

“冬病冬治”正当时

三九天是一年当中最冷的时段,也是阳气生发之始。俗话说:吃了冬至饭,一天长一线。从冬至开始,一年封藏的阳气逐步复苏。所以根据天人合一的原则,这时抓住时机,应用调养保健的方法,提升阳气,可以改善体质,有效提高免疫力,这就是“冬病冬治”。

“冬病冬治”是“亡羊补牢”

很多人不仅错过“冬病夏治”,平时还不注意呵护阳气,比如喜食冷饮、生活不规律、喜欢熬夜、缺乏运动,这些行为会损伤人体阳气,加上三九一到,自然界寒气最为肆虐,必然会更损伤阳气,这时采取适当的方法,补充阳气,提

高人体免疫力,称为“亡羊补牢”,这是“冬病冬治”的第一个妙处,让身体抗病能力增加,抗“疫”则有了本钱。

“冬病冬治”是“锦上添花”

对于用过“冬病夏治”的人,还有平时体质相对较好的人来说,因为冬至之日,是人体阳气开始萌生之时,如老话说的“吃了冬至饭,一天长一线”,如果借助中医方法来进一步激发体内阳气,使抵抗力更上一层楼,精力更加充沛,这叫“锦上添花”,这是“冬病冬治”的第二个妙处。老百姓有句俗话说“冬至一阳生,三九补一冬”,就是这个道理。

“冬病冬治”可“直中病情”

“冬病”,无论流感、新冠,还是疼痛,中医认为都属于寒湿之邪,所以要“冬病冬治”,应用穴位贴敷、艾灸、拔罐、火龙灸、督灸、温肾固本灸、归元灸、温筋通痹灸、温针灸等方法可以温经通络、散寒除湿,就像配备了杀敌武器一样,这也是“冬病冬治”的第三个妙处,“直中病情”。

“冬病冬治”的具体方法:以贴敷为主,尤其强调灸疗。灸法最擅长补充阳气,可采用上文提到的一系列灸法。

这些人适合“冬病冬治”

以下人群更适合“冬病冬治”:免疫力不足、体

质虚弱的人群,如年老体弱者、慢性病患者,以及中医辨证为体质偏于阳虚、痰湿、气虚、血瘀者。

有呼吸系统疾病的人群,如支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、各种慢性鼻炎、慢性咽炎患者等。

有疼痛性疾病的人群,如颈肩腰腿痛、风湿性疾病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎患者。

有消化系统疾病的人群,如胃肠功能紊乱、慢性腹泻、虚寒性胃痛患者。

有妇产科疾病的人群,如痛经、宫寒不孕症、产后病、乳腺增生等患者。以及有疑难杂症的人群,如四肢寒凉怕冷、怕吹空调、免疫力低下、易疲劳、遗精早泄者等。

(据《大河健康报》)



冬季养肺“4个最”

近日,全国多地又出现了散发疫情,战“疫”尚未结束,出行戴口罩依然是重中之重。专家认为,在目前全球疫情加速蔓延的形势下,我国面临境外输入病例导致本地传播的风险增大,同时冬季其他呼吸道传染病高发,再加上雾霾的肆虐,对人体伤害更大,而肺作为和外界沟通的直接脏器,最易受到干扰和损伤。给大家推荐四种平常生活中的养肺方法,帮助大家保护我们的肺。

肺是人体的第一道防线,中医讲“肺为华盖”,即肺对其他脏腑有覆盖保护作用。所以养肺不仅仅是中老年朋友的事情,我们每一个人都要养护好我们的肺,冬季养肺,掌握这四种养肺之最。

最简单养肺法:多喝水

肺喜润而恶燥,冬季天气干燥,很容易出现咳嗽等状况,所以每天最好主动喝6杯~8杯水,可以很好地缓解呼吸道脱水情况。

最便宜养肺法:笑口常开

养肺方法各式各样,其中最“廉价”且最有效的就是“笑”。中医有“常笑宣肺”一说,现代医学研究也证明,笑是一种最好的机体运动,大笑可使肺扩张,会不自觉地深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅,还可以获得充足的氧气。

