



养精蓄锐 照顾两头

1月5日是小寒节气。民间有句谚语:小寒大寒,冷成冰团。小寒表示寒冷的程度,从字面上理解,大寒冷于小寒,但在气象记录中,小寒却比大寒冷,可以说是全年二十四节气中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法,而这“三九天”就恰在小寒节气内。

在这个“三九、四九冰上走”、“小

寒、大寒冻作一团”和“街上走走,金钱丢手”等古代民间谚语来形容的寒冷时节,应该怎么来养生呢?

专家介绍,小寒节气是心肾阳气容易不足的时候。阳气对于人体生命活动非常重要,寒冷的天气特别容易伤阳气,因此需要通过饮食和生活起居来养阳。

饮食进补 养生有道

小寒节气是心肾阳气容易不足的时候。阳气对于人体生命活动非常重要,寒冷的天气特别容易伤阳气,因此需要通过饮食和生活起居来养阳。

这段时间,饮食上要注意多吃温散风寒的食物,口味可以加重一些,如生姜、大葱、花椒、桂皮、羊肉等,羊肉是温热食物中性价比最高的,如果用羊肉加点当归、山药、胡萝卜一起煮,加上大葱和生姜调味,建议每周吃一次,不会上火,此外,还应多食用黄绿色和深色蔬菜,如大白菜、胡萝卜、菠菜、茄子等。

归纳起来还有以下饮食养生保健法的原则。

1. 食宜温

冬季,是吃羊肉、鸡肉等温热品的好时候,

特别是对于偏于阳虚体质者的人:偏于阴气不足的食补以鸭肉为好。饮食切忌黏硬、生冷食物。而冬季喝热粥也非常适合,如羊肉粥,以温补阳气;麦片粥,养心除烦;核桃粥,养阴固精;红薯粥,滋补肝肾。食宜杂,即食物要多样化,粗细搭配,荤素兼吃。冬天人们有偏爱高蛋白、高脂和高糖的食物,不吃或少吃粗粮、蔬菜、瓜果的倾向。这样容易使人患缺铁性贫血、维生素缺乏症、便秘、口角炎、牙龈出血等症。

2. 食宜苦

这时的饮食应减咸增苦,苦味食物可助心阳,减少过亢的肾水,起到养肾的功效。

3. 推荐食疗

△当归枸杞炖羊肉

材料:当归15克,桂圆10克,枸杞15克,羊肉500克。

做法:羊肉切块,加生姜用开水稍煮,水漂沥干,加入各药、上汤,隔水炖熟,饮汤吃肉。

羊肉温热,有补阴壮阳、补虚劳益气血的作用。桂圆补益心脾,可去羊肉膻味。当归补血养血、活血化瘀。当归枸杞炖羊肉可补阴壮阳,补益心脾。

△桂圆粥

材料:桂圆肉15克,大米50克,紫米50克。

做法:淘一遍后加适量水,同煮至米烂即可。

特别是大寒节气前后三天,最好每天食用一次桂圆粥。

特别提醒:

小寒时节,人们一定要注意天气变化,防寒保暖,及时添加衣物,尤其是要注意头部和脚部的保暖,以免惹来疾病。同时,天气寒冷,慢性支气管炎、冠心病、糖尿病、高血压等慢性病患者应尤其注意预防急性上呼吸道感染,一旦上呼吸道感染很容易合并其他症状如肺炎等。

