

业务指导：洛阳市卫生健康委员会

气温高低起伏 养生莫要马虎

编者按

“早穿棉袄午穿纱”，这句俗语最近让不少洛阳人感同身受。气象部门预报本周四我市或将有小雨，在这昼夜温差起伏较大的深秋时节，怎样才能防病保健康呢？

今天，“健康君”邀请我市多位中医、心血管病、脑血管病等方面的专家出谋划策，推出“天冷身心暖防病为健康”特别策划，为老年读者朋友们送上一份温暖的健康大礼。

洛健融媒记者
柴婧 通讯员 任倩

说到养生，就不能错过中医的妙方。这不，洛阳市第三人民医院（原铁路医院）中医科副主任中医师邢国红、针灸科主治医师穆青、瀍河区五股路社区卫生服务中心主治中医师王晓卓三位中医，组团给读者朋友们，尤其是高血压患者支招啦！这些妙方不仅实用、有效，而且操作简单，赶紧“照方使用”吧！

妙方 一个动作——戴帽子

- 推荐人：邢国红
- 推荐理由：没错，有些养生方法就是这么简单！很多人知道“寒从脚起”，因此非常注意下半身保暖，其实早晚出门容易被环境寒气侵袭时，戴上一顶帽子就能防病，这不仅能防感冒，还能避免风寒邪气对脑血管的刺激哦！头部是“诸阳之会”，想护好一身阳气，就要“从头护起”。

妙方 一种运动——八段锦

- 推荐人：王晓卓
- 推荐理由：“春捂秋冻，不生杂病”，这句话不适用于现在的深秋阶段，尤其对老年朋友来说，一场秋雨一场寒，不要刻意穿得薄、在气温较低时去户外运动。想运动，没问题，可以在室内，或者穿着厚度合适的衣物，在阳光下打几遍八段锦。这项中国传统运动不仅能舒展筋骨，还有助于护卫阳气，“正气存内，邪不可干”，可以防病哦！

妙方 一项观察——看舌下

- 推荐人：王晓卓
- 推荐理由：这种方法适用于各个年龄段的人。老年朋友可以经常观察舌下，中青年劳累时可观察舌下，如果舌下静脉比较鼓，呈现出紫黑色，就可以服用一阵活血化瘀的药材，比如丹参、红花、三七等。丹参性质偏凉，适合温热体质者服用；红花性质偏温，适合虚寒体质者服用；三七粉服用起来比较方便，选正规产品，每天睡前服3克。这样调理一周后，舌下静脉就会正常许多，因劳累引起的下肢水肿，也会随之消失。

需要注意的是，不能盲目叠用活血药，如果正在服用阿司匹林等可能引起出血的药，千万不能随意叠加服用有活血化瘀功效的药材！

妙方 一道药粥——口感好

- 推荐人：王晓卓
- 推荐理由：老年朋友喜欢喝粥，加点口感好的药材呗！比如山药、百合、绿豆、麦仁、带心莲子等。如果想滋阴补肾，就在大米粥里加上山药和百合；想清热就加点绿豆，不要怕，完全煮开的绿豆不解药，与水开后煮了三五分钟的绿豆相比，它也没有那么凉；麦仁能养心安神、健脾养胃，睡不好的朋友可以在粥里加一些，还能增加香滑口感；带心莲子能清肝火、胃火，体内有实热的人可以加在粥里吃一点。

对老年朋友来说，不能因为材料好就给粥“加猛药”，尤其是豆类等杂粮，煮粥时放一两种材料即可，或者放在早上喝，以免给胃肠增加不必要的负担。

妙方 一杯茶饮——可常喝

- 推荐人：王晓卓
- 推荐理由：对高血压患者来说，除了遵医嘱用药，还可以常喝一种代茶饮，有辅助降压的效果。取桑叶、枸杞、绞股蓝各3克到5克，冲入沸腾的开水，泡出颜色后即可饮用。口感只是微苦，喝着还不错。

妙方 一盆药液——泡泡脚

- 推荐人：王晓卓
- 推荐理由：晚上睡前用热水泡泡脚，是很多市民的养生习惯。对高血压患者来说，只用热水“不够劲儿”，可以用一盆药液来泡脚。取红花、艾叶各10克，川牛膝30克，熬煮15分钟左右，待水温合适时泡脚。如果觉得用红花泡脚比较“可惜”，可以先用它泡水喝，然后再捞出去煮泡脚水。

妙方 一次按摩——能降压

- 推荐人：穆青
- 推荐理由：突然情绪激动，血压上升，手边没有降压药，怎么办？赶紧微微抬头，在喉结两侧各两横指宽处取人迎穴，这里也是颈动脉搏动处，按揉10分钟左右，同时配合平稳呼吸。如果身边有家人协助，可以让其帮忙按一按颈后的风池穴、小臂内侧的内关穴和脚背上的太冲穴。这种按摩方法可以用于紧急降压，待患者情况稳定后，还是要及时到专科就诊，接受治疗。

妙方真不少，用了才是真的好，您都学会了吗？



扫码关注
《健康周刊》
官方微信公众账号



用抖音扫码关注
《健康周刊》
官方抖音号