

冬季  
中医  
防病方

日前,国家卫生健康委相关负责人在新闻发布会上介绍,随着各地陆续入冬,呼吸道疾病已进入高发季节,各地要做好疾病预防工作。为此,广东省中医药局组织专家,编制了《2023年秋冬季中医药治未病指引》,给予相应的指引和预防建议。其中的很多方法,对一般人都较为适用。

预防食疗方

三款汤饮对症调理身体

进入冬季,中老年人可以根据自身体质喝点养生汤饮调理身体。

**三参润肺汤** 阴虚体质(多体形瘦长,常有手脚心发热、口干咽干、怕热心烦等症状)人群在秋冬季节更易出现口干舌燥、眼睛干涩、心烦不眠等不适。这类人平时可以喝点三参润肺汤,具体做法是:取太子参、沙参各30克,玄参15克,水鸭半只,陈皮、生姜适量。将各种材料洗净,水鸭斩块焯水,与生姜一起下锅爆炒,之后向锅内加入适量清水煮沸,加入所有食材,慢火煮1小时,调味即可。

**桑菊陈皮茶** 平和体质(表现为体态适中、面色红润、精力充沛等)人群易受风燥之邪影响,从而出现口鼻干燥、咽喉不适、皮肤干燥等不适。这类人平时可以喝点桑菊陈皮茶,具体做法是:取桑叶5克,菊花4朵,陈皮5克,薄荷2克,用沸水冲泡即可。

**五指毛桃炖排骨** 体质偏虚人群易出现乏力、怕风、易感冒等不适。这类人平时可以喝点五指毛桃炖排骨汤,具体做法是:取五指毛桃100克,玉竹30克,红枣6个(去核),排骨350克,生姜适量。将排骨洗净焯水,锅内加水煮沸,放入所有食材,大火烧开后转小火煲1.5小时,调味即可。

自制养颜七枣茶

中医认为枣能补中益气、养血生津,最适合常吃。民间有个小汤方“七枣茶”,用七颗红枣,每颗红枣上用手撕或用牙签划开7个口,放在保温杯里加开水闷泡六七个小时,吃枣喝水,可以补气血,养皮肤,抗衰老。这个茶方非常适合肝气不疏、气色不佳的女性饮用,且不易上火。枣的品牌不限,大小随意,不用去核。著名舞蹈家,以“孔雀舞”闻

名的杨丽萍也有个类似的小方子。她曾在访谈节目上说,自己每晚临睡前都会自制养生茶:准备7个大枣,每颗枣开7个洞,将枸杞放进去,用热水闷一整夜,第2天早上喝。有网友说家里的老人80多岁了,一点老人斑都没有,保养的秘诀也是喝保温杯泡红枣水,坚持了几十年。

据《中国妇女报》

百岁老兵每天为妻下厨

家住浙江绍兴华舍街道的俞凤林今年已100岁高龄,他身体健朗、精神矍铄。前不久,我登门拜访了他。听说有人要来,俞凤林特意换上了军装,整个人容光焕发。

俞凤林说,常年的部队生活锻造了他的身体,也让他养成了很好的生活习惯。“父亲每天早起早睡,从不暴饮暴食,他喝了几十年的黄酒,却从不会让自己喝醉。”儿子俞国强说。在晚辈们的眼中,俞凤林心态平和、知足常乐,“他常常感慨,自己活到现在,

比起那些在战争中牺牲的战友,实在是幸运太多了”。

俞凤林很勤劳,喜欢做家务。这么多年来,他每天早上6点便起床烧开水,给妻子做早饭。吃完早饭后,俞凤林会到小区里走一走,运动运动。老伴韩茶花说,自己18岁就嫁给了俞凤林,两人结婚66年,从来没有过争吵,“他没有大男子主义思想,很爱劳动,烧饭、洗碗、打扫卫生这些家务活他都抢着干”。

据《浙江日报》

裤子提太高易伤脾胃

“不要把裤子提到肚脐眼”的话题日前冲上了微博热搜,有观点称“中医建议不要把裤子提太高,否则会伤及脾胃,让人长胖”。这些说法靠谱吗?