1. 出门时,头部保暖非常重要。戴顶帽子可有效防止身体的热量从头部散失,即使是顶单薄的帽子,其防寒效果也是很明显的。

2. 俗话说“寒从脚下生”,睡觉前用热水泡泡脚,搓搓脚心,能在防寒保暖的同时解除疲劳、促进睡眠。

3. 冬天天气冷,有人习惯蒙头睡觉,这样是很不科学的。因为蒙头睡觉会使被子内氧气变少,二氧化碳越积越多,易使人产生缺氧症状。

锻炼:阳光下运动为宜

民间有“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”的说法,冬季尤其是小寒后天气寒冷的时节,最为重要的还是加强体育锻炼。适当的体育锻炼、户外活动,能强身健体、增强身体御寒能力。同时,不同的人群进行体育锻炼时也应注意适当的方法。在这干冷的日子里,宜多进行户外的运动,如早晨的慢跑、跳绳、踢毽等。还要在精神上宜静神少虑,豁达乐观,不为琐事劳神,心态平和,增添乐趣。在此节气里,患心脏病和高血压病的人往往会病情加重,患“中风”者增多。中医认为,人体内的血液,得温则易于流动,得寒就容易停滞,所谓“血遇寒则凝”,说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好,尤其是老年人。

小寒节气过后,最严寒的“三九”天即将到来,是一年中气候最冷的时段。此时正是人们加强身体锻炼、提高身体素质的大好时机。但要根据个人的身体情况,注重科学的锻炼方法。

跳绳是一项经济、轻盈并且很有用的健身行为。持续跳绳半小时所耗损的热量,与游泳大抵相同,很相宜在冬季进行。

在跳绳时要留意以下几项要点:跳绳时,先将绳置于脚后跟处,由后向前跳,脚掌落地后,改为上下弹跳。跳绳中应保持膝部弯曲,臀部放松,每次落点,节拍要安稳同等。

跳绳前后可原地踏步,使全身肌肉伸展,能有助于跳前热身,跳后降温。天天可跳2~3次,每次10~15分钟。

(综合)

小寒起居 注意保暖

1. 早睡晚起

在起居方面,要顺应冬季闭藏的特性,做到早睡晚起。早睡是为了养人体的阳气,晚起是为养阴气。每天多睡一小时,可以使身体内的阴阳平衡,滋养脏腑,增加身体的强壮程度。

2. 添加衣物

这个节气,最要防的就是寒冷。在应对严寒的时候,人们首先想到的是添加衣物,但往往身上穿得十分厚实而忽视了头部的防寒,甚至

把帽子视为无足轻重的东西。其实,人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系。民间有“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”的说法。在寒冷的条件下,如果只是穿得很暖,而不戴帽子,体热就会迅速从头部散去。这种热散失所占的比例是相当大的。

专家提醒:

在寒冷冬季,很多人外出喜欢戴口罩。对此,养生专家表示,戴口罩确实可以防止

呼吸道疾病,又能抵御寒冷。但戴口罩必须口鼻都要遮着,同时要注意清洁口罩。青少年和壮年人不提倡多戴口罩,应该常接受寒冷的考验,使抗病能力增加,这样对健康有利。

在冬季,气压比较低,空气中供氧量相对减少。室内为了保暖,门窗封闭较严,通风不良。这就使室内的氧气进一步减少,常使人感到压抑、胸闷。应注意通风换气。

三九严寒 须防冻疮

这个时节,好多人手上脚上的冻疮又准时来“报到”。小孩子因为生冻疮性情烦躁,让家长们不得安宁;老人们冬天本来手脚就不利索了,冻疮更让他们坐立难安;特别是有些女孩子,脸蛋长得俊俏可人,身材也是玲珑匀称,可是一双手儿伸出来,10根手指就像10根胡萝卜,又红又肿!

■专家支招:像用生姜、雪水、冰块搓手,

用辣椒水涂抹,这些偏方的目的都是为了促进手部血液循环,加速血液循环,但是这些方法仅仅适用于冻疮生成前,只能起一个预防冻疮产生的作用,并不能帮助我们治疗冻疮;同时像用雪水、冰块搓手,如果使用不当,相反还会导致冻疮的产生,而辣椒水如果涂抹在生冻疮的手上,可能还会引起皮肤溃烂,导致更严重的病情。

同时需要注意的是,温水泡法的确可以锻炼血管的收缩和扩张功能,但此法只适用于冻疮形成前,可以减少冻疮的发生几率,但对于已经形成的冻疮是没有治疗功效的,受冷后泡热水会使血管更加膨胀,渗出物更多,加剧肿胀。

