

# 初冬防寒邪牢记“三字经”

入冬后天气渐寒,寒邪由外而入,主要侵袭人的头部、肩颈、背部、口鼻等处。为此,我们在日常生活中应采取一些措施,防止寒邪侵犯身体。

头和脚最易受寒。寒邪容易侵袭人的头部、肩颈和背部、口鼻、前胸、腰腹、腿脚,其中头和脚最易受寒。

头为“诸阳之会”,突遭雨淋或不戴帽子,寒湿会侵袭头部,出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿头发睡觉,也容易遭受寒邪,因此,一定要擦干或用吹风机吹干头发后再入睡。肩颈和背部受寒日久,可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症,最简便

的缓解方法是在洗澡时调高水温,用热水冲大椎穴五六分钟。

常言道,“寒从足下生,病从寒中来”,有些人秋冬不穿袜子,其实很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。每晚睡前多用热水泡脚,可以促进腿脚血液循环。

入冬后需要在日常生

活中采取一些措施,牢记“三字经”,防止寒邪侵犯身体。

顺时令多吃水果蔬菜,如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐有规律,晚餐宜清淡,食物要易于消化。

晒太阳。午后太阳当头之时,晒20分钟左右太阳,可起到通畅全身经脉、

养脑补阳的作用。

迈开腿。“动则生阳”,阳气足,寒湿就容易排出。冬季可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等。

少熬夜。熬夜的人大都有类似的感受:一到凌晨三四点钟,就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使

唤,这其实就是熬夜内耗气血,寒邪趁虚入侵人体,导致经络阻塞的表现。因此,要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。

不发怒。越是冬季,越要把控好情绪,用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人,要高高兴兴待人处事。(据《大河报》)

## 足三里有凹陷或预示脾虚

临床中,十个人去看中医,九个都会拿到“脾虚”的诊断。而脾又为人的“后天之本”,说明人在出生后,生命活动的延续和精、气、血、津液的化生和充实,均有赖于脾主运化的生理功能。

一旦出现“脾虚”,人体的多个系统都会出问题,其中包括消化系统、造血系统,甚至生殖系统,以及身体的运动机能。而这往往是疾病开始的前期,甚至是从亚健康向疾病过渡的时期。

### 三个原因易脾虚

思虑过重。中医认为“心主神明”,人体的一切思维活动均需要心来掌控。在五行中,火生土,火对应心,土对应脾。思虑过重的人,心被消耗太过,自然无力生土,脾气随之虚弱。这也是为什么过去的文人、现在的很多知识分

子都给人“手无缚鸡之力”的脾虚印象,他们的脾虚多是因为用脑过度、心思太重导致的。

太过安逸。脾主四肢和肌肉,因此,如果不能很好地安排自己的每日活动,肌肉过劳和过逸都会影响脾。过去中国人靠劳作为生,过劳是常事,自然消耗脾气;现代人则普遍缺少运动,又从过劳变成过逸,用进废退也会削弱脾气,造成脾虚。

放肆饮食。中国农耕社会是“靠天吃饭”,饥饱失常的情况十分普遍。现代人则经历了从“温饱不足”到“小康富足”的巨变,饮食过饱或经常吃一些高热量的食物,都会伤及脾胃。

### 足三里会有变化

很多人习惯通过自身症状和舌脉表现来判断自己是否脾虚。而对于没有

受过医学专业训练的人来说,通过上述方法往往很难得到一个准确答案。教大家一个更为简便的方法:看足三里。

这个判断脾虚的方法在《黄帝内经·灵枢·经脉》中早有记载——“实则必见,虚则必下,视之不见,求之上下”。意思就是说,身体上的许多实证和虚证,都会在穴位上出现凹或凸的变化。

足三里是我们常用的一个健脾要穴,它就位于我们双腿外膝眼下三寸,即四指宽度,胫骨外一横指的地方。在这里摸到有凹陷,就可能预示脾虚。如果还伴有腹胀腹痛、消化不良、食欲减退、腹泻便秘等症状,那确诊为脾虚就“八九不离十”了。

### 调节试试单举手臂

中医认为,调养脾胃的关键,是要顺应各脏器

气机的变化规律。胃气主降,脾气主升,说的是食物经胃部腐熟,需要下行进入小肠来进行下一步的消化吸收,脾气则把食物精华上输于肺,再输布于其他组织器官。通过脾胃升降有序的运化,全身才能得到足够的滋养。八段锦中记载的单举手臂这个动作,正是利用这一机理,对于调节脾胃很有用处。

具体做法为:端身站好,两腿膝盖稍微弯曲,两只手掌心向上,捧在小腹前;左手翻掌,往上举,右手翻掌向右胯的旁边按;两掌一上一下撑开,同时两腿站直,把整个身体拉伸开;一次维持2秒即可,两手回到原来的状态,合于小腹前,全身放松;一套完成后,换为右手来一遍,重复30次。需要注意的是,手臂上举时要缓缓吸气,小腹微收,而手臂下落时要慢慢呼气,小腹微松。

(据《中国医药报》)

