

# 春季防病三宝: 艾灸 香囊 足浴

春季正处于大气环流调整期,冷暖空气活动频繁,天气变化容易导致各种疾病多发。中医专家指出,中医讲求治未病,强身健体,未病先防很重要,居民可以用艾灸、香囊和足浴来防病。



## 艾灸熏蒸可避秽除湿

用艾灸避秽除湿在中国由来已久,每年清明也有在房前屋后放置艾叶的习惯。现代医学研究表明,艾灸对常见的十多种细菌和真菌有显著的杀菌和抑菌作用,研究者在清洁要求较高的母婴病房采用艾

灸熏蒸消毒,空气中的细菌含量出现了显著下降。

室内艾灸,建议每间房用一根普通艾条(直径1.8厘米即可)关门关窗后点燃熏蒸30分钟以上,这样就可以起到良好的杀菌灭菌效果。如果家里有人不

方便关闭门窗,也可以将艾条点燃放置在上风处,可以祛湿除秽,开窍醒神。

## 香囊通窍可安神助眠

气温忽高忽低,着凉感冒和鼻炎复发者越来越

多。我们除了注意出门佩戴口罩、勤洗手等公共卫生习惯外,更应注意个人的规律生活,不要因为长期封闭在家而养成早不起晚不睡的生活习惯。春季寒湿较重,肝气上升,易于倦怠、心烦气躁,可以佩戴中药香囊缓解这些情况。

## 香囊怎么配:

### 1. 抗流感香囊

可选用白豆蔻、香薷、艾叶、佩兰、藿香等中药,有助行气化湿、醒脾和中,起到预防流感的作用。

### 2. 鼻炎通窍香囊

可选用苍术、薄荷、木香、白芷、细辛等中药,有助疏散风热、清利头目、通

鼻窍,但细辛的用量要控制在1~2克。

## 3. 安神助眠香囊

可选用丁香、五味子、酸枣仁等中药,有助收敛固摄、养心安神、补脾宁心,缓解因心气不足引起的失眠烦躁、惊悸等问题。

## 中药沐足可温中散寒 发热解表

《黄帝内经》曰:“阳气起于足五趾之表,阴气起于足五趾之里。”足三阳经起于腿足部,足三阴经起于腿足部,这里是阴阳交会的地方。不仅如此,足底还布满了相应的反应区。

通过沐足可以刺激相应的经络和脏腑,促使阳气生发,推动气血运行,温暖周身、强身健体,预防感冒,春季能生发阳气,促进生长。

配方:艾叶30克 干姜30克 肉桂20克

方法:加水5升,水煮40分钟,加入3升药汁加冷水调至水温合适足浴,并不断加药汁,泡脚时间以30分钟以上为宜。(如用自加热足浴盆可将药汁一起加入。)

功效:温中散寒,发汗解表,特别适用于外感风寒,感冒初起,适合咳嗽、鼻塞、头身困重初起之时。

(据《羊城晚报》)

## 巧用电吹风暖穴位预防外感风寒

乍暖还寒,为预防外感风寒,可以尝试“电吹风疗法”。其原理类似于艾灸,通过热疗可扩张血管、促进血液循环。

首先选取风池穴(位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂平齐)、天柱穴(位于

后发际正中旁开1.3寸处,也就是颈脖子处有一块突起的肌肉,此肌肉外侧凹处,后发际正中旁开约2厘米左右)、大椎穴(取定穴位时正坐低头,该穴位于人体的颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处)、太阳穴这几个跟风寒外感有关的

穴位。将电吹风除去前面的扁嘴,选择弱风档位,距离体表约10厘米吹3秒到5秒,然后旋转吹动2秒,边吹穴位边按揉。一个穴位吹3分钟到5分钟,可坚持每日2次,连续吹两到三天。

(据《广州日报》)

## 突然变丑或是器官在报警

明明坚持早睡早起,山东济南的陈阿姨却每天顶着黑眼圈。到医院一查,原来是肝功能出了问题。在专家看来,器官健康与否,或许会反映在一个人面容上。突然变老变丑,或是身体器官在“报警”。

## 心脏不健康面部易浮肿

心脏是人体的发动机,在出现明显的心脏病症状前,还可能让你的颜值发生改变。

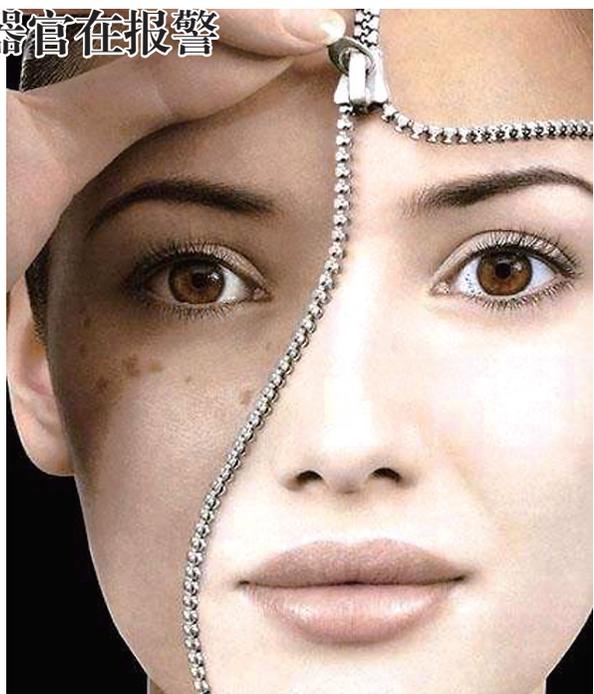
面部浮肿。面部肿胀、肌肉组织松弛,用手指按压会出现压痕,压痕部位的皮肤回弹较慢,这些都是由于机体细胞外液中水分积聚所致,可能预示着心脏功能出现了问题。

