

有一种寒叫“春寒” 身体六处易遭殃

无论是数九寒冬，还是二三月份刚开春，总感觉手脚冰凉，怎么也暖不起来；比别人怕冷，穿再多也无济于事；面容苍白无血色，动不动就累……如果有以上情况，说明你可能“体寒”了。身体中的寒气从何而来？具有哪些伤害？如何抵御寒邪？

寒伤阳，体虚怕冷

中医认为：“寒是万病之源”，具有阴冷、凝结、阻滞的特性。寒作为冬季和初春的主气，在气温较低或气温骤降的情况下，容易形成寒邪而致病。

专家表示，寒为阴邪，易伤阳气。阳气作为人体的“太阳”，是各器官的能量来源，失去了它，就等于缺少了能量的补给与滋润，人就容易生病，甚至早亡。简单说，人体阳气的盛衰标志着人体生理功能的强弱程度。一旦寒邪伤阳，人体便会火力不足，虚弱无力，就像发动机缺少了机油一样，很难正常运转，出现一派凋零的“寒象”，气机凝滞郁结。

“寒”分为内寒和外寒，寒邪会使机体处于凝滞状态。内寒是因体弱造成气机无力运动，多伴有虚证表现，如气短乏力，面色苍白、睡眠差、食欲不佳等；外寒是由于外界寒气侵犯机体，使体内气机受阻，运行缓慢，比如日常生活中常吃冷饮、常吹空调、冲凉浴、吃各种不合时令的食物等，都是导致体寒的常见原因。

一旦寒邪入体，会有两种发展趋势：对于体质虚弱的人来说，会逐渐发展为寒性体质，通常表现为手脚冰凉、格外怕冷等；对于体质健壮、阳气充足的人来说，其体内正气会与外寒进行激烈斗争，正气胜则寒不侵体，反之，则会导致身体不适甚至生病，比如常见的关节寒、脾胃寒、女子宫寒等。

风助阵，春寒更猛

与冬季的“干燥寒冷”相比，有一种“寒”很容易被人忽略，那就是“春寒”。

民间俗谚说：“惊蛰刮北风，从头再过冬。”眼下，正值开春，万物复苏，阳光和煦的中午更有种“暖风熏得人醉”的感觉，然而一到傍晚，气温明显降低，会带来又湿又冷的春寒。老话说得好，“反了春，冻断筋”。专家表示，之所以要警惕初春之寒，主要是因为风为春季主气，而寒、湿、燥、暑、热等外邪，多依附于风而入侵人体，故中医有“风为百病之长”之说。也就是说，春寒在风邪助阵下，较之冬寒会来得更猛，很容易导致老年人血压明显升高，诱发心脏病、心肌梗塞等；小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病，导致感冒和发烧。

专家提醒，春季防寒与冬季单纯的穿暖略有不同，而是强调一个“捂”字，即不要着急换装。一方面，老年人和孩子在春季不要着急摘掉帽子、手套，脱掉厚袜子，否则容易降低身体免疫力；另一方面，女士不要太早换上薄衣薄裙和单鞋。如果实在需要“凉爽”，可在中午或天气特别暖和时适当穿薄点儿，阴天及早晚时分则要尽量保暖。



寒入身，六处遭殃

寒邪侵入人体，停在体表，会导致伤寒、感冒、发烧等小病，可一旦进入体内脏腑经络，就会引发多种更严重的健康问题。尤其以下六处，受寒困扰痛苦不堪。

胃寒。“胃病者十有六七都是胃寒。”专家建议，为防止寒入肠胃，冬季和初春应尽量不喝冷饮，宜常喝温水。还可适当吃些温补的食物，如鸡肉、羊肉、栗子、山药等。也可在医生指导下加用温补肠胃的药物，如干姜、黄芪、当归等。中脘穴（肚脐直向上4寸处）有调理消化系统、行气活血的功效，每天用热敷宝放在中脘穴暖半小时，可改善脾胃虚寒所致的消化性溃疡、胃肠炎、消化不良等疾病。

