕风,有的还出现了疼痛,甚至活动受限。可以试试按摩3个“健康点”,有助您远离膝痛。

1.犊鼻穴位于髌骨下缘,髌韧带外侧凹陷中,有通经活络、消肿止痛、利膝的功效。可按揉此穴1-2分钟。

血海穴位于髌底内侧端上2寸,股内侧肌隆起处,具有理血调经、舒筋活血的功效。膝痛多为风寒湿邪入络,按揉此穴1-2分钟,可以行血活血,血行祛风而疗膝痛。

阳陵泉穴位于小腿腓骨小头前下方凹陷处,是治疗筋病的要穴,具有疏泄肝胆、清热利湿、舒筋通络的功效。治疗膝痛,可以按揉或手握空拳轻轻叩击阳陵泉1-2分钟。

心血管科医生

防心梗:牢记“三分”,做好“五暖”

冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩,导致血压升高,且此时身体要消耗能量产生热量,心脏耗氧量增加,这就增加了心肌缺血的机会。尤其是老人和心血管病患者,冬季一定要记住“三分”“五暖”!

“三分”——三个半小时

1.醒来后在床上躺半小时;2.然后慢慢起来坐半小时;3.再将两条腿下垂在床边等半小时,然后再站起来走动。

“五暖”——5个时刻重保暖

1.醒来暖:醒来时不要立刻离开被褥,尤其是室温较低时,应在被褥中活动身体,并请家人将室内变暖和后再起床。

2.洗漱暖:洗脸、刷牙要用温水。

3.如厕暖:夜间如厕时应穿着暖和,最好备一件较厚的睡衣。

4.外出暖:外出时戴手套、帽子、围巾,穿大衣等,面部和手受寒可引起末梢血管收缩,加快心跳或冠状动脉痉挛。晨练不宜过早。

5.洗澡暖:可用浴霸等设备让浴室充满热气,等温度上升后再入浴。

神经外科医生

防卒中:晨起夜间喝杯水

立冬一过,医院里脑血管意外患病率就会增加。这是因为冬季天气寒冷、干燥,尤其是老人夜间不进水,人体产生尿液,再加上蒸发量大,很容易造成夜间血管黏稠度升高,出现脑卒中等意外。

建议晨起和夜间都喝杯水,小口小口喝下。睡前喝200ml水,有助降低血黏度;起床前空腹喝200ml,美容排毒,稀释血液。

运动医学专家

防腰痛:做“老蝗虫”来护腰

入冬后,一些风寒导致的老病根,尤其是腰腿疼痛会越发明显。且老人骨、关节和韧带都发生了退行性萎缩,椎间盘组织及各种韧带的弹性变小了,加上关节附近出现了骨质增生,影响到腰部的活动度和负重能力。一般的运动很少能锻炼到腰部,要想改善,可以试试“老蝗虫”。

方法:趴在地面,两个小臂交叠在一起,把额头贴在小臂上。双脚打开一点,吸气的同时把臀部收紧。双腿伸直向上抬起来,背也轻轻地抬起来一点。臀部、背部以

及双腿都要收紧,自然呼吸。要量力而行,刚开始能抬多高就抬多高,十几秒就可以了,慢慢地可以坚持时间长一些。

皮肤科医生

防皮肤干燥:吃点“白”

立冬后,由于供暖,室内容易干燥,许多人皮肤变得干燥、皴裂、脱皮,出现瘙痒,尤其是老年人。

及时涂抹油性的润肤霜很重要,尤其是洗完澡后,可以从外“润”皮肤。

最根本的还是要从内“润”。中医认为“肺主皮毛”,解决冬季皮肤瘙痒等问题要从肺入手。那就是吃点“白”,能健脾润肺、养血润肤,比如白木耳、花生、白果、山药、胡桃仁、百合等。

