

养生堂

“大寒”节气如何养生

□殷红才

2020年1月20日,是中国农历二十四节气中的第24个节气——“大寒”。在我国部分地区,“大寒”不如“小寒”冷,有的地区全年最低气温会出现在“大寒”节气内。《授时通考·天时》引《三礼义宗》:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”这时寒潮南下频繁,是我国大部分地区一年中的寒冷时期,风大,低温,地面积雪不化,呈现出天寒地冻的严寒景象。

“大寒”是二十四节气中的最后一个节气,此时天气寒冷,故名“大寒”。“大寒”养生要着眼于“藏”,外防寒,内滋阴。严冬之时,万物凋零,人容易出现精神抑郁、情绪低落等“悲冬”的表现,冬主收藏,关键在静心。

冬季属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬“祛寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的。但也不可暴暖,忌厚衣重裘,烘烤腹背,暴暖大汗。

“大寒”时节天气干燥寒冷,寒邪过盛,损伤人体阳气。肺主皮毛,肺卫不固,则容易诱发呼吸系疾病(如感冒、哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染等),要做好保暖工作,及时添加衣服,戴围巾,戴口罩,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。穿宽松保暖的衣服有利于身体血液的流通,特别要注意鼻子、颈部及胸部的保暖。

在饮食调补方面,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材熬粥或炖汤,温服暖胃,以微微出汗为宜。在药膳方面,银耳、麦冬、沙参、冬虫夏草、川贝母、梨、银杏、百合等都是滋补肺阴的不错选择。

早睡晚起

中医指出,“起居有常,养其神也;不妄劳作,养其精也”。也就是说,“大寒”时节在起居方面,仍要顺应“冬藏”的特性,早睡晚起,劳逸结合,养精蓄锐。

“大寒”节气,人比较容易犯困,因此要保持充足的睡眠,在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性,做到早睡晚起,这样可以保证睡眠质量,也是“大寒”养生的一种保健方式。早睡是为了养人体的阳气,晚起是为养阴气。古语有云:“大寒大寒,防风御

运动锻炼

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝一碗汤。”在冬季,运动锻炼是养生的精髓所在,坚持锻炼对养生有特殊意义。

冬季易使人身处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是运动,如慢跑、跳舞、滑冰、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

“大寒”时节避免在低温的环境中运动,可以选择在室内运动,如果想在室外运动尽量选择在大



资料图图

寒。“大寒”时节除了注意防寒之外,还要防风,穿着要随着气温变化而增减,手脚易冻,尤其应注意保暖。

俗话说:“寒从脚起,冷从腿来。”人的腿脚一冷,全身皆冷。在入睡前用热水泡脚,可以有效促进血液循环,改善睡眠质量。由于“大寒”是一个寒冷的季节,长期坚持睡前泡脚可以预防冻疮,也能起到保健养生的作用。经常在夜间看书、写作、久坐的人,临睡前更要用热水泡脚,养成睡前泡脚的好习惯。

饮食调养

“大寒”时节饮食应遵守保阴潜阳的饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气,使肾气坚固,切忌吃黏硬、生冷的食物;宜熟食,防止损害脾胃阳气,但不可过食燥热之物,食物的味道可适当浓一些,要含有一定量的脂肪,保持一定的热量。此外,还应注意多吃黄绿色蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等;多吃具有健脾消滞功效的食物,如山药、山楂等,也可多喝小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

“大寒”时节是一年中最冷、最干燥的节气,因此要多喝水,补充体内水分,每天补水2000毫升~3000毫升。除了补充身体水分之外,室内也要保持正常的湿度,可以通过加湿器等调节

室内湿度,防止干燥。冬季虽出汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需要水分滋养,以保证正常的代谢。

“大寒”时节相对寒冷,人体需要的热量也随之增加,因此多摄取一些脂类食品,如鸡汤、羊肉、狗肉等,并配合药膳对身体进补,这样会起到养生作用。

鸡汤“大寒”时节人的日常饮食多了炖汤和羹。“大寒”是农历四九前后,人们多选择炖鸡汤或者添加人参、枸杞等一起炖。

糯米饭 古语有云:“小寒大寒无风自寒。”“大寒”早上吃糯米饭驱寒是传统习俗。民间认为糯米比大米含糖量高,食用后全身感觉暖和,利于驱寒。中医认为,糯米有补中益气之功效,在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。加之糯米饭寓意温暖,从年头到年尾“暖笠笠”,更有吉祥之意。