对此,浙江省中医院消化内科副主任医师姜宁认为,这种说法有一定道理。中医认为,横膈以下,肚脐以上的部位属于人体的“中焦”,包括脾、胃、小肠、肝胆等脏腑。如果把裤子提太高,会阻碍中焦气血升降和正常运行,影响肠胃蠕动等。

湖北省中医院治未病中心全

科医师刘川则提醒,相对于“裤子不能提到肚脐眼”,其实更应注意裤腰带不能勒住肚脐眼。因为围绕肚脐眼的那一圈(系腰带的那一圈部位),中医称之为“带脉”,是人体的重要经脉和穴位密集区域,需要好好保护。

那么,裤子提到什么位置合适呢?我们将双手沿腰部两侧向下摸,能在腹部两侧发现两块凸起的骨头,学名叫髂骨,髂骨本身有一定弧度,把裤子提到这个部位,会比较稳定和令人舒服。

据《钱江晚报》

沐足疗法

预防感冒效果好

中药沐足疗法可有效预防感冒。感冒初期使用此法,能有效缓解症状。具体做法是:取艾叶、桑叶、菊花、荆芥各5克,肉桂3克,沸水浸泡15分钟后凉至水温合适(不要超过45摄氏度),然后将双足浸入,药液没过脚踝,浸泡15分钟或泡至前额、后背微微出汗,每天或隔日泡脚1次即可。

**注意事项:**饥饿、饱食时不宜沐足,以餐后1小时以上泡脚为佳。沐足后建议适量饮用温开水补充水分。

**忌用人群:**肿瘤、心梗、高血压及精神疾病等重症患者;足部皮肤有破损者;对药液过敏者;糖尿病足患者。

艾灸疗法

能较好提升免疫力

艾灸可固护正气、提升免疫力,预防外感疾病,尤其适用于体虚易感人群,老人、儿童也可应用此法。

**艾灸神阙穴** 该穴位在肚脐中央。艾灸时,手持艾条于穴位上方8~10厘米,灸15~20

中药热敷法

可有效缓解感冒症状

中药热敷法可温经散寒,有效缓解风寒感冒鼻塞、流清涕的症状,且可一次热敷多个穴位,热敷完成后体感舒适。具体做法是:将吴茱萸、小茴香、莱菔子各30克,与海盐500克一起炒热装入布袋,热敷于大椎穴(第7颈



分钟,以身体微微出汗为宜。

**艾灸足三里穴** 该穴位在小腿前外侧,外膝眼下3寸处。艾灸时,手持艾条距离穴位8~10厘米,灸15~20分钟,以身体微微出汗为宜。

据广东省中医药局官网

话太多易诱发声带闭合不全

前段时间,知名女星秦岚饱受声带疾病痛苦,其声带一度无法闭合。其实,临床中出现声带闭合不全的患者不在少数,而引发的原因也比较多。

像秦岚一样,影视演员等日常用嗓过度就是最典型的原因之一。声音是由呼出的气流冲击声带产生的。说话太多或者发音不当都会造成声带的损

伤,积累很长时间以后可能导致声带上面长一些小结、息肉,也可能导致声带的慢性肥厚,或者虽然没长东西,但是声带用得太多了,声带的肌肉也可能出现慢性损伤,而造成发声问题。此外,炎症性损伤也是造成声带闭合不全的重要原因。常见的受凉感冒可能导致声带的充血、水肿,引起声音嘶

哑。特殊性感染如喉结核,以及喉部外伤、反流性咽喉炎、喉癌及癌前病变、吸入刺激性气体等也可能导致声带损伤,引起嘶哑的症状。

无论什么原因出现声音嘶哑,都应注意不要说话,同时,清淡饮食,多喝水。

据《南京晨报》

冬天容易发生“醒后卒中”

120到来前家人如何做

张玉虎提醒,在等待120时,家人不要慌,准备好医保卡、身份证等。如患者有瘫痪、头晕等症状,建议平躺。若有呕吐,可将头偏向一侧。老年人发生“醒后卒中”后,血压往往会升高,以保证大脑供血,家属不要盲目喂降压药,

以免令病情加重。应等专业医生到场检测再处理。

卒中中可防可治,预防以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡为主要内容,“三高”人群应遵医嘱控制好基础病。建议30岁后每年至少测一次血压。

冬季慢起床、晚出门

“老年人安然过冬,要做好两件小事。一是起床别过猛,二是适当推迟出门晨练的时间。”河南省洛阳市中心医院神经内科二病区主任尹变利说,老年人的血管调节能力差,猛地起床可能引发体位性低血压。因起床不注意导致脑梗发作、跌倒的老年人,他每年都会遇到几例。建议老年人起床别太猛,尤其有眩晕发作史、耳石症、心脑血管病、视力不好、行动不便的人。此外,应适当推迟出门晨练的时间,因为寒冷会诱发心脑血管病。尹变利近期就接诊了晨练时脑梗发作的老人。“年年嘱咐,还是有老人中招!”他建议冬季老年人8点后再出门,晨练别太累,注意保暖。

据《羊城晚报》《洛阳晚报》

