

女人体寒，“寒”在哪里

小腹阴冷多艾灸 腿脚冰凉晒太阳

中医有“十女九寒”的说法，说明女人病多半与体寒有关。很多女性总觉得身体不舒服，到医院检查却查不出毛病，这时候要警惕是不是“体寒”了。



A

寒从何来？

有人会问，体内的寒气从何而来？中医将“寒”分为内寒和外寒，内寒主要因体弱造成气机无力运动，外寒是外界寒气侵犯到机体，使气机运行受阻所致。从临床上看，体寒危害广泛，会导致身体气血运行不畅，皮肤变差。体寒对女性尤其不友好，生殖系统最怕冷，体寒会引起宫寒，导致月经不调、子宫肌瘤、不孕不育等。若不加重重视，长期处于体寒状态，还会诱发腹泻、关节痛、胃炎等疾病。那么，什么原因

导致的体寒？

熬夜。传统医学历来重视子觉，子时（晚上11点至次日凌晨1点）阴气最盛，阳气初生，是阴阳交接之时，这时睡眠是为身体积蓄能量。相反，熬夜会导致阴盛阳虚，阳虚引发身体生寒。因此，建议大家晚上尽量11点前入睡。

穿着。现代女性追求时髦，经常穿得“美丽冻人”，即便寒冷天也能穿一条裤裤过冬，为追求苗条不穿秋裤。对女性来说，经常挨冻会诱发寒性体质。

饮食。很多女性朋友喜欢吃水果和冷饮，尤其到了夏天，水果当饭吃，冷饮不离手。殊不知，很多水果都是寒性的，长此以往，寒就来了。

体虚。现代女性压力越来越大，家庭工作都要兼顾。劳累、高负荷的身心运转会加速身体消耗，加上不少女性缺乏运动，容易出现体虚问题。典型表现是乏力、记忆力减退、脾气暴躁、食欲不振、消化不良、睡眠变差等。体质一虚，内寒就会趁虚而入。

B

如何改善体寒？

1. 艾灸驱寒。艾是纯阳的植物，艾灸是改善体寒体质的不错方法。建议平时艾灸丰隆（位于小腿外膝眼和外踝连线的中点）、足三里（位于外膝眼直向下四横指处）、三阴交（位于小腿内侧足内踝上方四横指处）、神阙（位于脐窝中央）等穴位。

2. 推揉腹部。身体的寒以小腹为中心，只要想办法保持小腹温暖，寒气就无藏身之地了。

3. 晒太阳。时常晒晒太阳，

能激发身体阳气，达到驱寒效果。晒太阳，中医有一些讲究，一是重要部位要晒到，比如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”，是人体阳气汇聚的地方，能调畅气血，通畅百脉，因此要注意时刻补其不足。后背是人体督脉的循行之处，为“阳脉之海”，总督一身阳经。还是足太阳膀胱经循行的主要部位，起着防御外邪入侵的屏障作用。因此，这里的阳气也要足。“寒从足下起”，腿部及脚部

是阴气下沉的部位，很多人小腿和手脚冰凉就说明湿气过重，平时可多晒晒太阳。

4. 吃点驱寒食疗方。改良版冬宫阴汤：番茄炒出汤汁，加入等量的冬宫阴汤调料，泡椒2~3个剁碎放入汤汁中，然后放入豆腐、虾、鱼片、口蘑、金针菇、海鲜菇等，煮熟后挤入青柠檬汁。此汤辛香酸辣，可以驱散寒邪、温暖脘腹、畅通血脉、调畅气血，而且可帮助消化，温而不滞。

据新华网

揉“任督二脉”缓解常见病

“任督二脉”相信大家都听说过，尤其在武侠小说中，打通“任督二脉”后会令大侠们武力值暴增，成为一方霸主，让人好生羡慕。现实中，“任督二脉”也确实存在于我们的身体上。

督脉为“阳脉之海”，总领全身阳气。滑伯仁《十四经发挥》载：“督之为言督也，行背部之中行，为阳脉之都纲”。一方面，督脉上有各阳经所交会的穴位，比如，手、足三阳经交会于大椎；阳维脉交汇于风府、哑门；带脉出于第二腰椎。另一方面，督脉主干行于背部正中，入属于脑。“脑为元神之府”“头为诸阳之会”，背为阳。

任脉为“阴脉之海”，其主干行于腹，腹为阴，诸阴经均直接或间接交会于任脉。比如，足三阴经交会于关元、中极；冲脉交会于阴交、会阴；阴维脉交会于天突、廉泉；手三阴经通过足三阴经与任脉发生联系。任脉的另一功能是“主胞胎”，即与生育功能有关。

说到这里，不得不提任督二脉上的重要穴位。首先，督脉上的大椎穴和百会穴：大椎穴（低头时颈部凸起处）是督脉、手足三阳经交会穴，临床中通过针灸、推拿、拔罐、艾灸等方法可治疗感冒、咳嗽、热病、畏寒、头项强痛等。日常保健时，可自己用

