

# 冬季上火多因“燥”

## 鸭肉粥缓解咳嗽和感冒

### 冬季上火多因为“燥”

引发上火的具体因素很多,冬季上火多是由“燥”所引发。一是,在北方地区,本身气候就非常干燥,再加上室内普遍使用暖气,燥热的室内环境,都会让人的气管黏膜净化作用变差,直接导致鼻腔、咽喉等发干,并影响人体新陈代谢的平衡和稳定,如果不注意饮食调节和补充水分,就很容易阴阳失衡,导致上火。

二是,在饮食方面,冬天人们喜欢进食牛羊肉类来御寒,比如火锅、烧烤、涮羊肉等都是很受欢迎的冬季美食。但牛羊肉本身偏温,加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等滋补品,可谓“燥上加燥”,人食用后体内容易积热,不容易散发,容易导致上火。

三是,作息时间不规律,夜晚休息不够、过度劳累等也是导致上火

的重要原因。

千万不要小

看上火症状。

它不但能引

发口干舌

燥、咽喉肿

痛、烂嘴

角、流鼻

血、牙痛、

食欲不振

等症状,严

重时还会

导致口疮、

便秘、痔疮

等疾病,同

时更严重

是破坏人体

免疫力,给各

种疾病的入

侵、复发

提供可乘之

机。



### 降火也要分部位

这里特别提醒大家“降火”要分清部位,一般来说中医按人体的三焦把“火”分为三类,即把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的热火症状叫“上火”,把烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫“中焦火”,把便秘、尿赤等偏下部位的叫“下焦火”。

但三焦火一般患者不好自己分辨,那么可以更简单地把我们体内的“火”分为两类:实火和虚火。实火患者表现为面红目赤、口唇干裂、口苦燥渴、口舌糜烂、咽喉肿痛、牙龈出血、耳鸣耳聋、疔疮乍起,尿少便秘、尿血便血、舌红苔黄。虚火以阴虚火旺者居多,多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形体消

瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔等症。

由于冬季吃火锅的人很多,凉茶类饮料就成了很多食客的首选。但要注意,凉茶的本质是药茶,对有实火症状的患者比较适宜,但对于出现虚火症状的患者,喝凉茶会导致凉上加凉,身体反而更虚。

那么,虚火的人怎么食疗?有个简单的方法就是喝鸭肉粥。鸭肉粥是我国古代医书《肘后备急方》中的一道古方,除了阴虚体质的人外,平时易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的人或者经常感觉劳累的上班族和皮肤干燥的人,不妨常喝鸭肉粥。

### 按穴位能降火

经常按摩某些穴位也能帮助降火。第一个是照海穴。照海穴位于足内侧,内踝尖下方凹陷处。照,意为照射,海,象征大水,“照海”顾名思义,指肾经的经水在此大量蒸发,具有吸热的作用,按压此穴能缓解咽喉干燥、目赤、失眠等由于阴虚火旺引起的症状。按压时,感到酸、麻、胀就可以了;按压时间不宜太长,5-10分钟即可。

第二个是涌泉穴。脚掌前部1/3处(不算脚趾)、脚缘两侧连线处就是此穴。《黄帝内经》中提到“肾出于涌泉,涌泉者足心”,就是说肾经之气犹如源泉之水,涌出灌溉周身四肢各处。这个穴位对于滋阴降火很有意义,可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。方法是将拇指放在穴位上,用较强的力气揉20-30次,晨起和睡前按摩效果较好。

### 保健课堂

## 煎过的药渣可泡脚

煎服中药后的药渣人们一般都倒掉,其实,药渣中或多或少还残存一些药性,仍然可以“废物利用”,病人可以将自己的中药药渣加水煮热后用来泡脚。

用温水进行中药泡脚,药性经皮渗透,接受药渣轻微的物理刺激,可以有效起到辅助治疗的作用,还可以促进全身血液循环,加快机体各种代谢废物、各种毒素的有效排泄,活血通络、滋养容颜、改善睡眠。因中药方都是根据病人所患疾病对症下药的,故此利用煎过的中药渣泡脚也适合自身体质。

值得注意的是,泡脚时间不宜过长,可用40℃左右温水泡20-30分钟。

以下人群泡脚时尤其要注意水温——

**糖尿病患者:**专家指出,患糖尿病易出现神经病变,末梢神经不能正常感知外界温度,而且这种神经病变非常隐蔽,患者自己往往不易觉察。出现神经病变后患者试不出水温,极易被烫伤。而且水温高,也易引发足部烫伤、感染,加速糖尿病足病情恶化。因此,建议糖尿病患者泡脚时应先量水温,水温以37℃为宜。如果已足部有伤口,严禁泡脚。

**心脑血管病患者:**心脏病、心功能不全患者都不宜用太热的水泡脚,因为过高的水温会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,短时间内增加了心脏、血管的负担,有加重病情的危险。