脾寒。中医认为，胃主受纳，脾主运化，二者共同完成食物的消化吸收及营养的运输，从而滋养全身。专家介绍，脾最怕贪食寒凉或由于保暖不当导致的脾寒，寒湿困脾则损伤脾阳，表现为腹胀、胃口差、嘴里没味、身体沉重、容易疲劳等，女性还会出现白带增多的症状。

日常生活中，要少食寒凉，适量多吃胡萝卜、芡实、板栗、红薯、香菇等有助健脾的食物。另外，按摩三阴交穴（足内踝尖直向上四横指处），以局部发酸感为度，有助于健脾除湿。

宫寒。子宫堪称女性体内最怕冷的器官，很容易成为寒邪的首选攻击目标，引发月经异常、下腹疼痛、痛经等不适。此外，中医认为，女性体质属阴，受寒后极易出现肾阳不足，使得阴寒内盛、肾阳虚损而致胞宫失于温煦，出现“宫寒”。若生活中再不注意局部保暖，更是雪上加霜，严重者可导致排卵异常、受孕困难，甚至不孕不育等。

专家表示，治疗宫寒关键在于暖宫。首先，按涌泉。经常按摩涌泉穴（脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处）可固护阳气、预防宫寒。其次，用刮痧板刮拭腰骶部、腹部及小腹至发红发热，也是治疗宫寒的好办法，每3天做一次。平时要少吃冷饮等寒凉之物，建议多吃黑芝麻、核桃、枣、花生、红糖、阿胶等益气温宫、暖身补血的食物。

关节寒。冬季和初春，尤其是遇到雨雪天气，很多老年人会出现“老寒腿”加重的情况，腰和腿像被冰包裹着一样，酸麻冷痛，活动不便，影响着

活。专家表示，寒凉易致气血阻滞不通，筋脉拘挛抽搐、关节屈伸不利。因此冬季和冬春之交一定要注意膝关节的保暖，平时如果感觉疼痛，也可蘸醋或酒搓擦疼痛部位，或用当归、川芎、红花、生甘草、羌活、花椒等药材加适量水（比例为1:10）煮开后将药液倒入盆中，每晚睡前用此药液（40摄氏度左右）泡脚半小时，可起到活血化淤、驱寒止痛的作用。

肺寒。肺经鼻窍与外界相通，故最易受伤。外寒袭肺会导致咳嗽、咳痰等，所以养肺重点在于预防感冒、防止寒凉之邪伤肺。冬季外出时穿个马甲，护住前胸后背，春季常用生姜、大枣泡水喝可驱肺寒，兼润肺。

此外，每天坚持半小时中等强度运动，可促进胸中浊气排出，使周身气血通畅，增强御寒能力。同时，保持良好心态也是养肺的一剂良方。心情愉悦，人体气机通畅，反之，长期压抑沮丧会导致气机凝滞，影响肺气宣发。

肾阳虚。肾主藏精，乃人体先天之本。如果肾阳不足，不能温煦脾阳，就会导致脾胃运化失常，出现腹痛、腹泻，严重者甚至常年四肢冰凉。专家介绍，临床中经常有人在凌晨发生腹泻，这种天刚亮就腹泻的症状叫“五更泻”，往往是阴寒内盛、肾阳受损所致。治疗上应温肾健脾、固涩止泻，可以服用由肉豆蔻、吴茱萸、补骨脂、生姜、大枣等中药配制而成的四神丸，若形寒肢冷等肾阳虚症状较明显，还可酌情增加附子、炮姜，以增强温肾之力。