羊肉 寒冬来袭,少不了防寒御寒的佳肴,羊肉就是其中之一。据《本草纲目》记载,羊肉具有暖中补虚、开胃健脾、滋肾气、养肝明目、健脾健胃、补肺助气等功效。从古至今,羊肉都是冬季进补的食疗佳品。

“大寒”时节恰逢春节,一般都会准备丰富的食物,此时要注意避免饥饿失调,可以吃生津止渴、理气开胃、消食化痰的水果,如苹果、梨、橘子、猕猴桃、橙子等。

苹果“大寒”节气是容易抑郁的时节,身体在制造多巴胺和肾上腺素等快乐荷尔蒙时,生

素C是重要元素之一。维生素缺乏会使人抵抗力降低,严重时还会导致抑郁。苹果中含有丰富的维生素C,多吃苹果及其他富含维生素C的水果,均有助于提升情绪。由于近一半的维生素C都是分布在果皮上,因此连皮吃效果更佳。

梨 冬季人最容易口渴唇干、皮肤干涩。中医认为,梨性微寒,味甘,能生津止渴、润燥化痰、润肠通便、清热镇静、降血压等。若头晕目眩、心悸耳鸣,经常吃梨可减轻症状。梨中含有丰富的糖分和维生素,有保肝和帮助消化的作用,对于肝炎、肝硬化患者来说,经常食用很有好处。

橘子 冬季天气寒冷,从养生角度来说宜吃温性补肾的水果。橘子的果肉富含维生素C、柠檬酸、膳食纤维及果胶,可辅助治疗高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病,还具有开胃理气、止咳润肺、解酒醒神的功效,主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等。一般来说,每天吃3个橘子就能满足一天对维生素C的需要量,胃寒、怕冷、贫血、月经多的人比较适合吃橘子,对经常服用降压药的老年患者有补钾的作用。

柚子 柚子堪称是冬季的最佳水果,具有健胃消食、化痰止咳等功效,经常食用,对高血压病、糖尿病等有辅助治疗作用。柚子的维生素C含量高,可以预防感冒,美容养颜。冬季蔬菜水果较其他季节种类少,而柚子则可以在冬季补充充足的维生素C。维生素C不仅可以增强免疫力,还可以促进胶原蛋白合成,美容养颜。

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

雾霾天做好自我防护

□孙瑶

雾是指大气中因悬浮的水汽凝结、能见度低于1公里的天气现象。霾是指不明原因的大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。霾中含有数百种大气化学颗粒物质,这些颗粒物容易富集重金属、有机污染物、酸性氧化物等有毒有害成分。PM2.5(细颗粒物)是指大气中空气动力学当量直径≤2.5μm(微米)的颗粒物,一旦进入体内很难排出,对大气环境质量和人体健康构成严重威胁,是雾霾最大的帮凶。

雾霾的危害 一、有毒有害成分因吸附在可吸入颗粒物上通过呼吸进入人体呼吸道,支气管及肺泡,在人体内很难代谢,并具有积聚性、致毒性、致癌性,会导致肺癌等。

二、PM2.5会引起血液系统毒性,造成血液黏度增高,从而导致心肌梗死等。

三、雾霾在无形之中影响着神经系统,美国第65届老年医学会年会有个结论,空气中PM2.5

增加10微克/立方米,人的脑功能就会衰老3年。

四、此外,还需注意的是,感冒、过敏等疾病在雾霾天更易发作或加重;雾霾中的一些高压电会导致头痛,甚至诱发高血压病、脑出血等;雾霾还可导致近地层紫外线的减弱,使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

雾霾的防护 一、外出时要戴口罩。因为霾的直径很小,大约在1微米~2.5微米之间,非常容易吸进鼻腔或肺部,如果在雾霾天外出,要戴专用的防护口罩。

二、尽量少开窗。开窗后雾霾会进入房间内,空气质量和户外差不多了,因此尽量少开门窗。

三、合理饮食。雾霾天要多喝水,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,这样做不仅有清肺功能,还可以补充各种各样的维生素,同时也会增强人体免疫力。

