

养生保健



绘图  
仁伟

## 把握10个“点”

# 冬季保平安

冬季是一年当中最寒冷的季节,此时草木凋零,万物生机皆闭藏潜伏,昼短夜长,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。冬季养生要顺应自然界的闭藏规律,以敛阴护阳为根本,把握十个“点”,能够保平安。

### 1 通“点”风

冬季天冷,有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡,这是很不好的习惯。冬季室内空气污染程度比室外要严重数十倍,人们应注意经常开窗通风换气,以清洁空气、健脑提神。除了白天要开启门窗,让空气对流外,晚上也应当保持透气通风。

### 2 喝“点”粥

冬季养生宜多食热粥,常吃此类粥具有增加热量和营养功能。晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。此外,还可常食能安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

### 3 调“点”神

冬天寒冷,易使人身心处于低落状态,感到压抑。改变情绪低落的最好方法就是活动,当然要因人而异,根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不大的体育活动,这些都是消除冬季烦闷、调养精神的“良药”。

### 4 进“点”补

冬季人们为了抗寒,便开始进补了,但是补也要因时而异。冬天属水,而人体的肾亦属水;到了冬季,肾较易受到伤害,故而冬季应以补肾为宜。五味中咸是入肾的,而甘是克肾的,能够了解这个理论,在冬季进补时就可以有一些选择。

冬季进补包括食补和药补两类。食补方法因人而异,一般阳气偏虚的人,可选用羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜食生冷又不宜食燥热食物的人,可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。

药补时一定要遵医嘱,一人一法,切不可不顾实际情况,全家上下齐进补。冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补,就是打基础的意思。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,用以调节脾胃功能。

### 5 早“点”睡

冬日阳气肃杀,夜间尤甚,古人主张人们要“早卧迟起”。唐代医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因此冬季养生要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积。立冬后的起居调养切记“养藏”。要注意保暖,多晒太阳,外出要注意防寒,减少冷空气对身体的刺激。

### 6 护“点”脚

冬季健脚即健身。人们必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,有条件的话最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,以活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。此外,选一双舒适、暖和、轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。用心护“点”脚,冬季养生才能事半功倍。

### 7 饮“点”茶

茶是人的最佳饮料之一,它含有人体需要的多种维生素和微量元素,特别是绿茶还能抗癌抗癌,对人体有良好的保健作用。长期从事电脑工作的人更应常饮茶,但胃病患者或是贫血、服药者不宜喝茶,尤其是浓茶。

### 8 多“点”水

众所周知,夏天活动量大、出汗多、排尿勤,为了防止脱水和中暑,人们要及时补充水分。有些人可能认为,冬天人的活动减少,而且一般来说也不会感到口渴,因此不太需要喝水,这种认识其实是错误的。冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养,这样才能保证人体正常的新陈代谢。冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

### 9 出“点”汗

冬季属阴,养生应以固护阴精为本,宜少泄津液,故冬季应“祛寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但是,也不可暴暖,尤其不能厚衣重裘、向火醉酒、烘烤腹背、暴暖大汗。如果这样,“暖”是达到了,但是“暖”过头了,反而容易引发其他病症。冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强健身体。

现代人冬季频频沐浴,不符合阳气内藏的养生原则。水热所迫,汗出淋漓,很易感寒生病。北方冬季一周洗澡一次是比较合适的,南方冬季三天洗澡一次较合适。至于锻炼身体,要动静结合,跑步做操只宜微微出汗为宜,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

### 10 防“点”病

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,诱发心肌梗死、中风的发生,还会使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症加剧。因此,患者应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

(小新)

针灸课堂

## 让艾灸 为健康护航

灸法在我国出现的时间很早,在春秋战国时期即重视针灸,三国时人们已普遍采用灸法来预防传染病。宋代以后灸的保健防病作用日益受到重视,窦林的《扁鹊心书》就是以灸法防治疾病的专著。

### 选准穴位保健康

艾灸法除对哮喘、肺结核、痢疾、疟疾、肠炎等有显著疗效外,还可广泛应用于各种疾病的防治。现代医学研究证实,施灸能提高白细胞的功能,加速抗体形成,增加机体防御力,对呼吸、循环、消化、生殖等系统有调节作用,起到一定的保健防病作用。

我国已故著名中医研究员刘炳凡老先生在《颐年金名·预防提要》中强调“有疾宜先治,无病应早防”;“关元足三里,常灸保安康”。保健取穴一是关元穴,二是足三里穴,三是整体调节备用穴。如下病上取百会穴,上病下取涌泉穴,中病旁取天枢穴即是。

关元穴在腹部正中线上脐下三寸。灸此穴位具有补肾培元、强壮益寿的作用,常灸有明显的保健作用,能增强神经、泌尿、生殖系统功能,提高免疫功能,可防止早衰。

足三里穴在膝下三寸。以手掌心按膝上,中指尽处向外侧横开一指即是此穴。灸此穴可主治消化、神经、泌尿、血液等系统多种疾病,经常灸有明显的保健作用。可增强胃肠功能,促进新陈代谢,提高免疫能力,保持机体生理机能平衡。每日或隔日一次,清晨或睡前皆宜,用艾条温和灸或雀啄灸,每次10至15分钟。终年灸此穴而长寿的人屡见不鲜。

### 这些情况不能灸

施灸的程序,《千金要方》说:“凡灸当先阳后阴,言从头向左而渐下,次后由头向右而渐下。”即先上后下,先左后右,先背后腹(胸前)。灸法一般比较安全可靠,但下列情况不宜取灸法:

过度劳累、饥饿或精神紧张患者不宜艾灸治疗。体质虚弱者不宜艾灸过强。

自发性出血或损伤后出血不止,或皮肤感染、溃瘍、瘢痕等部位不宜灸;眼区、项区、胸背部等慎灸。

孕妇及小儿囟门未闭合者,不宜艾灸。

精神病患者及其他不适于灸疗的重症患者也需慎用艾灸。

### 三种灸法有讲究

家庭保健常用的灸法有艾条温和灸、艾条雀啄灸、艾条熨热灸等三种。

温和灸:将艾条燃着一端,在所选定之穴位上方熏灸。先反复测度距离,至病人感觉局部温热舒适而不灼烫,即固定不动(一般距皮肤约3厘米),以施灸部位出现红晕为度。

雀啄灸:将艾条燃着的一端在施灸部位上做一上一下、忽近忽远动作的一种灸法,形如雀啄。本法热感较强,应避免灼伤皮肤。

熨热灸:又称回旋灸。将艾条点燃端先在选定的穴区或患部进行熏灸测试,至局部有灼热感时,即在此距离做平行往复回旋施灸,以局部潮红为度。

(郎欣)