

# 倒春寒来了 最容易倒下的是这批人

春节期间经历了一波气温高升,让人感受到了春的生机。然而,这两天全国多地气温下降,瞬间让人感觉步入初冬。这种“过山车”似的天气变化,给人以“倒春寒”的感觉,而这种情况甚至会持续在整个3、4月份。

“倒春寒”一般发生在初春三月,最大特点是春季多发的传染病与低气温交织,极易导致各种感冒、症状或慢性病急性发作。因此,这几类人要格外注意。因为在“倒春寒”,这4类人最容易倒下。

## 心血管不好的人:心脑血管迎来高峰

每年春季“倒春寒”时节,急性心梗、冠心病、脑梗塞、脑溢血等心脑血管病意外的发生率都会迎来一个高峰。“春天不可薄衣,令人伤寒。我常跟我的患者说,不过五一不要收羽绒服。”中国中医科学院望京医院骨科主任医师温建民谈到,风大、寒气大、湿气大侵犯人体时,就可以引起“寒之凝固”,引起机体功能的降低、血液循环的降低,而血液循环降低可以引起关节滑膜滑液的代谢、关节液的代谢产生一些障碍,引起体内的酸性物质沉着,又排泄不出来时就会造成神经刺激,引起疼痛。

“气温一降,医院紧急入院的患者就会多起来,很多人会发生脑中风,甚至只因为洗了个澡”,董国菊谈到,“洗澡时气温相对偏热,洗完了血管又是收

缩的,家里暖气已经停了,自然环境还是以阴盛为主,偏冷,就会出现急性的突发的心脑血管事件”。

## 体质虚弱的人:感冒肺炎也高于平时

“倒春寒来临时,是呼吸系统疾病的高发期,稍不留神就感冒发烧。”中日医院呼吸中心中医肺病一科主任张洪春表示,最容易中招的有三类人:本身患有呼吸系统慢性病的人;其次是65岁以上的老人、孕妇、儿童;另外,工作压力大、经常加班、生活不规律的人群。

## 关节不好的人:关节炎更容易反复出现

一降温,关节不适。骨科门诊每逢天气变凉、倒春寒看病人数就大增,其中大部分患者都是来看骨关节炎的。

中国中医科学院望京医院骨科主任医师温建民谈到,风大、寒气大、湿气大侵犯人体时,就可以引起“寒之凝固”,引起机体功能的降低、血液循环的降低,而血液循环降低可以引起关节滑膜滑液的代谢、关节液的代谢产生一些障碍,引起体内的酸性物质沉着,又排泄不出来时就会造成神经刺激,引起疼痛。

## 脾胃不好的人:出现腹泻腹胀等不适

拉肚子、胃胀不适……北京中医医院消化科主任张声生表示,到了倒春寒,天气乍暖还寒,病人就多了很多,忽冷忽热对脾胃伤害很大。

中医讲“春夏养阳,秋冬养阴”,阳气与脾关系密切,脾主运化水谷精微和水湿,也就是影响人体对食物的消化和吸收。而“倒春寒”关键的点就是“寒”,寒容易伤脾阳,所以,这个时候一些脾胃问题就容易找上门。

倒春寒持续时间较长,一定要记住下述6招就可平稳过度。

### 吃点“味儿冲”的

“立春后的饮食,调味食材要以葱、姜、蒜为主打,温补开胃,吃出温暖”。

河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛说,立春后的大葱、韭菜等有温补作用。韭菜可温中下气、调和脏腑;白胡椒能温胃散寒,做韭菜炒鸡蛋或韭菜饺子时加些白胡椒,能预防感冒。另外,板栗、核桃也是温补脾胃、补肾强腰的好食材。

### 摩擦按摩可驱寒

中国中医科学院针灸

医院主任医师黄涛谈表示,将双手手掌心放在膝关节上,用合适的力度、均匀地进行摩擦,每天晚上50~100下,直至摩擦部位发红、发热,可给关节“加温”。

另外,搓搓腰眼处(第三腰椎棘突下旁开约3~4寸凹陷处),能温暖肾阳,整个身体也会感觉热乎起来。

此外,南京市中西医结合医院针灸科副主任中医师戴奇斌介绍说,揉搓迎香穴对感冒症状的消除以及预防皆有一定的作用,但需要日常坚持。

**方法:**迎香穴距离我们的鼻翼两侧1.5厘米。用两手的食指按住迎香穴,并且按照顺时针和逆时针的方向各搓摩36次,会有酸胀感向额面放射。

### 天气回暖得再捂7天

中国中医科学院养生保健专家委员会委员杜婕德教授说,春捂要一直捂到天气回暖后,回暖后再捂上7天左右基本就差不多了,体弱的孩子和老人可以视情况而定再多捂几天。

什么时候不用再捂?需要两个条件:一是昼夜温差开始小于8℃,二是白天



### 尾骨上贴个暖宝宝

南京市中西医结合医院治未病科主任倪正谈到,如果想要使双脚和内脏暖起来,那么在尾骨上贴个暖宝宝是再合适不过的了,因为中医的长强穴,也就是行于后背正中的督脉的起始穴位,具体位于尾骨末端,阳气就是从这里开始生发,统领人体阳气,有“阳脉之海”的美誉。不仅可以促进下半身血液循环更流畅,而且能使子宫、卵巢、膀胱等器官也因此变得更暖和。