## 闭眼小睡养肝

中医学认为,“肝开窍于目”,意思是说,眼睛的生理功能主要依赖于肝血濡养,《黄帝内经》早有“肝受血而能视”之说。同时,强调肝主藏血的功能,认为“人卧则血归于肝”,也就是说,人只要一闭眼或一睡着,肝脏就能发挥其藏血之功。因此,传统养生中,非常强调通过闭眼来养肝,眼皮相当于肝脏工作和休息的开关,眼一闭,则肝血藏,肝脏开始休整。闭目养神、日间小憩是养肝血的重要方法。

闭眼养肝可在工作、学习间隙进行,也可选安静之处闭目独坐,排除一切外界干扰。安心养神,使全身经络疏通、气血流畅。(据《新民晚报》)



### ◎医者心

## 过早死亡“四重奏”

越来越多的年轻人因不良的生活行为习惯早早患上各种慢性病,也出现很多年轻人过早死亡的案例。除了自身体质等一些特殊情况外,年轻化的慢性疾病多为共性的不良生活习惯所造成。很多人因纷杂的社会生活而无暇顾及自身健康,从而演绎出了吸烟、过劳、不运动及大量饮酒导致的过早死亡“四重奏”。

**第一奏:吸烟** 吸烟是心肌梗死年轻化和心脏猝死排位第一的危险因素,戒烟最早获益的也是心血管病风险的下降。

**第二奏:大量饮酒** 大量饮酒可致血压升高、甘油三酯明显升高、血糖波动,长期大量饮酒可致酒精性心肌病、心脏扩大、心力衰竭,大量饮酒还可引发快而严重不规律的心律失常及酒精性脂肪肝和肝硬化。少量饮酒可能对血管的有限保护作用,远不及日行万步路。

**第三奏:过度劳累** 劳累过度可造成机体免疫异常、抵抗力下降、内分泌系统紊乱、自主神经功能紊乱等一系列躯体化症状,甚至出现精神心理问题。有的人劳累还用吸更多烟来提神,形成恶性循环。

**第四奏:不运动** 中青年群体每天大部分时间面对的是手机、电脑,总以工作忙没时间运动为借口,导致新陈代谢越来越糟,身体机能越来越差。

我也曾肥胖,血脂异常和餐后血糖升高。17年来我坚持日行万步路,从未间断,体重减轻了21公斤,各项指标也回归正常。忙不是借口,要用好碎片时间运动、读书、思考。

身体是革命的本钱,我们当珍惜健康,认真学习促进维护自身健康的知识和能力,并付诸行动,不要让过早死亡的悲剧在自己身上上演。文/胡大一

(作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管病研究所所长,著名心血管病专家)

## 小鼻子“闹脾气”中医疗法缓解

进入冬季后,儿科门诊多了一些特别的小患者,家长一到诊室就向大夫倾诉他们的烦恼:孩子最近毛病特别多,干啥都提不起精神,喜欢做鬼脸、皱鼻子、抠鼻子、揉眼睛,还时不时吸鼻涕。这些孩子怎么了?其实是他们的小鼻子在“闹脾气”,这是过敏性鼻炎在作祟。

小儿过敏性鼻炎的主要症状为鼻塞,呈间歇性或交替性。病变较重时可呈持续性,鼻涕不多,不易擤出,久病会嗅觉减退。有时瘙痒的地方(如鼻腔深处)挠不到,孩子可能会通过揉鼻子、皱鼻子、做鬼脸来缓解瘙痒。还有,过敏性鼻炎引

起的慢性变态反应会影响睡眠,所以孩子很容易困倦,导致白天的精神状态不好,注意力不集中。

此外,鼻炎会使鼻腔堵塞,鼻腔堵塞后,患儿就会被迫用口呼吸。长期张口呼吸会使面部发育障碍,引起上颌骨变长、牙齿向外凸、嘴唇变厚等“鼻病面容”。此外,患有鼻炎的儿童有40%的概率可伴发哮喘,长期鼻炎还可引发分泌性中耳炎,导致患儿听力下降。

鼻炎有那么多的危害,一定要及时治疗。不过,特别是感冒还是过敏性鼻炎是治疗的第一步。通常可以这样辨别:感冒初期流清水样涕,后来是黄色黏稠浓



涕,且常伴有头痛、发热、肌肉疼痛等,感冒一般持续时间不会很长,大概1周即可痊愈;而过敏性鼻炎的首发症状是鼻痒,阵发性打喷嚏,有清水鼻涕,有的人会同时感觉眼睛干痒不适,持续时间比较长,且发作常有一定的季节性。

对鼻炎的治疗,西医一般推荐口服抗过敏药和

激素,但孩子正处在长身体的阶段,有些家长比较担心西药的副作用。此时建议最好选择非药物治疗如小儿推拿和灸灸、冬病夏治三伏贴、耳穴压豆、中药熏洗等,通过健脾、保肺、通鼻、益智、安神等中医疗法来安全有效地治疗鼻炎,让小鼻子不再“闹脾气”。(据《大河健康报》)