

冬至,应该如何保健养生?

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林 见习记者 朱希龙 通讯员 李云龙

冬至,是二十四节气中第二十二个节气,在每年12月21日至23日之间。冬至有三候:一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动。古人认为冬至时节,土中的蚯蚓也蜷缩着身体,蛰伏于地下;麋鹿感受到阴气渐退而解角,此时山中的泉水受到阳气的出生而开始流动。冬至是北半球白昼时间最短,夜晚最长的一天,虽阳气始生,但天寒地冻仍是冬至节气的主旋律。因此,御寒保暖、预防疾病、补阳益阴在冬至养生中显得尤为重要。在冬至的日常生活中,我们可以怎样做好保健养生呢?

冬季起居宜安静、宜休养,以敛阴护阳为根本。我们日常可通过勤搓手、常晒背、暖双足等方法来固护阳气。人的手上有许多重要的穴位,冬至寒冷时节常搓手,揉按重要穴位,可以有效兴奋循环系统,疏通经络,对健康大有裨益。其次,背为阳中之阳,冬至寒冷时节,风寒之邪极易通过背部侵犯人体,

从而引发外感性疾病、呼吸系统疾病等。因此,可以通过晒背来补充人体阳气,驱逐寒气,预防疾病。最后,要穿着保暖性能好的鞋袜、多活动双足,坚持足浴、按摩足底的涌泉穴(简便取穴:用力弯曲脚趾时,足底前部出现的凹陷),以温肾助阳,驱散阴寒湿邪。

冬至节气最进补,但不可盲目。首先要注意合理搭配,选取谷、肉、果、蔬菜等食物,增加饮食中蛋白质、维生素、膳食纤维的占比,减少糖类、脂肪、盐的摄入,适当选取含钙量高的食物。其次是辨证施补,因人制宜,阳虚质、平和质的人群,可适量进食牛肉、羊肉等温性食物来温养脏腑;阴虚质的人群,少食辛辣燥热的食物,适当吃核桃、枸杞、海参等食物来补益肝肾之阴;痰湿质的人群,少食凉性及肥腻的食物,可多食用萝卜、薏苡仁、山药等健脾祛湿的食物,主食可增加粗粮的比例。另外,冬季进补可多吃栗子、榛子、杏仁等坚果,这些坚果大多有

补肾益精、强体御寒的作用,对身体很有好处。

冬至时节,应注重运动养生,所谓“动则生阳,静则生阴”。冬至起,天地万物的阳气开始生发,人体也应顺应自然,随运动升发人体阳气。冬季天气寒冷,人体血管容易因受刺激而发生心脑血管疾病,因此应在早晨九点之后运动,避免被阴寒所伤。且运动强度不宜过大,应以舒缓的有氧运动为主,所谓“阴静阳躁”“动中求静”,否则会过度升发阳气,从而引起人体阳气耗散,反而有损身体健康。冬至后的天气最为寒冷,因此运动过程中还应该注意自身的保暖,避免因衣物单薄而引起寒邪侵袭。

冬至时节严寒天气易使人身心处于低落状态,此时如做到适时起居、合理饮食并借助适当的运动来消除烦闷、调摄精神,使正气存内、邪不可干,从而增加抗寒能力、提高机体免疫力。

家庭保健好搭档:盐与艾



盐,味咸略涩,皎白如花,冰鲜玉洁,素有“玄滋素液”之美称,与人类生活密切相关。同时,盐作为一味中药,在中医里有一整套以其为内涵的防病治病、疗伤养生的治疗和保健方法,配合艾的使用,效果更是不一般。

盐 + 艾 = 隔盐灸

隔盐灸,是在肚脐(神阙穴)上铺上一层纯净、干燥的粗盐或者细盐,放上艾柱进行艾灸的方法,又称神阙灸。脐为先天之命蒂、后天之气舍,是强壮保健的要穴。艾叶可以温经散寒、通络止痛,配上盐实施隔盐灸,具有补脾肾、益精气、抗衰老及预防保健之功,可起到回阳救逆、固脱补肾的作用,常用于急性肠胃炎、腹痛腹泻、四肢厥冷的虚脱患者;也可调理冲任、温补下元,对改善女子宫寒不孕、崩漏、带下病、月经不调有较好的作用。

