

天冷了,你总抱怨我消极怠工,却不知道我也需要保护

我是免疫力,我为阳气代言

专家:中医讲的阳气,其实类似于免疫力,护阳气讲究“暖”“灸”“动”“补”



□记者 崔宏远

通讯员 牛然 梁靓 王小燕

受访专家

史晓飞 河科大一附院
风湿免疫科副主任医师
赵东鹰 河科大二附院
中医科主任中医师
李学锋 市第三人民医院
(原铁路医院)中医科主任
中医师

日前,知名艺人萧敬腾突然出现全身瘫软、发冷等情况,后被确诊患了流感。医生表示,其中招原因主要是身体免疫力较差。随后,有关免疫力的讨论刷爆朋友圈。

我们经常听到“免疫力”这个词,到底什么是免疫力?平时说的“火力壮”“阳气旺”和免疫力是一回事吗?冬季该如何增强身体免疫力?……让医生和您聊聊免疫力的事。

1 身体免疫力可抵御致病因子侵袭

“你咋老感冒?肯定是身体免疫力不行。”入冬以来,洛龙区的王女士常听到朋友这样提醒。王女士说,免疫力的事,她觉得朋友说得有道理,可又像雾里看花,说不清楚。

“简单来说,抵御病毒、细菌等致病因子,靠的就是身体免疫力。”史晓飞说,所谓免疫力,就是人体识别和排除“异己”的生理反应,是人体免疫系统进行自我保护、防御疾病的一种能力,要想不生病或少生病,就要增强自己的免疫力。

2 人有“火力”能防病,四招增强免疫力

俗话说:“小伙子睡凉炕,全凭火力壮。”眼瞅着数九寒冬来临,如果一个人有“火力”,就能不惧寒冷,不容易生病。

赵东鹰介绍,中医讲的“火”,其实就是支持身体功能的阳气,又叫正气、元气等,其实类似于西医学说的免疫力。

中医学著作《素问·生气通天论》中记载,所谓“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”。说的就是“阳气,像天上的太阳,一旦失常就会影响生命活力”。还有“正气存内,邪不可干”的说法,强调的也是身体阳气充足,“邪气”(致病因子)就无法影响身体健康。

暖起来 任督二脉加“火”护阳气

想给身体加“火”,就要注意保暖,后背、腹部和腰部是重点部位。

赵东鹰表示,中医认为,督脉是诸阳之会,行于后背,是元气的通道,养护阳气就要使后背保暖,保持其运行通畅。还要注意腹部保暖,那里是任脉运行的地方,一样有助于阳气生发。

肾为先天之本,护肾保暖可以增强身体免疫力。读者将双手搓热后,放在腰部两侧的肾区,来回搓揉即可。

此外,老年人还要让双脚暖起来,平时加强锻炼,拍拍手、跺跺脚是不错的方法。

灸起来 怕冷、四肢不温试试三九灸

21日冬至,是数九寒冬的第一天,也是三九灸开始贴敷的日子。

李学锋表示,三九灸的取穴和冬季季节特点相合,以“养藏”的穴位为主,如神阙穴、关元穴等,在药物配比上,侧重活血、温阳补肾的药物,如白芥子、细辛等,对呼吸系统疾病最有效,如哮喘、过敏性鼻炎等。怕冷、四肢不温以及易感体质的读者也适用三九灸,可以补气助阳,增强免疫力。

三九灸讲究“正日”开贴,即强调在一九、二九、三九的第1天进行药物贴敷。

动起来 蹦蹦也能生发阳气

在冬季,更要坚持体育锻炼,这样可以畅通气血,生发阳气,给身体加把“火”。

李学锋说,散步、慢跑等,都是适合冬季的运动项目,锻炼之前,一定要记得充分热身,以免造成运动损伤。在户外运动,最好选择上午9点半之后进行,运动量应由小到大逐渐增加。

犯懒不想动?遇到雾霾或是雨雪等恶劣天气?那就试试在家

双脚离地蹦蹦,同样能生发阳气,起到锻炼的作用。不想到户外运动的读者,可以选择蹦跳、平板支撑等,一样能动起来。

补起来 冬季进补要“三合一”

“秋收冬藏”以“天人相应”,此时进补,能达到生发阳气、强身健体的目的。

“进补是有讲究的,补什么、补多少要根据每个人的不同情况来选择。”赵东鹰介绍,需要进补的虚症可分为阳虚、阴虚、气虚、血虚四种,进补的原则是“平衡阴阳,调和气血”,哪方面虚就补哪方面,不虚则不用进补。

“阳虚则外寒”,阳虚体质者总是手脚发凉,不敢吃凉的东西;阴虚体质者则怕热,经常感到手脚心发热,面颊潮红,皮肤干燥,容易失眠;气虚体质者则经常出虚汗,容易呼吸短促,经常疲乏无力,易感冒;血虚体质者表现为经常头晕眼花、手足发麻等。

导读

B02……天冷了!小心“杀手”出没

B03……别胖了!再胖或许会丢命

B08……厉害了!肉毒素还治脑瘫



本刊热线:13693830143