脖子变粗。一般情况下,如果男性颈围超过39厘米,女性超过35厘米,就说明脖子较粗。从临床经验看,脖子粗的人,血压、血脂、血糖等指标都相对较高,这些因素与心脏疾病密切相关。

养护心脏,首先需要远离油腻的饭菜。平时,可适当多吃点红色蔬果杂粮,如西红柿、苹果、红枣、红薯等。另外,生活中不要让自己过于疲劳。

## 肝脏闹脾气肤色会改变

肝脏就像身体的“毒素去除剂”,肝不好,身体机能会大受影响。



两鬓微霜。中医认为,肝血充足的时候,头发就可以正常生长。气血不好时,头发就会出现干枯、变白甚至脱落的情况。

有黑眼圈。肝脏的本色是青色。当情绪不好时,肝气郁滞、气息不畅就可能血液流通不畅,黑色素就会聚集在眼周围形成黑眼圈。

皮肤变成古铜色。如果出现肝脏病变,黑色素的代谢就会出现异常,胆红素代谢也会受到影响,皮肤就会出现“古铜色”,同时伴有粗糙、干燥等现象。

日常养肝,应远离酒和药。生病胡乱自行吃药,可能会产生部分有毒代谢物,使肝脏受到损害。

## 疯狂长斑或是血管堵了

很多人在步入中年

后,脸上会突然疯狂长斑。在大连市中心医院胃肠外科主任梁怀祝看来,这或许是血管出了问题。如果血液中开始形成血脂的沉积物,而当身体对脂肪的代谢逐渐紊乱,这些沉积物就会在眼部、鼻翼旁和嘴角慢慢堆积,从而影响肤色甚至形成黄斑瘤。生活中,有的高血脂患者眼睑部会出现黄色或橙色斑块,刚开始只有米粒大小,后来逐渐增多,甚至布满整个眼睑。

因此,在首次发现血脂异常时,就要积极地进行控制,不仅饮食上要低脂、低胆固醇、低糖,少吃肥肉、猪油、动物内脏、蛋黄等,多吃蔬菜、水果和植物油,还要尽量增加运动。

(据《新商报》《济南日报》)

## 长期宅家警惕维D缺乏症

疫情期间,许多人基本是宅在家中。由于长时间不出门接受日晒,人一旦和自然光线长期隔离,体内的维生素D合成大幅减少,免疫力也会随之下降。据营养学专家解释,如果维D长期缺乏或不足,可能会引起很多问题。

## 总觉得累关节痛

据介绍,缺乏维D,在不同的年龄段带来的问题不一样:儿童可能会造成佝偻病,增加哮喘、食物过敏等病的发生风险;成年人会增加骨质疏松、心血管疾病等病的发生风险;中老年人容易跌倒,骨质疏松、骨折、肌病、认知功能障碍等的发生风险也会增加;孕妇则有早产风险,影响宝宝在子宫内的发育。

哪些信号提醒可能缺乏维D了?首先,血液检查可判断维D是否缺乏或不足,每年可在体检中检测一次。其次,平时若发现有

以下问题,也要怀疑维D缺乏或不足:常出现炎症或感染炎症后不易好;感觉抑郁,特别在冬季;总觉得累;关节痛,四肢无力;肌肉疼等。

## 每天晒20分钟太阳

人体获取维D主要有食物和晒太阳两种途径。食物中的维D主要存在于肝、乳制品、蛋黄、蘑菇、油中。

新生儿或会缺维D,尤其是纯母乳喂养的孩子,可适当补充维D。家长如果不放心,可带孩子做个维D的检测,先看看是否缺乏,再决定要不要额外补充。要想让维D活化,在骨骼构建中发挥相应的生理作用,需要紫外线的帮助,因此也常说,多晒太阳是获得免费维D的有效手段。大家可在日照适宜的情况下开窗进行适当的日光浴;如果有户外适宜的空旷场地,每天可在做

好防护的情况下晒太阳20分钟。

## 补充剂量有安全范围

健康人群摄取维D不应依赖药品。而且,只有缺乏维D的人群补充维D才对身体有益。根据2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议:18~64岁成人推荐摄入量为400IU/天;65岁及以上老年人,推荐摄入量为600IU/天;维生素D的可耐受最高摄入量为2000IU/天。

根据《中国原发性骨质疏松症诊疗指南2017》:维D用于骨质疏松症防治时,剂量可为800~1200IU/天;临床应用维D制剂时应注意个体差异和安全性,定期监测血钙和尿钙浓度;不推荐使用活性维生素D纠正维D缺乏,不建议1年单次较大剂量进行普通维D的补充。

(据《信息时报》《保健时报》)