盐 + 艾 + 其他中药 = 药盐灸

湖北省襄阳市中医医院针灸科副主任医师庄俊会介绍,药盐灸是把艾、青盐和中药三者结合的一种复合灸法。青盐,味咸入肾,有透热补肾、祛寒除湿之功。药盐是将青盐与川牛膝、川芎、红花、当归、香附、透骨草、狗脊、补骨脂等多种道

地药材经特殊烘焙及炮制加工而成。中医古籍中也记载诸多盐炒制后的中药用于艾灸的医案。盐和艾灸结合的优势,除了有发挥盐本身具备的药性外,还用到了盐透热的作用:盐可以更快、更强力地把艾之热以及药力渗透至身体内部。

该灸疗组合作用于腹部的任脉、肾经、脾经和胃经,常以神阙穴、水分穴、天枢穴、气海穴、关元穴等经验大穴为主,具有调理冲任、健脾益胃、通调肠腑的作用,主要用于痛经、月经不调、盆腔炎等生殖系统疾病及腹泻、腹痛等消化系统疾病的治疗。

盐 + 艾 / 其他中药 = 热敷包

盐还常用于热敷,与中药共同制成热敷包使用。中医认为,咸是五味之一,有软坚散结、泻下的作用。用特定中药加盐一起调制成药盐热敷包,敷于身体的腰部、膝部、肩部、腹部等部位,依靠盐保温性、渗透性强的特性,不仅能有助于盐的温热及中药的药效渗透进体内,还能将体内的寒气、湿气祛除,有松弛肌肉、扩张毛细血管、增加汗腺分泌、促进血液循环的作用。另外,盐药热敷包还具有温经散寒、活血祛瘀、缓解疼痛的作用。

盐药热敷包通常用于中风瘫痪、肢体

酸痛、关节炎、慢性胃痛、腹泻、各类神经痛等病症的治疗,对治疗妇科疾病诸如盆腔炎、输卵管炎、子宫内膜炎、痛经等病症也有很好的作用。痛经多数由于经血不畅、不通则痛等造成,利用盐敷可以缓解疼痛。若在盐药热敷包中加入一些活血化瘀的中药,治疗效果会更好。如艾草和红花都具有驱寒暖宫、调经止痛的功效,痛经时外敷,可温通经脉、驱寒止痛。此外,将红花艾草药盐热敷包敷于神阙穴,可以快速缓解疼痛感。

庄俊会提醒,盐药热敷包主要针对寒性病症,实热或容易上火的人群不宜热敷,否则容易引起口臭、便秘等;经期女性热敷可能会导致月经出血量突然增多,需在专业医师的指导下进行。

盐 + 艾 + 水 = 温肾足浴

用盐泡脚也能起到一定的保健功效。晋人嵇康在《养生论》中就曾盛赞足浴的保健效果,曰“春三月……至夜卧时,用热汤下盐一撮,洗膝下至足方卧,以泄风毒脚气,勿令壅滞”。根据中医基础理论,盐入肾,用温热的淡盐水泡脚,对肾脏有一定的补益作用。此外,盐水泡脚可以助眠、抗衰。

从中医经络学说来看,足三阳经及足三阴经交汇于足部。足部至踝部附近分布着数十个与五脏六腑及全身其他经络密切相关的穴位。若坚持用淡盐水泡脚,长期刺激足部穴位,可促进气血通畅,间接起到调节脏腑功能、增强体质的作用。同时,用温热的盐水泡脚,能够使入精神放松,可消除疲劳、改善睡眠,特别适合失眠、入睡困难的患者。若配合艾绒或艾叶泡脚,能更好地温通足部阳气,缓解双脚冰凉的症状。