### 睡觉前热水泡脚

常言道:“春寒料峭,脚冷病到。”南京自然医学会足疗专业委员会副主任委员王城生说,乍暖还寒,脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人抵抗力下降。轻则引起外感咳嗽,重则可使气管炎、哮喘等呼吸系

统疾病发作。

出行前如果条件允许,最好用热水泡脚,可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,使人精力充沛。

泡脚时还可咨询中医师,根据自己需求加入些中药,比如活血可放些丹参、赤芍;消除疲劳可放些党参、茯苓等。

### 泡一杯防风防感茶

南京市中医院金陵名医馆主任中医师张钟爱2015年在健康时报刊文谈到,黄芪防风防感茶具有益气祛风防感作用。适用于体质薄弱,易于感风受寒感冒者。

**方法:**黄芪30克、防风10克、鲜生姜5克。将原料洗净晾干,用滚开水浸泡30分钟,分次当茶饮。 (每个人体质不同,具体咨询医师) (据《健康时报》)

## 身上起“红线”是疥螨虫在打洞

前不久,66岁的陈女士身上起了红疹,在手指缝、腋窝等部位还出现了几条较短的“红线”。令她痛苦的是,一到晚上睡觉时就浑身痒,辗转难眠。近日,她到医院就诊,被诊断为疥疮。

疥疮是疥螨虫导致的皮肤病,主要症状是出现全身泛发性红疹,以手指、手腕等部位的皮肤褶皱处最为明显,而且瘙痒剧烈,特别在晚上睡觉、身体暖和时最严重。陈女士身上的“红线”,其实就是疥螨虫在打洞。该病具有传染性,直接的皮肤接触或共用寝具、接触患者的衣物等,都会传染。疥疮发病前有一个月左右的潜伏期,建议住一起的家庭成员共同治疗。只要按时吃药、涂抹药物,一般两周左右就能杀除疥螨虫。(据《河南日报》)

## 感冒患者慎用六味地黄丸

近日,国家药监局发布了关于修订六味地黄制剂说明书的公告,其中新增了13项不良反应的内容。作为一种熟知的“居家”补益中药,这则消息让不少人担忧:这是不是意味着六味地黄丸很不安全,以后不能吃了呢?来听听专家怎么说。

### 新增13项不良反应

根据修订要求,六味地黄制剂(包括丸剂、胶囊剂、片剂、合剂、煎膏剂、颗粒剂)处方药与非处方药说明书的【不良反应】项都将增加:六味地黄制剂有腹泻、腹痛、腹胀、恶心、呕吐、胃肠不适、食欲不振、便秘、瘙痒、皮疹、头痛、心悸、过敏等不良反应报告。【禁忌】项包括:对本品及所含成分过敏者禁用。处方药的【注意事项】项应当包括:1.忌辛辣、不易消化食物;2.感冒患者慎用。而非处方药的【注意事项】项除上述两项外,还有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等严重者在医师指导下服用;儿童、孕妇、哺乳



期妇女应在医师指导下服用;服药2—4周症状无缓解,应去医院就诊等。

### 无须担心安全性

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚表示,六味地黄丸组方为熟地黄、山茱萸(制)、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻,有滋阴补肾的功效。它的组方确定是在宋代,最初是一味儿科用药,后来才慢慢用于治疗成人疾病。现在很多老年病包括糖尿病、肾病、高血压患者,对症长期服用六味地黄制剂的很多,疗效也是确定的。六味地黄制剂在其他科室也有使用,比如皮肤科。

对于本次增加的13项不良反应,朱欣

佚表示,无论中药西药,都会有不良反应。和西药一样,并不是不良反应出现在说明书上就一定发生,大家其实不用太过担心。

### 脾胃功能不好者不宜服用

北京医院主任药师杨莉萍表示,想知道能不能用六味地黄丸,须判断自己是不是阴虚。可以先看舌头,是否舌质红、常口干舌燥;再看是否常有潮热、盗汗、失眠、头晕、腰膝酸软的症状;有条件的可以看脉搏,是否脉细且跳得快。若几种情况均符合,才可以用。

朱欣佚提醒,由于六味地黄丸属于偏寒凉的补益药物,所以偏滋腻。服用者最常出现的是消化系统的问题,比如消化不良、食欲不振、腹胀、腹泻等。肥胖患者体内多为“痰湿”,不要长期服用六味地黄丸。有腰膝酸软、喜暖畏寒等明显肾阳虚症状的患者,也不宜服用六味地黄丸。还要注意,六味地黄丸不能与利福平同服。因为山茱萸会增加利福平对肾脏的毒性。(据《扬子晚报》、央视新闻)