专家建议这类人群在日常生活中宜经常按摩命门（位于背后第二腰椎之下，与肚脐相对的位置）、肾俞（命门穴左右旁开各两横指处）、关元（脐下四横指处）、气海（脐下两横指处）等穴位，可疏通经脉、驱散肾脏的寒气。此外，寒从脚升，肾阳虚的人一定要注意腰腹部和下肢的保暖。

除了以上各个器官的独特散寒之法，再教大家一个随手就可以实现的驱寒良方——敲胆经。具体做法是：站立，收紧腿部肌肉，整条腿的外侧中线凹陷处即为胆经循行之处，用双手敲打至有轻度痛感即可。其次，寒冷的时候可用双手交替按摩上肢外侧，来回摩擦30次，直至皮肤微热为止。另外，双手食指中指微分开，手指间夹耳根上下来回擦20次，然后双手并合轻擦脸部，也可以让身体快速暖起来。



进步影城

《功夫熊猫3》3D 95分钟 票价70元 10:40
《美人鱼》3D 93分钟 票价80元
10:40 12:40 13:00 14:00 14:50 15:40
16:10 17:20 18:00 19:00 19:50 20:40
21:50 22:20 22:45 23:20
《西游记：三打白骨精》3D 120分钟 票价80元
10:30 13:00 15:00 17:10 19:40 21:10 23:20
《高跟鞋先生》94分钟 票价60元
13:40 17:50 19:10
《澳门风云3》3D 112分钟 票价80元
10:35 15:30 15:50 17:10 20:00 21:10 23:10
《卧虎藏龙2》3D 103分钟 票价80元
10:30 14:20 15:20 17:35
19:20 20:55 21:30 22:10
《火影忍者剧场版》96分钟 票价60元
14:10 19:30
监督电话:13907346570
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26—28号

红色电影院

《美人鱼》3D 95分钟 票价70元 14:00(1斤)
《美人鱼》3D 95分钟 票价70元 16:10(1斤)
《美人鱼》3D 95分钟 票价70元 19:10(1斤)
《三打白骨精》3D 120分钟 票价70元
20:40(1斤)
《功夫熊猫3》3D 100分钟 票价70元
14:10(2斤)
《澳门风云3》3D 110分钟 票价70元
16:00(2斤)
《卧虎藏龙》3D 105分钟 票价70元
19:00(2斤)
《美人鱼》3D 95分钟 票价70元
20:50(2斤)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157

美达国际影城

《唐人街·探案》135分钟 票价70元
12:40 13:50 15:10 16:20
17:40 19:00 20:10 21:30
《恶棍天使》124分钟 票价70元 12:15 21:45
《老炮儿》137分钟 票价70元
13:05 15:40 16:55 19:15 20:40
《寻龙诀》125分钟 3D 票价80元
13:30 14:35 15:50 18:20 19:30 21:50
《神探夏洛克》115分钟 票价70元
12:30 14:40 16:50 19:10 21:20
影城网址:www.m0734.com
电话:0734-8180858
地址:衡阳市解放路48号美达新天地四楼

崇尚国际影城

《唐人街探案》135分钟 票价70元
11:00(5斤)14:00(5斤)
15:20(2斤)20:00(2斤)
《老炮儿》135分钟 票价70元
12:40(2斤)21:00(5斤)
《熊出没》100分钟 票价80元
10:20(4斤)11:20(2斤)13:20(2斤)
14:30(4斤)15:10(3斤)16:30(4斤)
17:20(3斤)18:20(1斤)19:20(4斤)
《消失的爱人》110分钟 票价70元
10:40(3斤)16:40(5斤)21:35(3斤)
《星球大战》135分钟 票价80元
10:30(1斤)13:00(1斤)15:40(1斤)
20:20(1斤)21:20(4斤)
《极限挑战》100分钟 票价70元
18:00(2斤)19:40(3斤)
《最后的巫师猎人》100分钟 票价70元
12:20(4斤)19:00(5斤)
电话:0734-8256688
地址:衡阳市蒸阳南路2号崇尚百货5楼