

数九寒天 怎样调养脾胃

在中医理论中,脾在五行中属土,有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。冬至节气后,气温更低,人体阳气收敛,脾胃运化功能减弱,尤其是原本脾胃功能不好的人,容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

冬季,我国不同地区温度和湿度差异较大,调养脾胃时还应注意地域差异。在北方地区,人们可服用温运脾胃兼固表祛风药,在饮食中可加黄芪、党参、苏叶、白芷等;而在南方地区,除温运脾胃外,还可加入化湿之品,饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志与健康关系密切。中医认为,忧思伤脾,过度悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃。保持乐观的心态,避免过度思虑和情绪波动,有助于保持脾胃的健运。

注意保暖,尤其是胸部、腹部、背部和足部的保暖。有些人总觉得腹部凉,可以艾灸腹部穴位,如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部,搓热双手,以肚脐为中心,和缓、力度适中地进行顺时针按摩。经常腹胀、便秘的人可尝试此方法。 鲁艺



冬至,古称“日短至”,是北半球白昼最短、黑夜最长的一天,此时阴气盛极而衰,天地间微弱的阳气开始萌动。青岛市海慈中医医疗集团治未病科主任曲宪双介绍,此时我们的养生核心是“护藏初生之阳,补益精血根基”。养生总则:“固本培元,静养潜藏”。

抓住三大重点 储备一年健康

冬至是养生的重要节气,应顺应时令特点,遵循“冬藏”的养生之道,科学合理、适度养生。抓住冬至养生三大重点,储备一整年健康。

藏:防寒保暖,藏住阳气

冬至时节,气温骤降,寒风凛冽,人体易受寒邪侵袭,引起鼻炎、鼻窦炎、咽喉炎、咳嗽及上呼吸道感染等疾病。故防寒保暖,是冬至养生之首要。

冬季中医讲究“冬藏”,是指顺应冬季自然界闭藏的规律。那具体“藏”什么呢?

一是藏精:中医认为肾主藏精纳气,冬季注重养肾固精,可使人体精气内聚,为来年的生机勃勃奠定基础。冬天人体的阳气内收,我们要减少不必要的体力消耗,储存能量。

二是藏神:冬季应宁神静志,避免情绪过激,以防阳气外泄。冬季昼短夜长,人的情绪容易低落,这时候要注重调整心态,保持内心的平静和安宁。

补:温补饮食,固肾益精

俗语说:“冬至进补,春天打虎。”中医讲究保护初生的阳气,冬至前后是进补的最好时期,宜吃温性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、核桃、黑豆、黑芝麻等,这些食物能够温补肾阳,增强体质。

此外,饮食要均衡,适量摄入蔬菜、水果,以补充维生素和矿物质,保持身体的健康状况。中医主张“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,只有做到饮食的均衡与适量,才能真正实现“冬藏”养生的目的。同时,要避免过度食用生冷、寒凉的食物,以免损伤脾胃,影响阳气的升发。

动:适度运动,养阳固本

冬至时节,虽然天气寒冷,适度的运动很有必要。如瑜伽、太极拳、八段锦等,

可增强体质,激发阳气。不宜进行高强度的体育锻炼,避免损伤阳气。同时多晒太阳,以利阳气的生长。

运动的时间方面,天气太冷不太适合开展运动,要等待太阳出来以后开始运动,运动以微微出汗为宜,不能动作太大、大汗淋漓,阳气容易外泄,对身体不利。

在日常起居方面,尽量早睡晚起,早睡可以养阳气,晚起可以固守阴气,晚上睡前可以泡泡脚,用温水泡10-20分钟,这样有利于睡眠和气血畅通。

此外,一些中医传统养生保健方法如艾灸、穴位按摩也适合在此时节开展,例如可艾灸腹部的神阙、关元等穴位,按摩下肢的足三里等穴位,可以通过这些穴位的按压、艾灸等,疏通经络气血,扶正祛邪,增加抵抗力。 宗合

冬至阴极阳始生 静守潜藏待春归

起居养生:早睡晚起,必待日光

睡眠:遵循“冬三月,早睡晚起,必待日光”的原则。建议晚上10点前入睡,以养阴气;早晨可待日出,约在7:00后再起床,以避严寒,护养初生之阳。

保暖:重点保暖头、颈、背、足。“风为百病之长”,出门务必戴帽、围巾。可常晒背部督脉,借助天之阳以温通经络。

运动:冬季早晚温度较低,不建议在此时进行户外活动,可以选择晴天午后或室内进行较和缓的运动,如太极拳、八段锦等。避免大汗淋漓,使阳气随汗外泄。

饮食调摄:温补勿燥,兼顾滋阴

当归生姜羊肉汤:此为张仲景《金匮要略》名方,温中补血、祛寒止痛。适合平素畏寒、手脚冰

凉、面色苍白的血虚寒凝者。可加入少许白萝卜,防滋腻。

桂圆红枣茶:简单易行,补心脾、益气血。

山药鲑鱼丸汤:鲑鱼温中益气,山药健脾固肾。制成鱼丸,易于消化,适合脾胃虚弱、消化不良者进补。

饮食禁忌:忌过度食用生猛海鲜(如生蚝、刺身),其性多寒凉,易伤脾胃之阳。慎食“发物”,如无鳞鱼(鲑鱼、鱿鱼等)、蟹类,以免诱发旧疾(如皮肤过敏、痛风)。

经络保健:激发经气,扶正祛邪

·艾灸:冬至是“艾灸”最佳时节。推荐穴位:关元穴(脐下3寸):培元固本要穴;足三里(外膝眼下3寸):健运脾胃,扶正培元;三阴交(内踝尖上3寸):调补肝脾肾三经气血。



