

冬季养生:藏肾护阳平安过冬

“冬者,天地闭藏,水冰地圻。”冬季万物闭藏,自然界阴盛阳衰,草木凋零,冰冻虫伏,潜藏阳气,以待来春。这个时节,国家级名老中医、湖南中医药大学第一附属医院中医内科主任医师黄政德建议,做好以下几点,可以冬养身心。

早晚睡起,藏肾固阳

中医养生家认为,肾属水,开窍于耳和二阴,“其味为咸,其华在头发,其液为唾”,功能为藏精,主人体的生长、发育、生殖和水液代谢。

冬天,肾脏像水一样开始潜藏、凝滞,人体阳气内收,精气固藏,所以毛发黑润、牙齿坚固,腰背挺直,反应敏捷,耳聪目明。若封藏不固,精气就会流失,出现发枯齿摇、耳目失聪、喘息咳嗽、腰膝酸软、二便失常等不良现象。

顺从自然界的规律,人才能不干扰自身潜伏的阳气。冬季,天黑得早、亮得晚,就应该提早入睡、等到日光较为充足时再起床。青年人可以从深秋开始,坚持用冷水洗脸,增强身体的抗寒能力。老年人要避免在大寒、大风、雾霾中锻炼,避免受寒,谨防心脑血管疾病发生。

冬季进补,因人而异

冬至后,阴气开始消退,阳气开始回升,在闭藏中含有活泼的生机。趁此时进补,药力易于积蓄并发挥效能,是调养虚弱病症的最好时机。

冬季进补的方法有两大类:一类是食

补,一类是药补。阳气虚弱、气血不足的老人及身体虚弱的病人,推荐用食物补益,如羊肉性温热,可温补强壮;鸡肉偏甘温,可温中益气、补精填髓;牛骨髓、蛤蟆油(别称雪蛤膏)等,则有壮阳的作用。

阴虚的人,常表现为咽干舌燥、心烦易怒、失眠多梦、头晕耳鸣等,可以吃鸡肉、鸭肉进补。鹅肉性味甘平,鲜嫩松软,清香不腻,有“利五脏,解五脏热,止消渴”的作用。鹅肉炖萝卜可大顺肺气,止咳、化痰、平喘,所以自古就流传着“喝鸡汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”的谚语。鸭肉性甘寒,有益阴养胃、补肾、消肿和止咳化痰的作用,同海带炖食,能软化血管,降低血压;和竹笋炖食,可辅助治疗老年人的痔疮。此外,鳖、龟、藕、木耳等,也是阴虚老人冬季进补的有益食品。

一般身体虚弱者,在条件许可的情况下,可加服一些瘦猪肉、牛肉,以及牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣等,有扶正祛邪之功。但像鱼翅、海参、燕窝等补品,价格昂贵,从营养角度来讲,未必与其身价相称,因此不要盲目迷信而进补。

勤练功法补肾气

勤锻炼、多练功,可以帮助养阳气、固肾气。黄政德推荐了一些配合季节、时令的养生功法,如节气导引法和以下三种功法。

1、六气导引法。练功法:每日清晨洗漱完毕,于静室内闭目静坐,先叩齿36遍,然后用舌在口中搅动,待口中津液盈满,含



漱数遍,分3次咽下,并送至丹田。稍停片刻,用鼻缓缓吸气,舌舔上腭;然后口微张,徐徐吐气,并发“吹”的声音,以耳听不见为度。如此反复30遍。

功效:预防、缓解、治疗肾虚所致的腰痛、膝冷、耳鸣、口舌生疮、四肢麻木无知觉等病症。

2、肾经导引法。练功法:盘坐,两手从胸前上抬至头顶,手心向上,手指向后,先向左转腰45度,稍待几秒后身体复正;然后,左手下降放置左膝上,右手挽住左手的肘关

节。如此左右各10遍。再起身,身体略向前倾,以左脚为重心,右脚前踩、后踏数十次;再以右脚为重心,左脚前踩、后踏数十次。

功效:有祛除、防止肾阳邪邪积聚的作用,对治疗腰间疼痛、活动不更有效。

3、按摩补肾功。练功法:早晨醒后,披衣盘坐床上,将双手放在左右腰部肾区,按摩36次;再按摩左右脚心的涌泉穴36次;然后两手掌握热,按摩面部36次,轻揉眼36次。功效:防治头晕、腰酸膝软、腰痛、双下肢浮肿等病症,有养颜、明目的作用。 生命时报