一旦冻疮发生,最好及时使用专门的冻疮膏和消肿药膏,并及时上医院进行诊断。

中医耳穴压豆治疗小儿“遗尿、多动症”效果显著

尿床——肾气不足

正常情况下,小儿1岁后白天已渐渐能控制小便,随着小儿经脉渐盛,气血渐充,脏腑渐实,排尿的控制与表达能力逐步完善。若3岁以后,小儿还不能在熟睡时自主控制排尿,就是遗尿症,就是俗称的“尿床”。到底尿床的背后隐藏了怎样的健康秘密呢?

中医认为,遗尿多与膀胱和肾的功能失调有关,尤其以肾气不足,膀胱虚寒为多见。肾的开阖主要靠肾的气化功能来调节。肾气不足,就会导致下焦虚寒,气化功能失调,闭藏失司,不能约束水道而遗尿。先天肾气不足,体质虚寒及有隐性脊柱裂的患儿多属此证。肾气不足,膀胱虚寒所致的小儿遗尿症会出现熟睡中多次遗

尿,小便清长的特征性表现,同时伴有面白少华、神疲乏力、智力较同龄儿稍差、肢冷畏寒等肾气虚的症状。

枣庄市中医医院采用耳穴压豆的方法治疗小儿遗尿,简便易行,效果良好。
治疗方法:取耳穴肾、膀胱、内分泌、脑等穴位。先在选用的穴位寻找压痛明显的反应点,用75%酒精常规消毒皮肤,然后用胶布将王不留行籽固定在耳穴上,有酸胀感为度,每次选用2个穴位,交替更换;每日自行按压3~4次,每次按压100~300下,3~5天更换1次;两耳同时进行,5次为一疗程。小儿遗尿多因先天禀赋不足、肾气亏虚、膀胱不固所致,取肾、脑、内分泌等穴位,可补益先天不足;取膀胱穴以调节贮藏、排泄尿液的功能。一般2~5个疗程即可治愈。

多动症——阴虚阳亢

多动症,主要有三个特征,即注意力涣散或集中困难、活动量过多、自制力弱。但事实上,上述特征是儿童的天性,那如何界定正常的“活泼好动”还是病态的“多动”呢?多动症的诊断标准很复杂,最简单的方法就是跟同龄的儿童比较,如果上述三个特征明显比同龄儿童亢奋,应及时就医。基于以上三种病症出现的优势,多动症细分为以下三个分类:注意力缺陷型、冲动/冲动控制障碍型、混合型。

虽然在中医古籍中没有与之相对应的病名记载,但根据其精神涣散、多语多动、冲动不安的症状,可以归入“脏躁”、“躁动”;由于患儿智能接近正常或完全正常,但活动过多,思想不易集中而导致

学习成绩下降,故与“健忘”、“失聪”有关。小儿生理特点本为“稚阳未充,稚阴未长”,加之肝肾阴虚,“阴虚则热”,所以阳亢躁动的表现更明显。治疗上述症状可以应用具有滋养肝肾、平肝潜阳功效的方剂,如杞菊地黄丸等地黄丸之类的方药加减一些宁心安神定志的药物。

多动症患儿的康复需要药物治疗、行为治疗、心理治疗、运动治疗相结合的综合治疗方案。所以,家长们除了寻医问药之外,还要对孩子无意识“不听话”的表现保持耐心、恒心。采用耳穴压豆方法辅助治疗此病,有较好的疗效。

取穴:心、神门、交感、兴奋点、脑干、皮质下、肾。方法:将王不留行籽置于0.5平方厘米的胶布中央,贴在耳穴上,一周两次,左右交替。按压刺激,每日不少于3次,每次按压半分钟至一分钟。15天为一疗程,疗程间休息两周。治疗期间,注意小儿心理呵护,避免精神刺激。