

随着天气转凉，“寒从脚下起”，在呵护脚部健康的同时，也要注意头部，毕竟“火自头上生”——

## 呵护头脚 健康有道

在通常情况下，脚位在下属阴，而寒亦为阴邪，故脚是寒邪侵犯人体的主要途径之一，这就是“寒从脚下起”。头位在上属阳，而火亦为阳邪，故头部是火热之邪侵犯人体的主要途径之一，这就是“火自头上生”。

### 寒邪犯脚疾病多

脚位于人躯体的末端，离心脏较远，血液的供应较少，再加之脚的表面脂肪层又薄，保温能力较差，所以足部皮温较低。人的正常体温一般在 36.5℃ 左右，而趾尖温度有时只有 25℃。脚与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经联系，脚掌受凉可反射性地导致上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力明显削弱。于是，各种病菌、病毒就会乘虚而入，并大量繁殖，使人生病。有人实验过，把双脚放在 4℃ 的冷水中，鼻黏膜温度就明显下降，几分钟后就会有鼻涕、喷嚏出现，感冒接踵而来。

寒邪侵犯脚之后还会影响心脏，引起胃痛，造成月经不规律、行经腹痛，发生腰腿痛、阳痿等。国外一些学者认为，脚是人的“第二心脏”，经常运动脚趾有助于大脑健康。

祖国医学对“寒从脚下起”早有科学认识，在 1400 多年前孙思邈的《千金翼方》中就提出了“足下保暖”的科学见解，至今仍被人们奉为祛病延年的经验。国外对脚与机体健康的关系也有精深研究，俄罗斯民谚说的“头莫热，腹莫饱，脚莫凉”，反映的正是俄罗斯人民的防病措施。日本学者还总结出从双脚窥视人体健康的方法，指出人在 6 岁 ~ 30 岁双脚应能整齐地并拢直立。如在这个年龄双脚不能并拢时，就是早衰的表现。能长期站立的人身体一般健康，如果连站 15 分钟也有困难，就一定是循环系统有毛病。

### 脚不受寒有妙招

使脚不受寒的办法有很多：第一，加强锻炼，多活动。有专家说，脚趾活动少是腰痛、肩肘痛等多种现代“文明病”的病因之一。要想少生病就必须使脚趾经常处于灵活状态。



第二，要选择大小肥瘦都合适的鞋。因为鞋窄小不仅有碍血液循环，而且使脚周围的空气层缩小，不易保温。说到这里不免联想起我国历史上妇女长期裹足的陋习，它自五代的李后主起，把“三寸金莲”、“三寸弓鞋”作为衡量“娇娘”的标准，一直束缚着我国广大妇女，危害了我国妇女的身体健康。历代王朝虽也曾进行过多次放脚运动，但都没有能坚决实施，直到新中国成立后才彻底解决了这个问题。

第三，要根据年龄、身体状况选用保暖作用好的鞋袜。小儿皮嫩，保暖力差，宜穿柔软而暖和的棉鞋和绒布里的棉鞋；青少年好动不怕冷，但也要穿棉鞋或皮底鞋、胶底鞋，球鞋导热快易冻脚，冬季不宜穿；老年人气血渐衰，穿布鞋、棉鞋最佳，最好不要穿塑料底鞋。在严寒野外作业的人员，应穿带毛皮的高筒皮靴；脚易出汗的人，应穿着毛袜，用羊毛鞋垫，既能达保暖目的，又能吸潮散热；脚易干裂的人，应选用透气性差的皮棉鞋和弹力尼龙袜，以使脚周围的环境保持湿润。

第四，坚持睡前用热水洗脚。睡前用温水泡脚 15 分钟 ~ 20 分钟，能促进足部血管扩张、血流加速，同时使脑部血液相对减少，很快就能入睡。有人把热水洗脚、倒走和气功人静称为“催眠三部曲”是符合科学的。

第五，睡觉时注意把脚盖好。这样不仅

能预防感冒，堵塞寒邪入侵的漏洞，而且可以帮助人入睡。

### “诸阳之会”易上火

头部血管丰富，温度较高，又是神经中枢“司令部”的所在地，各种应激力都比较敏感，任何情志变化都会立即引起头面部充血，而表现为“面红耳赤”。中医认为头为“诸阳之会”、“清阳之府”，而阳有主火热的一面。所以，朱丹溪说：“头痛甚者火多。”叶天士说：“上先受之。”火热之邪升腾上炎，其致病就多表现于人的头面部。如心火上炎而致口舌生疮，胃火炽盛而致齿龈肿痛，肝火上冲而致头痛、目赤肿痛，肺热壅滞而致咽痛口渴，胆火横逆而致头晕目眩等，无不是火性上冲燔燎之象。生活中人们也常用“火”来形容头面部的异常变化，如形容着急时说“两眼冒火星”，形容干燥时说“鼻内生烟”，形容口干时说“口中如火烧”，形容愤怒时说“七窍生烟”等。