营养科医生

健脾胃:来点粥茶

立冬后,热乎乎的食品尤其受欢迎。早晨喝碗热粥、日常品品热茶,这些热食不仅好吃美味,更有养生作用。

养生粥

早晨喝碗粥不但有利于脾胃,也能为身体补充营养。尤其是对于心血管疾病的患者,比如高血压患者在粥里加点山楂等,能起到帮助控制血压的效果。糖友则最好避免喝粥。

养生茶

喝一些淡茶,不仅有助于提升免疫力,对肺也具有很好的滋补作用。一般冬天多选红茶,可以在茶中放一点枸杞补肾,血脂比较高的人可以在茶中配一些山楂。

保健有方

每年一入冬,有的人就经常说手脚发凉,即使增加了衣服,还是不能有效地缓解。

造成手足发凉的原因除了气候因素外,人体的正气不足,尤其是阳气的不足,也是一个重要原因。阳气不足,人们就会感到形寒肢冷,尤其手足是肢体的末端,气血运行到手足需要阳气的推动,阳气不足,推动力弱,手足气血不足,故见寒凉而不温。

对手足发凉,可以通过多种方式全方位调理——



全方位调理手足发凉

李建

按摩方

治疗手脚冰凉,主要在于疏通经络、活血化瘀、改善血液循环和新陈代谢。如果经常按摩以下4个穴位,往往能较好地疗效。

◆揉搓涌泉穴:涌泉穴位于脚心部,用手掌快速揉搓,直到有热感为佳,每天早晚揉搓涌泉穴100下,接着揉搓各脚趾100下。刺激涌泉穴,有益于补肾壮阳、强筋壮骨。坚持揉搓此穴会促使手脚冰凉症状减轻。

◆揉搓劳宫穴:劳宫穴位于手心部。一手握拳,揉搓另一只手的手心部,直到感到手心微热,再换另一只手,交替进行。

◆按揉气冲穴:气冲穴位于大腿根里侧,此穴下边有一根动脉。先按揉气冲穴,后按揉动脉,一松一按,交替进行,一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为佳。

◆按揉、拍打肾俞穴:肾俞穴位于两边腰眼,轻轻用力,两边各拍打100余次。

食疗方

◆大枣红糖汤

原料:大枣10个、生姜5片、红糖适量。

做法:每晚煎茶喝。

◆暖身药粥

原料:仙灵脾10克,桂枝3克,韭菜子10克,粳米适量。

做法:仙灵脾、桂枝、韭菜子煎煮20分钟,去渣留汤,选粳米50~100克,放入药汤中,再加入适量的水煮粥,粥熟后,放入适量冰糖,即可食用,趁热喝最佳。

◆当归羊肉煲

原料:鲜羊肉250克,当归6克,肉桂1.5克,陈皮3克,葱、姜少许。

做法:羊肉洗净切块,与陈皮、当归同放入煲内炖煮至烂,放入肉桂煲10分钟,起锅调味食用。

◆参麦山药母鸡煲

原料:母鸡半只,沙参15克,麦冬15克,枸杞子10克,新鲜山药100克,干香菇2朵,葱、姜少许。

做法:鸡肉切块,与沙参、麦冬、干香菇、生姜块同放入沙锅加热。山药切片,待鸡肉酥软后将山药与枸杞加入砂锅再煲15分钟左右。起锅加葱末和少许盐、香油调味即可。

循理方

◆女性:吃“归芪建中膏”养血补气

年轻女孩手脚冰凉多属气血亏虚引起的,此类人群还常伴有脸上长斑、月经量少、痛经等问题,此时用“归芪建中膏”调理。

做法:取黄芪15克、当归10克、桂枝10克、白芍20克、甘草6克、生姜3片、大枣5个(掰开)、阿胶10克、生地10克、红糖30克备用。将上述药材放入适量水中,大火熬成膏状,每天服一勺即可。通常需吃一个疗程,即两个月。

◆男性:用“附桂六味膏”温补脾胃

男性手脚冰凉多属于阳气亏虚所引起的,阳气不能达于四肢,就会出现腰膝酸软、大便稀等症状。建议服用附桂六味膏。

做法:取附子10克、肉桂10克、甘草6克、党参10克、白术10克、干姜10克、熟地10克、山药10克、山萸肉10克、丹皮10克、泽泻10克、茯苓10克。将上述药材放入适量水中,再用大火熬成膏状,每天服用一勺,吃两个月即可。

◆老人:服“桂枝附子膏”温阳驱寒

老年人手脚冰凉则多属于“阳虚”,这是由于火力不足,恶寒袭暖所致。建议服用桂枝附子膏调理。

做法:取桂枝10克、白芍10克、甘草6克、生姜3片、大枣7个(掰开)、附子6克。将上述药放入适量水中,大火熬成膏状,吃法同上。