

本期关注

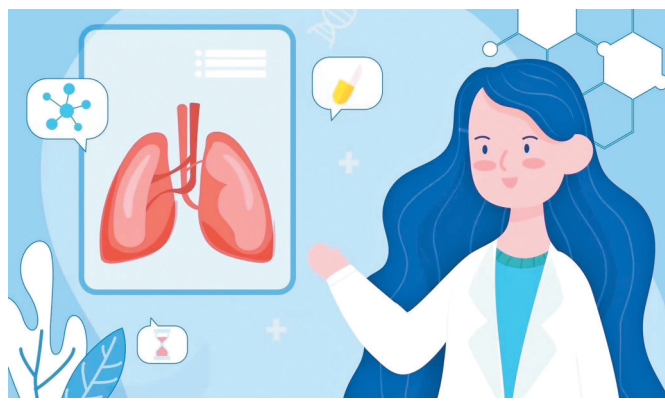
冬季做好“闭藏”

预防呼吸道疾病有诀窍

□于进 沈毅

立冬是冬季的第一个节气,代表着自然界的生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏的状态。俗话说,春生夏长,秋收冬藏。自古冬季就是享受丰收、休养生息的季节。而立冬在古代也是“四时八节”之一,属于非常重要的节日。

与此同时,“春生夏长,秋收冬藏”在中医理论中也有所体现,中医讲究春夏养阳、秋冬养阴,在冬季更要做好养阴、闭藏工作,避免冬季常见病找上门来。那么,冬季养生该如何避开日常生活中的误区,以及怎样在冬季增强个人体质、提升免疫力。



秋冬养阴从生活点滴做起

中医讲究顺应四时、天人合一,这里的“天”指的就是自然界。秋冬季气温逐渐下降,尤其北方地区,到了冬天气温往往会低至零下,同时气候变干燥,很容易寒邪、燥邪犯肺,引起呼吸系统疾病高发。因此,在秋冬季注意保暖,保护好我们的阳气,并做好养阴非常重要,这是预防呼吸道疾病的关键。

阴阳平衡是中医用来判断一个人是否健康的标准。阴和阳是互相依存的,阴是物质基础,阳是功能作用,如果秋冬季没有好好养阴,甚至由于错误的行为习惯导致伤及阴液,来年春季的阳气生发也会受影响,人体阴阳失衡的问题会持续很久。

那么我们该如何在秋冬季做好养阴呢?秋季主燥,一般从入秋开始,阴盛于外而亏于内,人就容易出现阴液不足的问题,表现为咳嗽(包括干咳和有痰两种)、气喘、皮肤干燥等一系列的身体不适,尤其容易燥邪犯肺,适当服用秋梨润肺膏有润燥的作用,如果本身有阴虚肺热的问题,则可遵医嘱服用具有养阴清肺作用的药物。

到了冬天,天气愈发寒冷干燥,更要注意阴液不足的问题。在饮食上,许多人为了御寒,在天冷时爱吃辛辣刺激的食物,比如火锅、麻辣烫、烤羊肉串等,再加上葱蒜等小料,很容易出现“劫阴”的问题,也就是对阴液造成损伤,故不可过量食用。羊肉有温经散寒的作用,在冬季吃可滋补身体,但同样不可吃太多。

同时不要吃寒凉之物,《黄帝内

经》中讲“形寒饮冷而伤肺”,一吃冷食冷饮,人很容易会出现鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状,鼻为肺窍,这样会造成肺气不能顺利宣发肃降,而肺气上逆则会引起咳嗽等问题。如果因寒邪犯肺出现了呼吸道症状,可遵医嘱服用具有散寒解表、宣肺止咳功用的中成药。

慢性肺病患者如何预防复发?

相比健康人群,老年人、慢性肺病患者等脆弱人群更应在秋冬注意保暖,在阳气蛰伏的冬季保护好自己。对于慢阻肺、老慢支等慢性肺病患者来说,首先要遵医嘱按时服药,不可自行停药和减药,同时应在必要时做检查。一些慢性肺病患者的症状不明显,但在经过检查后却发现肺部有大面积阴影,在医生指导下定期复查非常重要。而随着天气变寒冷,如果出现了咳嗽气喘、疲劳乏力、呼吸不畅、发低烧等症状,更应及时就医接受治疗。

在日常生活中,慢性肺病患者则需要更加细致地做好养生。《黄帝内经》中记载:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”在冬季应早睡晚起,不要熬夜,也不要晨练,应等太阳出来后再出门活动。

与此同时,外出注意添衣,但不可捂得太过,还要注意控制运动方式和运动量,不能过度出汗,出汗也会伤阴液。在冬季,脆弱人群不要过于频繁地洗澡,除了容易引起皮肤干燥外,洗澡时出汗也会对阴液造成损伤,故用温

度合适的水冲洗一下即可,这对肺和心脑血管都是一种保护。另外,还建议在每天早上起床后,喝适量的温开水,也是养阴的好方法。

冬季适当补益 提升免疫力

中医认为冬季主闭藏,人体体表的毛孔和肌肤腠里紧闭,正是补益的好时机。现在的人大多因工作压力大、一种或多种不良生活习惯等缘故,多少存在着阴阳失衡的问题,气血不足的人很常见。

气血不足是一种慢性虚损的状态,如果工作压力大、精神紧张焦虑、生活起居没有规律、熬夜、饥饱无常、暴饮暴食,时间长了都可能导致气血不足,尤其是患有某些慢性疾病的人群更易气血不足。其主要表现为精神萎靡、乏力气短、心悸头晕、面色无华、失眠健忘、毛发干枯或脱发,女性还会出现月经不调等症状。

气血不足的人群在冬季可适量服用阿胶。阿胶味甘性平,有着养血、滋阴、润燥的作用,属于药食同源。冬季凉燥之邪当令,性味平和、补而不燥的阿胶正好适合这个季节。那么阿胶应该怎么吃?每天吃多少合适?