冬天不必戴过厚的帽子，捂得太严，动辄满头汗出，反而容易感冒。青年人只要耳朵不受冻，头部不一定多加防护，帽子不戴也可。老年人常说：“头冻冻聪明。”这话也有一定道理，因为适当的寒冷刺激有利于大脑清醒，能增强人的智力和记忆力。（王蔚）

### 身边提示

#### 秋季进补八忌

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，此时进补十分必要。但进补不可乱补，应注意禁忌。

##### 无病乱补

无病乱补，既增加开支，又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒，长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多等。

##### 虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反，会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别，但起码应用用膳对象分为偏寒、偏热两大类。偏寒者畏寒喜热，手足不温，口淡涎多，大便溏，小便清长，舌质淡润沉细。偏热者，手足心热，口干，口苦，口臭，大便干结，小便短赤，脉数。若不辨寒热妄投药膳，容易导致“火上浇油”。

##### 多多益善

任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品，可引起腹胀，不思饮食；过服维生素 C，可致恶心、呕吐和腹泻。

##### 凡补必肉

动物性食物无疑是补品中的良剂，它不仅具有较高的营养，而且味美可口。但肉类不易被消化吸收，若久吃多吃，对胃肠功能已减退的老年人来说，常常不堪重负，而肉类消化过程中的某些“副产品”，如过多的脂类、糖类等物质，往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。

##### 以药代食

药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。

##### 重“进”轻“出”

随着人民生活水平的提高，不少家庭天天有荤腥，三餐都油腻，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出，而生活节奏的加快，又使不少人排便不规律甚至便秘。养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念，即重视人体废物的排出，减少“肠毒”的滞留与吸收，提倡在进补的同时，亦应重视排便及时、通畅。

##### 恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味专服某一种补品，继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”，这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用，亦有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人，不但各脏器功能均有不同程度的减退，需要全面系统地加以调理，而且不同的季节，对保健药物和食物也有不同的需求。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的，不能恒补不变，一补到底。

##### 越贵越补

物以稀为贵。那些高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类，其实并无奇特的食疗作用，一些十分平常的甘薯和洋葱之类的食品，却有值得重视的食疗价值。另外，凡食疗均有一定的对象，应根据需要来确定药膳，缺什么补什么，切勿凭贵贱来分高低。

（吴部）

### 教你一招

## 按摩穴位治落枕

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“落枕又称失枕，是一种急性颈项疼痛、活动受限的病症。”河科大二附院康复科主任茹群表示，该病症大多是因为睡眠姿势不当或是颈部突然扭转造成的。通过按摩手法治疗，可以疏通经络、行气活血、开通闭塞，使局部血液循环加速，改善患病部位的缺血缺氧状态，从而缓解或消除落枕症状。

茹群介绍，按摩部位主要选取患者的风池、天柱、大杼、风门和阿是穴。

风池穴是足少阳经和阳维脉的交汇处，具有壮阳益气的作用。茹群介绍，风池穴的位置位于后颈部的发际，在胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处，揉压该穴位，从耳后到头部两侧都会感觉疼痛。具体按摩方法为：以食指和中指着力于风池穴上，点压按摩 5 分钟。

天柱穴位于后颈部的发际线正中两侧 2 厘米处，有擎天之柱的意思，该穴道是治疗头颈部疾病的重要穴位。按摩方法：按摩时，患者要放

松，用中指按摩边呼气，每 6 次为一组，按 20 组左右即可。

患者还可点揉大杼穴、风门穴和阿是穴。茹群介绍，大杼穴位于人体的背部，第一胸椎棘突旁 5 厘米处，风门穴位于第二胸椎棘突旁 5 厘米处，阿是穴没有具体的位置，哪里痛哪里便是穴位。按摩方法：用食指或中指用力按压穴位，停 5 秒钟后放开，以此方法做 20 次左右。

茹群表示，经过上述手法按摩，落枕的症状能立刻消除或缓解。

