

大寒养生：防风御寒 通阳调肝

1月20日是大寒，《授时通考·天时》称“寒气之逆极，故谓大寒”。大寒节气位于最冷“九九天”里的“四九”“五九”间，大地做着“立春”的准备。

养生要讲“天时、地利、人和”，广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉介绍，中医认为冬主寒，春多风，春阳属肝，其性升发，寒极而迎春的冬春交接大寒时节，中医养生当以防风御寒为主，并配合通阳调肝，顺应阳气初升之势。可谨记以下三大养生要诀。

- 1.居：宜防风且早晚少出门
- 俗话说“大寒大寒，防风御寒”，这是因为大寒时节里，冷空气相对频繁，昼夜温差大，会导致心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病的高发，尤其老年人需提高警惕，要时刻注意防寒保暖。
- 年老者、体弱者，在清晨、夜晚这两个气温较低的时段应尽量减少出门，避免风寒猝然来袭。若室内外温差较大，外出前可喝些热饮如热牛奶、热水等暖身，并应做好保暖措施，尤其注意保护头面部、颈项部、手足部等裸露在外的部位。



感冒时，别碰这 5 类食物

分别为蜂蜜；猪肉、鸭肉、羊肉；柿子；浓茶；辛辣食物

专家指出，感冒期间尽量少吃鸡蛋或不吃鸡蛋，才能帮助感冒尽快痊愈。因为感冒时吃鸡蛋，会增加人体热量，热量无法散发便会加重病情。除了鸡蛋，以下几类食物也是感冒发烧期间应该避免的。

1.蜂蜜

人在感冒发烧时一定要饮食清淡，避免过分滋补的食物。蜂蜜益气补中，营养丰富，但若是在发烧时食用则会影响体内热气的有效清理、消除，从而加重病情，甚至引发其他疾病。

2.猪肉、鸭肉、羊肉

猪肉肥腻，易助湿生痰；鸭肉性凉，易滑肠敛邪；而羊肉甘温助热，对于发烧的治疗有很大的影响。

3.柿子

柿子是一种本身性质寒涩且有滋阴润燥作用的水果，对于患有风寒型感冒的人来说，食用会容易敛邪，从而延缓感冒的痊愈，并有加重病症的可能。

4.浓茶

茶水尤其是浓茶容易导致大脑兴奋，加快脉搏、升高血压，因此感冒

位。年长者还可戴上腰围、护膝等，以防风寒侵袭腰膝导致“老寒腿”发作。

冬天人们多有关门闭窗的习惯，尤其室内常开暖气的家庭，更要注意开窗通风。一般每天开窗通风换气4—5次，每次至少20分钟，当室外风大或气温较低时，开窗时间可稍缩短，若室外无风或气温较暖和，则建议不要紧闭门窗。

要特别提醒的是，大寒后半段，开始有变暖趋势，但时冷时暖，务必要灵活增减衣物，切忌减衣过快；围巾、外套等保暖衣物应时时备在身旁，以应对突然的气温下降。

2.食：宜增姜葱辛物通阳气

大寒正值冬末迎春阶段，仍要记得寒冷还是主要的，而且天气时冷时暖，一旦人体调节能力差了，难以适应，容易多发风寒感冒、感寒生病。



感冒时，别碰这 5 类食物

分别为蜂蜜；猪肉、鸭肉、羊肉；柿子；浓茶；辛辣食物

伴随发烧的朋友一定不要大量饮用浓茶，容易导致体温升高、加重病情。

并且，茶水中的一些物质有可能会影响药物的分解，阻碍人体对药物的有效吸收，从而降低药效，不利于康复。

5.辛辣食物

辛辣食物具有刺激性，不仅日常要少吃，感冒发烧期间更要避免。辛辣食物容易伤气灼津、助火生痰，若是痰在体内难以咳出，难免会影响病情。

并且感冒发烧后饮食应清淡，注意食盐的摄入，往往辛辣食物还伴随过多的盐，会再度加重感冒。此外，感冒发烧时一定要多喝水、补充维生素、注意休息，才能更好的帮助机体抵御疾病。