等。日常可以“动静结合”,不要长时间保持一个姿势工作或娱乐,45~60分钟要休息一下,起来活动5~10分钟,做颈部的保健操,这样也能有效的保护颈椎。走路时不要低头,要抬头挺胸,这样可减少颈椎的压力;枕头不要过高,以8~10厘米为宜,保持睡眠时颈椎中立位,防止过度拉伸肌肉。

加强颈部肌肉锻炼颈椎自身结构虽然相对脆弱,但可以通过加强颈部肌肉力量增加颈椎的稳定性。常见的肌肉锻炼方法是头手对抗等长收缩锻炼,以锻炼颈后肌肉为例,即双手交叉放在头的枕部(头后面的突起),手向前用力,头向后用力,相互对抗但保持头的位置不动,10秒1次。手放在不同的位置,锻炼的肌肉不同,在头的侧面是锻炼颈侧面肌肉,在额头是锻炼颈前肌肉,一定要注意保持头位置不动进行头手对抗。

正规医院正规治疗 虽然颈颈椎病很常见,但大部分症状并不重,可能就是偶尔出现颈部酸胀的不适感,这些可以通过我们讲的办法自己预防。一旦病情较重,如出现颈部疼痛、胳膊疼痛、手麻、甚至走路不稳等症状,还是建议到正规医院正规治疗。这样不仅可以保证治疗效果,还可以最大程度地避免医源性损伤。 中国中医药报

物会加快心率,升高血压,激发血管炎症反应,导致血液高凝状态。

4、科学合理用药。心血管疾病的突发事件最容易发生在早晨,服用防治心血管病的药物应是晨起第一件事。特别是在冬季早晨,如果需要外出,一定要服药后最少过半个小时再出门。

5、学会观察病情。大多数严重的心脑血管事件发生之前,都会有一些预警征兆。心肌梗死或心源性猝死发生之前,患者可能有心绞痛发作,表现为胸痛、胸闷、憋气等症状;心房纤颤发生之前可能会有期前收缩,就是俗称的“早搏”“间歇”,表现为心悸、心慌症状;脑卒中之前可能会有血压的波动,表现为头疼、头晕、目眩等症状。应及时自我评估,检测血压心率,必要时就诊。

6、保持大便通畅。老年人便秘,排便用力,一方面增加腹压,使血压升高,另一方面会增加心肌耗氧量,而冬季受气温影响,血压本身就处于偏高的状态,排便用力会成为心脑血管疾病的重要诱发因素。

7、培养健康生活方式。冬季摄入动物脂肪增加,蔬菜水果等高纤维食品摄入减少,加之户外运动相对减少,容易增加人体脂肪蓄积、大便不畅。我国饮食传统是晚餐最丰盛,而餐后不运动最容易导致脂肪在体内蓄积。建议晚餐后适量运动,有助于减少不良脂质的蓄积。 人民日报

化湿利湿的食物。冬瓜就是不错的选择,特别是冬瓜皮,对于皮肤的水肿特别有效。平时可以在吃冬瓜的时候连皮一块儿吃掉,或者把冬瓜皮削下来,晾干后直接泡水喝。

而如果冻疮已经非常严重,出现流脓时,说明血管可能已经出现阻塞了,这时需要用一些比较强的活血化淤药物,比如蝎子、土鳖虫、水蛭,把它们一起研成粉,装在胶囊里服用。也可以到药店里买一个专门用来治疗冻疮的中成药——大黄蛰虫丸。