庄俊会指出,用盐水泡脚还可以缓解脚气的症状。中医认为,盐有杀虫止痒的功效。脚气引起的脚臭、瘙痒,主要是由足部细菌分解汗液发酵引起的。将食盐加入热水中,利用水的热力,让皮肤可以更好地与盐水接触,对部分足癣患者来说具有一定的治疗作用。此外,将粗盐稍润湿后涂擦足部,其粗糙颗粒引起的摩擦力还有良好的去角质和清洁的效果。

据《中国中医药报》

巧用胡椒内服外敷防治胃寒

民间有“十胃九寒”的说法,即十个胃病患者中有九个属于胃寒。其实这种说法并不夸张,在临床中,大多数胃病患者都属于胃寒证型。现天气寒冷,胃寒患者更易出现不适症状。今天向大家介绍一物,可内服外用防治胃寒,它就是胡椒。

寒为阴邪,易伤阳气,若寒邪侵袭肌表,则可见恶寒、发热、咳嗽等伤寒之症;若寒邪直中脾胃,则会导致脘腹冷痛、呕吐、腹泻等疾病。因此,在调治上就需要辛温之物散寒通络止痛治疗,比如胡椒。

内服温中散寒

胡椒,又名味履支、披垒、坡洼热等,其名中“胡”字是“舶来品”的意思。胡椒性味辛热,温中散寒止痛的作用比较强。胡椒分为白、黑两种,其实原植物是同一种,只是加工方法不同。当果穗基部的果实开始变红时,剪下果穗,不去皮晒干或烘干后,即成黑褐色,称作黑胡椒。如等到全部果实均已变成红色时采收,用水浸渍数天,擦去外果皮晒干,则表面呈灰白色,称为白胡椒。白胡椒的味道比黑胡椒更辛辣,因此散寒、健胃的功效更强,药用价值也就更高一些。

中医认为,胡椒性热,味辛,归胃、大肠经,能温中散寒、下气、消痰,用于胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振、癫痫痰多等。临床常用胡椒治疗胃寒呕吐,食欲不振,腹痛泄泻。如《本草纲目》记载:“(胡椒)暖肠胃,除寒湿,反胃虚胀,冷积阴毒,牙齿浮热作痛。”《太平惠民和剂局方》记载:“治脾胃受寒,胸膈不利,心腹疼痛,呕逆恶心。常服温暖脾胃,去寒顺气。”

胡椒单用或与高良姜等同用,可用于治疗胃寒腹痛;与半夏、姜汁和丸服,可治疗反胃、不欲饮食;与吴茱萸、白术等同用,可治疗脾胃虚寒之泄泻。

现代药理研究表明,胡椒所含的胡椒碱是其主要活性成分之一,具有抗惊厥作用,还有镇静、催眠、助消化、抗骨骼肌松弛和抗抑郁等作用。胡椒所含的酰胺类化合物具有杀灭蛔虫的作用。

需要注意的是,胡椒性热,凡阴虚有火、内热素盛者忌食。如明代《本草纲目》记载:“胡椒大辛热,纯阳之物,肠胃寒湿者宜之。热病人食之,动火伤气,阴受其害。”

下面推荐一个胡椒食疗方。可用白胡椒5g、猪肚1个、鸡半只、生姜3片,做一道白胡椒猪肚鸡汤(2~3人份)。做法十分简单,把猪肚用醋和面粉反复揉搓、洗净,直至没有黏液,放锅中焯水捞起再用清水冲净。鸡焯水,白胡椒打碎。全部食材放入锅中,慢火煲1个小时,至猪肚酥软,加盐调味即可。

这道汤可以健脾养胃温阳,适合脾胃虚寒,常见脘腹冷痛、喜温暖和热食、口淡乏味、大便稀溏、身体怕冷、手足不温、舌淡苔白、脉沉等症状者。

外敷解痉止痛

不少人受凉以后会出现胃肠道痉挛、疼痛不适的表现。此时不妨采用热敷的方法以祛寒止痛。可将500g粗盐、50g白胡椒、50g干艾叶一同放入铁锅里热炒,炒后趁热装在棉布袋里,放在腹部热敷,达到温中祛寒、解痉止痛的效果。在使用热敷包时,要注意避免温度过高,可在患处多垫一些毛巾,避免烫伤。

据新华网