以下食物能预防感冒

1.酸奶

酸奶富含乳酸菌，能促进血液中的白血球的生长，有效预防感冒。日常喝些酸奶不仅保护肠道，还能增强抵抗力。

成杰辉建议，大寒时节，利用药食同源原理，最宜以味辛性温之物，起通阳祛寒、暖中除湿之功，日常膳食巧妙搭配“辛”物，既可顾护人身正气、驱邪防病，又能顺应阳气初升，让人体气机与大自然的阳气协调平衡，为适应即将来临的春天打下基础。

比如，用生姜，入肺、胃、脾诸经，有辛温散寒、温中止呕的作用，对风寒束表兼有胃肠不适症状的感冒效果尤佳。

又如，用葱，其外实中空，入肺，又叫“肺之菜”，味辛而性微温，有宣通上下之阳气、辛温开窍、疏通三焦、发汗解肌的作用，若取其通阳散寒之功，葱白比葱绿部分更胜一筹。

再如，大蒜、香菜、苏叶、花椒等，都是味辛性温的药食两用之品，对预防或改善风寒感冒症状均有一定的作用。

3.养：可泡温泉阳祛寒

大寒正值冬末初春，最适合泡温泉。成杰辉指出，“泡汤取暖”除了有助于机体温阳祛寒以外，还能通调血脉，缓解血管痉挛，有效促进血液循环，对气血不通引起的肌肉酸痛、关节疼痛等症状有良好的治疗效果。温泉水中富含天然的矿物质成分，对肌肤特别是皮肤病有一定的保养治疗作用。工作压力大的朋友，泡温泉还有助于缓解精神紧张，达到舒畅身心、改善睡眠的效果。

冬日泡温泉务必注意以下问题：泡温泉易出汗，浸泡前和浸泡后均应适当喝点温开水或淡盐水以补充机体水分；若是饭后泡温泉，则建议饭后一个小时左右再泡，以免影响消化；温泉水的温度以自我感觉舒适为宜，高温、低温都可以选择，建议先从低温到高温逐渐浸泡，时间每次10分钟—20分钟为宜；一般以34℃—36℃为微温浴，浸泡时间可适当延长，39℃—42℃为高温浴，浸泡时间应尽量缩短，否则泉水温度过高易使机体汗出过多而耗损身体，同时内热过盛又会影响睡眠。泡温泉时若出现身体不适，如大汗淋漓、呼吸急促、心跳加速等症状，应立即上水，停止浸泡。

- 5道大寒食疗方
- 1.川芎白芷葱白饮
- 【材料】川芎10克，白芷10克，葱白3段，红枣2枚。
- 【制法】上述材料洗净，红枣掰开，与其它材料一同放入煲中，加水适量，大火煮开后改小火，再煮15分钟即可。
- 【功效】辛温解表，祛风止痛。适合外感风寒、头晕头痛人士。
- 2.枸杞玫瑰花茶
- 【材料】枸杞子10颗，玫瑰花3—5朵。
- 【制法】把玫瑰花和枸杞子一同放入茶缸中，注入开水，盖上盖子，浸泡10分钟即可。
- 【功效】养血活血，滋肾调肝，解郁安神。适合阴血不足、肝气郁结之人，尤适于月经量少、经前乳房胀痛、容易痛经之女性。
- 3.柴鱼花生猪骨粥
- 【材料】柴鱼干2条，花生粒60克，猪骨500克，生姜2片，白米150克。
- 【制法】柴鱼锤松，去头、骨，撕去皮，洗净，撕成小块。猪骨洗净，斩小件，水焯后捞起。白米、花生粒、生姜洗净后与柴鱼肉、猪骨一起放入煲中，加水适量，大火煮开后改小火煲1.5小时，适时搅拌，最后加盐调味即可。
- 【功效】健脾养血，补虚强身。适合体虚疲乏、面色无华、气血不足人士。
- 4.巴戟苡蓉乌鸡汤
- 【材料】巴戟20克，肉苡蓉30克，乌鸡1只，红枣3枚，生姜2片。
- 【制法】乌鸡宰杀后去毛去内脏、洗净、切块，水焯后捞起。巴戟、肉苡蓉、红枣、生姜洗净后与乌鸡一同放入煲中，加水适量，大火煮开后转小火，再煮2个小时加盐调味即可。
- 【功效】温补肾阳，养血益精。适合阳虚腰冷、精血亏虚、肠燥便秘人士。
- 5.核桃肉淮山瘦肉汤
- 【材料】核桃肉100克，桂圆肉20克，淮山20克，瘦肉400克，生姜3片。
- 【制法】上述材料洗净，瘦肉水焯后捞起，与其它材料一同放入煲中，加水适量，大火煮开后转小火，再煮2个小时加盐调味即可。
- 【功效】健脾益肾，补脑安神。适合体质虚损、用脑过度、睡眠欠佳人士。