“黄金运动量”更防癌

“多运动,能防癌”已是很多人的共识,但到底该运动多少才防癌?研究发现,长期、稳定的适度运动,防癌效果最显著;盲目增加运动量,并不会带来额外的防癌益处。

研究发现,数十年如一日保持适度运动(约每周17MET-1小时,相当于每周快走5小时或跑步2小时)的人群,防癌效益最为明显;即使运动量翻倍,也未见风险进一步降低。这意味着,在防癌这条长路上,“细水长流”比“突击猛练”更有用。养成规律运动的习惯,比追求极限强度更重要。

推荐三类运动,“性价比”超高

第1名:挥拍类运动(羽毛球、乒乓球、网球等),降低全因死亡率47%;

第2名:游泳(蛙泳、仰泳、自由泳等),降低全因死亡率28%;

第3名:室内有氧运动(有氧跳操、瑜伽、舞蹈等),降低全因死亡率27%。

冬季运动,牢记这5点

冬季运动环境特殊,做好以下几点,运动效果更好,还能远离受伤:

1.充分热身 低温下肌肉和关节会变得僵硬,更容易受伤。冬季热身时间应比夏季更长,至少10-15分钟,直到身体微微发热、关节活动开为止。

寒冬六招防面瘫

进入冬季以来,昼夜温差大。专家表示,季节交替期已成为面瘫高发时段,核心是外部寒邪刺激与内部免疫力下降的双重作用。

从西医角度来看,面部神经分布表浅,对温度变化极为敏感。当气温骤降或冷风直吹面部时,面部血管会急剧收缩,导致面神经缺血、水肿,进而影响其控制面部肌肉的正常功能,引发面瘫。

冬季,室内外温差大,加上不少人身体免疫力下降。此时若遭遇感冒、疱疹病毒感染,

病毒可能直接侵犯面神经,诱发炎症反应,加重面瘫症状。除了冷风直吹,熬夜劳累也是重要诱因。另外,老年人因体质虚弱、血液循环较慢,是面瘫的高危人群,需要格外注意防护。

值得注意的是,很多人容易将面瘫与中风混淆,延误治疗。专家解释,两者虽都可能出现口角歪斜,但中风常伴随肢体麻木无力、言语不清、头晕头痛等症状,而面瘫仅影响面部肌肉,肢体活动和语言功能通常不受影响。

干咳就吃秋梨膏,靠谱吗

目前,正值呼吸系统疾病流行季节,有些人咳嗽了就吃点秋梨膏……不过,医生表示,一遇到干咳就习惯性地喝秋梨膏来润肺止咳,这种做法不完全正确。

适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主,这种咳嗽通常没有痰或者痰特别少,甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝。同时,患者还伴有五心烦

热、口干舌燥、舌红少苔,这种情况下,服用秋梨膏是没有问题的。

但不是一遇到干咳就要用秋梨膏来润肺止咳,食疗也要进行辨证处理。

比如,北方的冬天,天气寒冷,风也比较大,如果属于风邪犯肺引起的咳嗽,不妨用苏叶、防风煮水喝,以发挥疏

2.穿着讲究“三层法则” 摒弃厚重的棉袄,采用“三层穿衣法”:内层排汗、中层保暖、外层防风。

3.呼吸采用“鼻吸口呼” 尽量避免用嘴大口呼吸冷空气,以免刺激呼吸道。可采用“鼻吸口呼”的方式,让冷空气经过鼻腔的加温和过滤后再进入肺部。

4.顺应天气灵活调整 遇到大风、大雪、雾霾或极端低温天气,应避免户外运动,转为室内锻炼。

5.运动结束做好“冷身” 运动结束后不要立刻停下,要进行5-10分钟的慢走、拉伸等整理活动,帮助身体平稳过渡。 任敏

专家建议,冬季预防面瘫的“六大要点”:

强保暖 外出戴口罩围巾,骑车加装防风罩。

避寒凉 不用冷水洗漱,不食冰饮,洗头后及时吹干。

护眼部 眼睑闭合不全者戴墨镜、滴眼药水,睡前戴眼罩。

调作息 避免熬夜,保证7至8小时睡眠。

淡饮食 少吃辛辣食物,多吃新鲜蔬果,补充维生素。

勤锻炼 早晚做5分钟面部操,如皱眉、鼓腮。 傅容容