最方便养肺法:拍打拿捏按揉

肺主皮毛,最方便的是拍打、拿捏、按揉全身的皮。力度适中,以有感觉且能耐受,拍打、按揉后皮肤微微泛红为度。

手部可重点按揉一些穴位,比如太渊、鱼际、列缺等穴位;还要重点拍打、按揉迎香、肺俞等背部穴位。此法可舒畅胸中之气,有健脾养肺之功,能帮助排体内痰浊,疏通脊背,达到预防感冒的效果。

最原始养肺法:合理饮食

营养均衡的饮食在任何时候都是增强身体免疫力的基石与重要保障,尤其是在疫情期间,更需要有防护重点地合理搭配饮食。养肺离不开吃,最润肺的食物、最养肺的食疗方,记得要多吃。

五谷为养,要五色五味搭配丰富。“白”养肺,如稻米、梨、山药、银耳、藕、荸荠、白菜、白萝卜、杏仁、百合等。

因此一日三餐中至少要安排一餐白色食品的摄入。因为白色食品含有丰富的卵磷脂,而卵磷脂又是人体必需的营养物质,它可以使肺泡保持湿润。白米粥、豆浆、豆腐脑等食物都是比较好的选择。

中医讲“上工治未病”,平时一定要做好预防工作,增强身体免疫力,从而预防疾病的发生。(据《快乐老人报》)

贫血气虚喝桂圆粥

取桂圆20克,小米100克,红糖适量。将桂圆去壳,小米洗净。水煮开后,放入桂圆和小米,小火煮15分钟关火,加入适量的红糖,搅匀即可。

桂圆有补血安神、健脑益智、补脾养心的功效,因气虚出现乏力、心悸、健忘、睡眠不实的人,最适宜喝桂圆粥。

需要注意的是,痰火郁结、咳嗽、痰黏稠者不宜用。(据《银川晚报》)

养护头发 试试三子鲈鱼汤

须发早白、病后脱发的患者,可常服三子鲈鱼汤,对头发有较好的养护效果。

材料:取枸杞子、女贞子、黑芝麻(又叫巨胜子)各10克,生姜3片,鲈鱼1条(约500克)。

做法:先将鲈鱼宰杀,收拾干净,放进油锅中慢火煎至两面金黄(煎时洒点白酒);生姜洗净、切片。然后连同洗净的枸杞子、女贞子、黑芝麻一起置于砂锅内,加入清水1.5升、白酒少许,用大火煮沸后改用小火煮25分钟,用精盐调味即可。

功效:枸杞子味甘性平,长于滋补肝肾、益精明目、润肺、止渴;女贞子味甘、苦,性凉,长于滋补肝肾、明目乌发;黑芝麻味甘性平,擅长补肝肾、益精血、润肠燥;鲈鱼味甘性平,擅长益脾胃、补肝肾。诸物合烹,汤性平和,有健脾益肺、滋补肝肾、益精明目、养血润燥的功效,也适宜冬季一般人群服食。

本方也可用于脾肺阴虚导致的燥咳痰黏,或肝肾阴虚导致的眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、病后脱发、目暗不明、内热消渴、骨蒸潮热等的辅助治疗。(据《新民晚报》)

茶叶泡脚胜似吃补药

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,驱除寒湿,杀菌止痒,还能改善睡眠,预防感冒。

每天晚上睡觉前,将适量茶叶放入木桶中,加入一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5~10分钟,然后将双脚放进去泡15分钟左右,身心放松的同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,用干毛巾将双脚擦干净,注意做好脚部保暖,趁热上床,用被子覆盖双脚即可。取材方便,操作简单,只要根据不同的症状,调整所用茶叶即可。

防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,

改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程,减少并发病及预防感冒复发。

驱除寒湿用红茶

红茶温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效驱除体内湿气,加上少许生姜末,可以有效驱除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底的神经,通过经络达于“心”。经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生

孕期3招除水肿

女人在怀孕之后身体是会发生一些变化的,在进入孕28周以后,孕妇的脚和腿就会慢慢出现水肿的现象,这会压迫到静脉回流,所以,静脉回流不好的孕妇,此阶段一定要做

适当的锻炼,以减轻水肿现象。

第一招:平躺,把脚稍稍抬高,能使血液更容易回到心脏,浮肿更容易消除。

第二招:坐着的时候,把脚稍稍垫高。

第三招:卧床,尽量用左侧位。孕妈妈应注意休息,每天卧床休息至少9小时,中午最好能休息1小时,左侧卧位利于水肿消退。

(据《北京晚报》)