- 2.红薯
- 皮肤是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障，红薯中含有丰富的β胡萝卜素，能有效提高皮肤的抵抗能力，并且热量低富含纤维素，日常吃多也不怕胖。
- 3.蘑菇
- 蘑菇能促进白血球的产生和活

动，让它们更具防范性，有效提高人体免疫力，从而预防感冒。

4.大蒜

大蒜能抗毒杀菌，并且研究表明食用大蒜还能让感冒发生概率降低2/3，若是经常咀嚼大蒜，还能降低患结肠癌和胃癌的风险。

(本报综合)

保暖内衣过紧担心压迫胃肠

这几天，朋友圈流传一个帖子，说是穿过紧的保暖内衣尤其是塑身保暖内衣会导致血液循环不畅、压迫神经和内脏，而且还有可能导致便秘。记者就此咨询了杭州市下沙街道社区卫生服务中心全科副主任医生汤卫华。

冬季天气寒冷，很多人都会选择面料柔软弹性好的保暖内衣。就网上流传着穿过紧的保暖内衣会导致血液循环不畅、便秘的说法，汤卫华解释：“过紧的保暖内衣，确实会压迫胃肠，胃肠蠕动自然就会受到影响，可能会引起胃肠功能降低、消化系统功能减弱，最终造成便秘。但也用不着太紧张，完全丢弃保暖内衣。毕竟并非人人都会穿过紧的保暖内衣。再者，也不是24小时整天穿的。”

那么，在挑选保暖内衣的时候，需要注意什么？汤卫华提醒，挑选保暖内衣时，只要保暖内衣合乎出厂的相关检测规定，材料中不含有害的物质，都不会有影响；选择保暖内衣时，应以面料柔软舒适、重量轻、弹性好、保暖的为佳。此外，购买保暖内衣时，要理性选择，比较产品性价比，别以为越贵越好；正确对待、识别保暖内衣的产品广告，保暖内衣的基本功能是保暖舒适，功能过多或者是宣传有奇特夸

张效果的、缺乏科学依据的，要谨慎购买。

汤卫华告诉记者，其实保暖内衣并不是人人都适合穿，比如爱出汗的人就不适合。因为一些保暖内衣防止热气透出去，易导致人体出汗。汗液中的尿素、盐类等会附着在体表和保暖内衣上，如果不及时清洗，可能还会引起皮肤过敏、皮肤瘙痒，甚至引发皮炎、湿疹等疾病。

干性皮肤、皮屑患者也要慎选保暖内衣。干性皮肤、掉皮以及过往有过皮炎、银屑病等皮肤疾患或皮肤易过敏者，别一味追求面料的新颖，最好选择透气性能良好的全棉内衣。

过敏性鼻炎、哮喘患者也要注意。保暖内衣通常含有纺织品常用助剂甲醛，用于服装染色和令衣服变得柔软舒适。有过敏性鼻炎、哮喘等病史的人，购买时尤其要规避没有明示甲醛含量的保暖内衣。此外，新衣服穿前应充分洗涤，以去除织物中残留的大多数甲醛。此外，恶性肿瘤患者、心血管功能不全患者、有出血倾向的人，应慎穿或禁穿红外线保暖内衣。