抹:自制冻疮膏。对于冬天容易出现的冻疮,还可以自己在家制作冻疮膏来治疗。将红花10克、细辛3克、桂枝6克一起研磨成粉,加20克氧化锌软膏和几滴香油,调成糊状就可以了,均匀涂于患处,每天两次。红花能活血化淤,细辛能温经通络,利水,桂枝则具有祛风盛温、温经通络、化水的作用,三者一起使用,对于冻疮的治疗有很好的效果。此外,也可以到药店购买一种中成药——樟脑膏,在长冻疮的部分均匀地涂抹,然后轻轻地揉搓一下,促进吸收。樟脑具有温经通络的作用,尤其适合在冻疮刚开始出现肿胀、疼痛、瘙痒,而还没有出现明显的渗出流水的时候用。 健康时报

颈椎之“伤”如何避免

的伤害也非常大,如很多人习惯在睡觉前看会儿书,这种姿势会拉长颈后部肌肉,使颈前肌肉短缩。长此以往会导致颈后部肌肉劳损,颈前肌肉无力,头前移的姿势改变,更加大了颈椎损伤的概率。还有睡觉枕高枕头、长时间低头玩手机、伏案工作时间长等习惯都会引起此类问题。

外力伤因为颈椎本身较为脆弱,外力容易导致颈椎损伤。最常见的就是颈椎“挥鞭样损伤”,主要见于急刹车时,因躯干绑着安全带,颈椎会因惯性向前快速移动,再向后回弹停住,就像挥鞭子一样。这种损伤易导致颈椎骨折脱位及髓髓损伤,后果非常严重。另外一种外力性伤害是基于颈椎疾病的基础上。中老年人颈椎退变后导致椎管狭窄,当狭窄程度比较严重时,脊髓外无弹性代偿空间,这时遭受外力同样会导致髓髓损伤。这时的外力不需很大,如从高处跳下外力、跳跃等就可导致损伤。“挥鞭样损伤”不易预防,但后面一种损伤是可以预防的。

从日常做起,远离颈椎病

颈椎病可以说是临床上的常见疾病,不夸张地说,30岁以上的人群,70%以上或多或少、或轻或重都存在颈椎的问题。这一方面与颈椎容易“受伤”有关,另一方面则与现代生活方式的改变密切相关,尤其是电脑、手机的广泛使用已经使颈椎病发病年龄明显提前。但是不能因噎废食,科技的进步不能否认,因此,在日常必须要做出一些改变来预防颈椎的过早退化。

了解自己颈椎结构身体是自己的,每个人都有责任、有义务保护好自己的身体。了解自己的身体是基础,颈椎疾病临床多见,建议每个人都要了解自己的颈椎,知道自己的颈椎有多“脆弱”,有多大的额外压力,这样才有改变的动力。尤其是自己的颈椎存在问题时,如椎管狭窄,那就知道可以通过减少剧烈活动来预防出现严重的后果。

改变不良习惯和姿势了解自己的颈椎,就要改变不良姿势和习惯,如长期伏案工作、低头看手机、靠在床头看书、睡高枕头

寒冷易诱发心脑血管病



1、调适温度。家居室内温度不宜太高,以免与室外温度形成较大温差,不要去过于寒冷的地方。从室内到室外,要注意有一个适应期,住平房的中老年人,外出时开门后不要急于出去,先在门口站一站适应一下。

2、不宜晨练。中老年朋友特别是心脑血管疾病的患者不宜晨练。凌晨到上午是心脑血管意外的高发阶段,人的血压上升速率最快,交感神经活性最高,凝血机制最活跃,加重血压升高、血管收缩。

3、雾霾天少出门。空气中PM2.5等污染

如何攻克冬天的这三大顽疾

成的,白芷具有养阴生肌、修复肌肤的作用,白鲜皮具有祛风盛湿的作用,是皮肤瘙痒、湿疹的常用药。

准备白芷3克、白鲜皮1克,打成细粉后,加入20克凡士林或氯化锌软膏和少量的芝麻油,一起调成糊状就可以了。然后均匀地搽膏体涂在患处,反复揉搓一下促进吸收,每天涂两次,持续用药一个月以上。