## 四种坐姿最伤腰

俗话说“坐如钟”,不良的坐姿会压迫腰部,久之易引发腰痛。几种错误坐姿要尽量避免。

**窝在沙发里。**质地柔软的沙发会让人臀部下陷,身体窝起,感觉很舒服,但由于膝盖的位置高过腰部,背部拱起,腰部肌肉会受到牵拉,因此负担会很大,久坐腰肌容易疲劳,引起腰痛。椅子还是稍微硬一点的好,尤其是腰部不好的人,更不宜坐在松软的沙发或床上。

**椅子只坐一半。**有的人坐着时习惯臀部只与椅子搭个边,背部斜靠椅背,腰部悬空(如图1),更有甚者两腿前伸张开,其实这种看上去似乎很自在惬意的坐姿对腰部伤害很大。这是因为,这种坐姿令脊椎拱起,腰部失去椅背的支撑,压力会很大,容易引起腰痛。建议坐着时,要保证臀部都在椅子上,整个背部要紧贴椅背。

**盘腿坐。**许多人坐的时候,喜欢盘腿,或是一只脚搁在另一只腿上。但时间一长,会引起腿部左右两侧肌肉失衡,进而影响到腰部肌肉。建议坐着时,双腿平放在地面上,大腿与地面平行,如果椅子太高,可以在脚下垫一个小板凳。

**身体前倾。**有的人为看清电脑屏幕,坐着时习惯身体前倾(如图2),也会伤腰。很多人开车时也有前倾的习惯,其实,在绑着安全带的情况下,这么坐腰部受到的拉力很大。正确的坐姿是腰部紧靠椅背,挺直背部。



(图1)



(图2)

# 盲目拔罐减肥有风险

## 7类人群不适合拔罐减肥



### 拔罐减肥功在促进局部代谢

拔罐可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泄热,具有调整人体的阴阳平衡、扶正祛邪、治愈疾病的功能。而拔罐减肥是利用拔罐时强大的吸拔力,使汗毛孔充分张开,汗腺和皮脂腺功能受到刺激而增强,皮肤表层

衰老细胞脱落,从而使体内毒素、废物加速排出的原理,然后根据肥胖的位置,选择局部取穴循经疏导,促进局部代谢,消除局部脂肪达到局部减肥的目的。同时拔罐可刺激肥胖者迟钝的自律神经,使其功能活跃,增加能量消耗。

### 七类人群不适合拔罐减肥

专家提示:虽然拔罐减肥是一个比较安全、快速的减肥方法,但并不是每个人都适合拔罐减肥。若盲目拔罐减肥,其危害可能会大于减肥功效。什么人群众不宜拔罐减肥呢?

1. 患有贫血、心脏病、高

血压等疾病不宜拔罐减肥。

2. 患有皮肤过敏、皮肤病、局部皮损等患者不宜拔罐减肥。

3. 女性月经期、孕期不宜拔罐减肥。

4. 高热、抽搐、痉挛等患者不宜拔罐减肥。

5. 身体过于虚弱、皮肤没有弹性等患者不宜拔罐减肥。

6. 凝血机制不好,有自发性出血倾向或损伤后出血不止的患者不宜拔罐减肥。

7. 醉酒、饱腹、空腹、过渴、过劳者也不宜拔罐减肥。

### 拔罐意外的急救方法

虽然拔罐的好处很多,但因为每个人的体质不同,难免会出现意外情况。

若在拔罐过程中,突然感觉心慌、头晕目眩、恶心欲吐,面色苍白,出冷汗,脉象微弱,或出现血压下降、肢体厥冷、二便失禁、休克等症状,应立刻停止拔罐,将已经拔上的罐取下,协助患者平卧,头部稍低,注意保暖。轻者静卧片刻,

喝点温开水,即可恢复。重者以指掐或针刺合谷、足三里、人中、内关等穴位,或是以艾灸百会、涌泉、气海等穴,如仍不缓解时,必须配合其他的急救措施。

拔罐需要医生对人体穴位的机能非常熟悉,对医生的职业技术和操作手法要求很高。所以建议大家需要拔罐时,尽量选择正规的医

院。即使出现拔罐的不良反应,也能及时得到救治。

想要减肥的朋友一定要了解自己的情况,然后根据自己的体质情况来选择适合自己的方法,这样不仅效果明显,而且安全。拔罐减肥效果虽好,但是不能为了减肥就盲目拔罐,一定要把握好拔罐减肥的适应症及禁忌症,千万别只顾追求美丽,忽视了其中的危险。

《大河报》近日报道:焦作一女士在接受拔罐减肥时,突然出现不适症状,经医院抢救无效后死亡。针对此案,主审法官结合医学专家的介绍作出提醒:盲目拔罐减肥有风险。

拔罐是我国传统的中医疗法,许多人尤其是中老年人对它都不会陌生,因为其操作简单、方便易行、效果明显,所以在历代沿袭,至今不衰。而近年来经过许多中医专家的研究发现,拔罐不仅可以治疗疾病,还可以减肥。于是市面上许多美容院都打出拔罐减肥的广告。但拔罐毕竟是一种专业的治疗手段,操作方法看似简单,其实有许多禁忌,如果不懂医者随意进行操作,乱施穴位,还会适得其反,甚至造成危险。