穿含有化纤的保暖内衣就会加重皮肤缺水，导致皮肤干燥、瘙痒。考虑到吸汗和透气性，老人和小孩贴身穿的内衣最好是纯棉的，有利于皮肤健康。

(据《钱江晚报》)

喝杯红糖水兼收四种功效

寒冷的冬季强调温补，就饮品来说，红糖水是最好的温补品。红糖有“东方巧克力”的美誉，其好处在于“温而补之，温而通之，温而散之”，具有化淤散寒、缓解疼痛的功效，且富含丰富的钙、铁等人体必需的矿物质与微量元素。

喝红糖水最好煮一下。将红糖煮成红糖水喝比直接用热水冲泡更容易吸收其中的营养成分，且更加具有补中益气、健脾胃、暖胃的功效。

红糖水的 4 种功效

- 1.补充营养
- 红糖是未经精炼的粗糖，几乎保留了蔗汁中的全部成分，含有维生素和微量元素，如锌、锰、铬等，营养成分比白砂糖要高很多。
- 每100克红糖含钙90毫克，含铁4毫克，是白糖的3倍，还含有少量的核黄素及胡萝卜素。
- 2.延缓衰老
- 红糖中含有的葡萄糖、果糖等多种单糖和多糖类能量物质，可加速皮肤细胞的代谢，为皮肤提供能量。
- 红糖虽好，也非人人适宜。因红糖性温，原有内热者，服用红糖有化热动血之弊，因此经量过多、色红、心烦燥热、舌苔黄腻者，不可随意服用，应及时就医，以免延误病情。
- 此外，红糖中含有的葡萄糖、果糖等多种单糖和多糖类能量物质，可加速皮肤细胞的代谢，为皮肤提供能量。
- 3.温补暖身、活血化痰
- 红糖性温、味甘、入脾，有缓中止痛、活血化痰的作用。寒凉时节，如果每天喝一碗红糖水，胜过

学会这 6 招，跟冻疮说“拜拜”

冻疮是由于气候寒冷、环境潮湿等因素引起局部皮肤产生的一种异常炎症反应。江苏省中医院皮肤科副主任中医师张璐璐介绍，临床表现多为单个至多个红色甚至蓝紫色斑疹、丘疹或者结节，严重时会出现水泡、坏死、溃疡，甚至继发感染。

冻疮的复发率很高，往往“一年生冻疮，年年生冻疮”，很大程度上跟体质有关。从中医学上来说，由于冻疮患者大多属于阳虚体质，在寒冷季节，寒湿致邪，导致其气血运行不畅，凝滞脉络，久而久之肌肤便会失去养分，导致阴寒久伏于脉络。血液循环不好，末梢血液循环比较差，对寒冷的耐受能力差及运动少的人更容易发生冻疮，因此老人、妇女、儿童最常受累。

冻疮可以分为轻度、中度和重度。对于局部皮肤红肿疼痛热的轻度冻疮，只要将受累皮肤暖起来，避免诱发加重因素，通常可以自行恢复。对于比较严重的冻疮，表现

为局部起水泡，皮肤呈蓝黑色，知觉消失，建议及时到医院治疗。

防止冻疮复发，关键在预防，学会以下几招，跟冻疮说“拜拜”：

1.保持局部温暖，衣服、鞋袜要穿暖和。保暖后全身血管收缩功能好，可以抵御寒冷从而预防冻疮的发生。

2.避免潮湿，因为潮湿的环境容易增加局部寒冷诱发冻疮的发生，保持局部干燥可预防冻疮的发生。

3.可适当吃一些防寒保暖的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、辣椒、川椒、生姜、大蒜等。

4.平时应坚持体育锻炼，常用冷水洗手、洗脸、洗脚，增强自身抗寒能力。

5.每天数次搓手、耳朵等局部皮肤，每次数分钟至局部皮肤发热为止，用揉擦按摩的方法加强局部的摩擦及运动，以迅速改善局部的血液循环。

6.使用中药外泡，如当归、芍药、桂枝、细辛、甘草、木通、生姜、大枣煮水外泡手足易患冻疮部位，可以防止冻疮的发生。

(据《扬子晚报》)