食指及中指点揉该穴，或居家艾灸。百会穴（折耳，两耳尖向上的中点）是督脉、足太阳经交会穴，临床中运用针灸、推拿等方式可治疗头痛、眩晕、失眠、健忘，日常也可自己用食指及中指点揉该穴，缓解头痛、失眠等症状。

其次，任脉上的中脘穴及膻中穴：针灸、推拿、艾灸中脘穴（脐中上4寸）可治疗胃痛、呕吐、吐酸、腹胀、反胃、泄泻等消化疾病。点揉、针灸膻中穴（两乳头连线的中点）可治疗胸闷、气短、咳嗽、胸痛、心悸、心烦等疾病。该穴具有调理人体气机的功能，可治疗一切因气机不畅导致的病变。

据新华网

食材丰富暖身抗饿
黑紫杂粮通便护心

腊八粥，适合一冬喝

腊八粥是腊八节的传统美食，但这种食物并非只有腊八才能吃，整个冬季都特别适合，养生又暖身。

传说腊八节喝粥的习俗的来源有几种不同的说法，但不管是哪种说法，腊八粥里的食材都不仅限于八种。《燕京岁时记·腊八粥》：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰（rǎng，同‘瓢’）、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄，以作点染。”《祀记·郊特牲》说蜡祭是“岁十二月，合聚万物而索飨之也”。在古人看来，腊八粥以八方食物合在一块，有合聚万物、调和千灵之意。

中国各地腊八粥的花样品种繁多，经常用到的食材有谷类（大米、糙米、燕麦等）、豆类（红豆、绿豆等）、坚果（核桃、松子等）、干果（大枣、葡萄干、桂圆等），有些地区还会加入豆腐和肉等。从现代营养学的角度来说，这种用多种食材熬煮而成的粥对健康有多种好处，特别适合天冷时喝，一是有助抗寒暖身。燕麦、糙米、小米、绿豆等全谷杂粮以及核桃等坚果中都富含维生素B1，这种营养素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起重要作用，能增加身体御寒能力。二是补充多种营养。冬天饮食单一，容易缺乏多种营养。腊八粥有助实现食物多样化，其营养素密度也高，富含膳食纤维、多种维生素和矿物质，还含有很多抗氧化物质。三是有助控制体重。如果按照相同体积比较，腊八粥的能量只有米饭或馒头的1/3左右，特别适合减肥者。其饱腹感很强，吃后能长时间不饿。四是预防便秘。冬天天气干燥，再加上人们吃肉较多，而活动量减少，很容易发生便秘。腊八粥膳食纤维和抗性淀粉含量高，能帮助清肠通便，对便秘的人很有帮助。五是保护血管。寒冷的冬季，心脑血管疾病高发，而腊八粥中表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的好来源，大麦和燕麦中还有丰富的β葡聚糖，这些物质均有利于预防冠心病，控制血胆固醇，保护血管。

腊八粥虽好，但有些人在选择熬粥食材时需要有所注意：消化不良、经常腹胀的人最好少选黄豆、黑豆等，糖尿病患者少选糯米、大黄米等容易升血糖的食材，减肥者也要少加糯米和白米这种太容易消化的食材。

据新华网

喝黄芪粥消水肿

黄芪粥是传统食疗药粥，可扶正补虚、治水肿病。清代医家陆以湑在《冷庐医话》中记载过用黄芪粥治水肿的病案：王某，患肿胀病，自顶至踵，大倍于常，气喘声嘶，二便不能，生命垂危，求医于海宁许珊林。许氏取生黄芪120克，糯米30克，煎粥一大碗，令病家用小匙频频送服。不久，患者喘平便通，全身浮肿消痊愈。

中医认为，水肿是因肺失宣降、脾失健运、肾失开合、膀胱气化失常而出现的全身或下肢为主浮肿的一种病证。黄芪为何能消肿？中医认为，水肿与肺、脾、肾三脏虚弱关系密切，黄芪是补气要药，能补肺气助宣发，协调膀胱水道通利（利尿），又能补脾气以助化水湿来消肿。具体用法：黄芪30~60克，浸泡30分钟，加水煮沸20分钟左右，去渣取汁，再下糯米或梗米50克，粥熟食用。

据新华网

莲子饮补五脏不足

莲子古名藕实，味甘、涩，性平，入脾、肾、心经。中医认为，莲子既能补脾、涩肠、止泻，又能交通水火、沟通心肾，达到养心安神、益肾固精的功效，善补五脏不足，使气血畅而不腐，临床常用来健脾养肾，治疗心悸心烦、头昏失眠、遗精、尿频、带下等不适。

这里给大家推荐一款莲子食疗方——清心莲子饮，具体做法：白莲子50克、银耳50克、山药15克、白糖适量。白莲子洗净，山药切薄片，与发好的银耳放入砂锅，加足水大火烧开，小火煨一夜，次日早晨加白糖，再烧10分钟即可，可补益五脏。

据新华网