二、止咳

中医认为,血虚风燥是皮肤瘙痒的主要病因。有头晕眼花、心悸失眠、面白舌红、倦怠乏力等血虚症状的人可常喝当归茶来止咳。

准备当归10克、白芍10克、防风6克,用开水闷泡20分钟后饮用,每天坚持喝。当归是补血活血之圣药,白芍有养阴、养肝的作用,防风有祛风的作用,三者一起泡茶,具有补血养血、祛风止咳的功效。

敷:人参粉煮水擦皮肤。人参中含有人

有脑血管疾病的患者不宜晨练。凌晨到上午是心脑血管意外的高发阶段,人的血压上升速率最快。

冬季是心血管系统疾病高发季。寒冷导致血压升高,脑血管痉挛致使脑血管病高发,心肌梗死和心源性猝死也与寒冷相关。研究显示,气温每降低1摄氏度,心脏病发病率增加2%。哪些心血管系统疾病在冬季高发呢?

高血压病。冬季气温寒冷,人体反应性地会收缩血管保存体温,容易导致血压升高。

冠心病。包括心绞痛发作、心肌梗死、心源性猝死,医学上统称急性冠脉综合征。寒冷刺激交感神经系统,心率增快,血流加快,也使得凝血系统激活,心脏冠状动脉血栓发生率增高,轻者影响生活,重者危及生命。

脑卒中。脑血管血栓几率增加,脑梗死发病率增加;血压升高,血管张力加大,脑出血的风险也加大。

心房纤颤。冬季寒冷刺激、血管收缩、交感神经兴奋性改变,诱发心律失常,最常见的就是心房纤颤,影响心脏功能,形成心源性血栓导致脑栓塞。

心力衰竭。高血压、冠心病、房颤等各种疾病都可导致心脏功能的衰竭。冬季容易受凉感冒,也是心力衰竭加重的诱因。

冬季如何预防心脑血管疾病的发生?

皮肤受到寒冷的刺激,很多人都深受干燥、瘙痒和冻疮的折磨,非常不好受,接下来的寒潮可能会感受更加强烈。如何攻克冬天的这三大顽疾,北京中医药大学东方医院副院长李元文推荐一些临床上常用的方法,非常简单实用。

一、保湿

喷:开塞露自制保湿水。开塞露的主要成分是甘油或甘露醇,平时便秘的时候,大家都会使用开塞露来通便。其实,开塞露除了有很好的通便效果外,还有很好的滋润皮肤的功效,我比较推荐用开塞露自制保湿水来防干燥。

做法非常简单,首先打开一支新的开塞露,倒进一个干净的喷雾瓶里,然后加入适量的纯净水或蒸馏水就可以了。可以在每次外出的时候装在包里或揣在兜里,每次洗完手后喷一点,然后轻轻揉搓一下,促进吸收,非常方便。

擦:“二白膏”防皸裂。出现皮肤皸裂时,很多人会在皸裂处贴上一块胶布或者裹几层保鲜膜来缓解疼痛,但这些土方都是治标不治本的。这种情况下,我比较推荐使用“二白膏”,主要由白芷和白鲜皮做

每天4000步 提高记忆力

美国加州大学洛杉矶分校的一项新研究称,60岁以上的中老年人每天步行4000步,可以改善注意力、提高记忆力。

在为期两年的研究中,研究人员招募了29名60岁以上、对自己的记忆力比较不满意的中老年人,使用加速度计追踪他们7天内的身体活动,并记录了他们每天的平均步数。参与者被分成两组,一组每天走4000步以上,一组则步行少于4000步。随后进行的一系列神经心理测试和磁共振成像扫描发现,每天步行超过4000步的一组海马体(大脑深处的

记忆关键区)及周围区域比那些走不到4000步的人变得厚一些。研究人员称,这些区域越厚,人们在注意力、信息处理速度和执行能力方面表现越好,认知功能越强。新研究被发表在《阿尔茨海默病杂志》上。

新研究的第一作者,美国加州大学洛杉矶分校普瑞巴·悉达斯教授说:“大脑厚度是比大脑容积更有效的测量方式,可以追踪人脑的细微变化,独立预测认知能力。未来的研究将会致力于了解人脑海马体厚度变化的原因。”