阿胶的服用方法很简单,主要有三种:第一,可加入一点黄酒上锅蒸化,然后调入温水中直接服用;第二,可加入黄酒、桃仁、杏仁、胡桃、黑芝麻等药食两用的食材做成阿胶糕,每天服用1块~2块;第三,将阿胶粉碎成细末,阿胶打粉后很容易溶解,可以冲入开水、牛奶或其他饮品当中服用。另外,关于阿胶每天服用的量,大约10g为宜。 (《北京晚报》)

老年讲堂

引吭高歌 有益健康

□段振离

有研究发现,经常引吭高歌者的平均寿命较长,专业歌唱家比普通入平均长寿20年。

从生理学讲,唱歌是一种良好的深呼吸运动,可以加大胸廓肌肉的力量,使胸大肌、胸小肌、肋间内肌、肋间外肌、膈肌等变得粗壮有力。同时,由于吸进更多新鲜空气,又加强了气体代谢,锻炼了心脏功能。这样一来,全身每一个细胞都能得到更多的氧气,同时排出更多的二氧化碳,使全身细胞都生机勃勃、充满活力。在这个意义上讲,放声歌唱同游泳、划船等体育运动一样,能强身防病。

从心理学讲,唱歌是乐观的表现,又是乐观的促进剂。唱雄壮的歌曲、欢快的歌曲自然不必说,即使是唱悲哀的歌曲,一曲结束后由于将悲哀的情绪发泄了出来,自己会感到痛快淋漓,心理得到极大的抚慰。

唱歌甚至可以减肥。因为在唱歌的时候,要保持正确的姿势,均匀地呼吸,并配合面部表情的变化,有时还要做手势或者边唱边翩翩起舞。这其实是一种全身性运动,几首歌唱下来,会消耗一些能量,从而起到一定的减肥作用。

(《家庭医生报》)



生活话题

立冬时节如何保健

□陈嵘嵘

类风湿关节炎患者:保暖可缓解关节肿痛

随着天气逐渐变冷,类风湿关节炎患者病情容易加重。专家提醒,首先,类风湿关节炎患者要保持居住环境干燥、温暖,被褥、衣物要常洗常晒。中医认为“血遇寒则凝,得温则行”,保暖有利于血脉通畅,关节肿痛、僵硬等症会随之减轻。其次,要注意调节饮食,多吃富含优质蛋白质、维生素、矿物质的食物,禁食辛辣、香燥、油煎食物。最后,要坚持必要的体质与关节功能锻炼,多做有氧运动,保持心情愉悦。

颈肩腰腿痛患者:穿高领衣服,常搓腰部

冬季常见寒邪。寒为阴邪,易伤阳气,寒主凝滞,气血凝滞不通则易引起头、身、肢体、关节冷痛,中医称为“痛痹”,即通常大家说的“颈肩腰腿痛”。北方地区冬季寒冷多风,而颈部是人体的“要塞”,充满血管,有很多重要穴位(如大椎穴、风池穴),人们穿衣一定要做到多捂少露、穿高领装、用护膝等。另外,常用双手搓腰有助于疏通带脉(环绕腰部的经脉)、强壮腰脊、固精益肾。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁是肾脏所在位置,肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。

糖尿病患者:重视足部保健
糖尿病患者在做好基础保健的同时,尤其要重视足部保健,穿合适的鞋袜,每天坚持泡脚,水温别太高,慎用取暖器,适当运动,不可过汗。

另外,由于气温下降,心血管类疾病高发,尤其是老年人早晨锻炼的时候,容易发生中风、心梗等疾病,预防之法除了防寒保暖,还要做到“早卧晚起,必待日光”,并加强对高血压、冠心病、糖尿病等基础病的防治。 (《燕赵老年报》)

医生提醒

老年人4个部位的保暖要跟上

□李汇博

马上要入冬了,老年人有4个部位的保暖要特别注意。

暖颈

中医认为,“颈项”风木同气,易受风邪侵犯,秋风挟寒,易伤颈项,导致伤寒病。保暖首先要保护颈项部,可佩戴围巾或穿高领衣物来确保颈项部温暖。

暖腰

腰在人体阴阳属性中属阳中之阳,也是易受寒邪侵袭的部位。可将双手搓热放于腰眼处,还可以做缓慢



转动腰部的运动,以及艾灸腰部穴位,如腰阳关、命门、肾俞、腰俞等穴,以温煦腰部,固肾壮腰。日常生活中避免穿低腰裤子防止腰部受寒。

暖脚

霜降以后尤其要注重脚部的保暖。穿厚袜子是必不可少的,还可以做踮脚运动——即踮起脚尖再放下,以身体微微出汗为宜,这个动作可以增快血液循环,起到活血化瘀、通行经络的功效。运动过后,用热水泡脚,按摩涌泉穴,舒筋活血,驱除内寒,温煦全身。

暖膝盖

膝关节周围软组织较薄,易受寒冷刺激,导致气血不畅、关节不适,甚至出现病症。

(《新晚报》)