生命时报

不花钱的暖身法

要让身体暖起来,一方面阳气要够,另一方面还需要经络通畅,没有寒、湿、瘀的阻碍,阳气才能到达全身。除了晒太阳,进食温补,以下“升阳三法”也能帮助身体提升阳气。

1、动能升阳。三国名医华佗在其《五禽戏》里提到“动摇则气消,血脉流通,病不得生”,指的是人只要多活动,气血流通,百病不生。现代社会都以脑力劳动为主,大多用到的是精神,身体很少得到活动。想要身体健康,则一定要和现代人的生活方式反过来,让身体多活动、精神常内守。

2、善念升阳。孟子曰“与人为善,善莫大焉”。这种善,来源于我们日常生活的行为、语言、举止。生活中帮助了他人,自己心里也会觉得暖暖

的,这就是常说的“正能量”,能让人心态更为阳光、积极向上。

3、喜能升阳。俗语说“快活似神仙”,只生欢喜,没有忧愁,在古代被称为“神仙”。喜是人生的境界,能够保持一颗欢喜心,比吃什么灵丹妙药都管用。

以上升阳三法,不用花费一分钱,也避免了盲目进补引起上火的弊端。建议大家每天做、常常做,自然能身体健康。

上述提到的“动能升阳”中,平时很少活动的人,动的强度一定要循序渐进。同时,如果阳气确实亏损严重,不妨考虑在冬天服用一些膏方,让身体得到滋养、滋润,也是让身体温暖起来的、简便易行的方法。

生命时报

预防流感用什么食疗方

预防流感,可以用什么食疗方?昨日,记者特别邀请全国优秀中医临床人才、湖南中医药大学第一附属医院中医内科陈其华教授,儿科副主任谢静副教授为大家推荐简单可行的食疗方。

一、儿童食疗方

1、葛根煲猪骨汤。配方:葛根150克,生姜30克,豆豉10克,粳米40克,猪肋骨500克。

制法:葛根去皮,切小块;生姜去皮,切片;将猪肋骨和粳米放入砂锅中,加适量清水,煮40分钟左右,加入葛根、生姜、豆豉,再煲30分钟,加入适量食盐调味。

本食疗方具有发汗解表,解肌退热之功效,适宜于流感发热、身痛者。

2、玉屏风瘦肉汤。配方:黄芪10克,白术10克,防风6克,猪瘦肉100克,生姜2片,食盐适量。

制法:将药材洗净后稍浸泡;猪瘦肉洗净切块,锅中烧水,待水开后放入瘦肉焯烫,焯烫好的瘦肉捞出,洗去浮沫;将药材、猪瘦肉、姜片置砂锅内,

加入清水适量,武火煮沸后改文火煲约2小时,加食盐适量调味即成。

本方适宜体质虚弱者预防感冒,现代研究证实此方可以调节人体免疫力。

二、成年人食疗方

1、生姜10~20克,拍碎泡水喝,可加入少许红糖,每日两次;

2、生姜10~20克、葱白5~10克,煮水喝,每日两次;

3、香菜(胡荽)凉拌,可放入少许生姜末。

以上食疗方偏于风寒;症状表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛、周身关节酸痛、鼻塞流涕、喷嚏、咽喉痒、咳嗽等。

1、银花20克、菊花20克、甘草5克;

2、藿香10克、薄荷叶10克;

3、菊花20克、淡竹叶10克、滑石30克。

以上均煮水喝,每日两次。偏于感冒;症状表现为发热较重、微恶风寒、头痛、咽痛,或扁桃腺肿痛、流黄涕、咯黄痰等。

健康网

喝橙汁有助改善记忆力



近日英国科学家的一项研究结果表明,喝橙汁可以使老年人在不到两个月的时间内记忆力、语言流畅性和大脑反应时间提高近10%。

研究小组要求37名身体健康的志愿者每天喝500毫升(约两杯)橙汁,持续8周。参与者(年龄在60岁~81岁之间)的脑功能明显改善。科学家将这一结果归功于被称为类黄酮的化学物质,认为其有助于阿尔茨海默症的辅助治疗。

研究发现,食物中的类黄酮可以保护脆弱的神经元,

中国妇女报