四、停止户外活动。尤其是患有哮喘和心血管病的老年人,在遇到雾霾天时一定要停止一切户外活动,否则可能会诱发病情,甚至会引起生命危险。

五、洗手洗脸。外出回家后,及时脱掉外衣,然后洗手洗脸,把粘在皮肤上的灰尘洗掉。

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

作者供职于郑州市疾病预防控制中心

中药传说

相传,唐玄宗李隆基在位时生下一个女儿,被封为永乐公主。这个公主虽叫永乐,可从出生到十四五岁,落下一个爱哭的毛病,没有安乐过一天;而且又瘦又小,面黄肌瘦,动不动就生病。李隆基贵为天子,对女儿病情却毫无办法,请了好多名医,吃了好多名贵药材,仍无济于事。

不久,发生了“安史之乱”,李隆基带上杨贵妃仓皇出逃,永乐公主在乱军中与皇家失散,被贴身奶娘带到陕西省沙苑一带。当时沙苑一带住着一位游方道士,名叫东方真人,虽然年过七旬,却生得鹤发童颜,精神矍铄。了解到永乐公主的身世后,东方真人收留了她,因怕永乐公主寂寞,还让永乐公主和自己的小女儿一起生活。

永乐公主到了民间,不再受官禁礼法束缚,整天随东方真人的小女儿在野外游玩,或到山坡上去摘野果,或到沙滩上去采摘蒺藜子。采来的蒺藜子除交给东方真人做药用外,剩下的都供自己当茶服用。日子过得飞快,不知不觉3年过去了,永乐公主干黄的双手变得胖乎乎的,焦枯的头发犹如墨染一般,原来黑色的脸型也变得又圆又胖,衬上一双水汪汪的大眼睛漂亮极了,简直就像换了一个人似的。

后来,官军收复了长安,朝廷诏令天下,寻找永乐公主。永乐公主见到文告后,挥泪与东方真人告别,临走时东方真人送给永乐公主一个包裹,里面装的就是永乐公主平日采来的蒺藜子,东方真人让永乐公主带回去,每天取些泡茶服用,可永葆身体健康。

永乐公主回到长安后,她的父亲唐玄宗已退位,由哥哥唐肃宗当政。永乐公主谢过皇兄重封后,将蒺藜子呈上,并详细地告知蒺藜子的妙用。唐肃宗听后信将信疑,一连试用了半个月,果然感觉神清气爽,耳聪目明,精神倍增。唐肃宗想起了永乐公主小时候的样子,不禁对蒺藜子大加赞赏。

之后,唐肃宗就命县令每年进贡蒺藜子入宫,从此这种沙滩上的野草就变成了一味名贵药材。因蒺藜子生长于沙苑一带,于是,唐肃宗下旨将蒺藜子称为沙苑子,此药也因此而得名。

沙苑子又名沙苑蒺藜子、蒺藜子、潼蒺藜,为豆科植物扁茎黄芪的成熟种子,主产于陕西潼关、内蒙古等地,秋末初冬果实成熟时,尚未开裂割取或连根拔出,晒干,打下种子,去除杂质,生用或盐水炒用。

《本草纲目》记载:“补肾,治腰痛泄精,虚损虚劳。古方补肾祛风,皆用蒺藜,后世补肾多用沙苑蒺藜,或以熬膏和药,恐其功亦不甚相远也。”《本草汇言》记载:“沙苑蒺藜,补肾涩精之药也……能养肝明目,润泽瞳仁,能补肾固精,强阳有子,不烈不燥,兼止小便遗精,乃和平柔润之剂也。”中医认为,沙苑子味甘,性温,归肝、肾经,具有补肾固精、养肝明目的功效,可用于治疗肾虚腰痛、阳痿遗精、遗尿尿频、头昏目眩、白带过多、视力减退等。

沙苑子甘温补益,兼具涩性,平补肝肾以收涩见长,单用可有效治疗肾阳虚精冷、肾虚腰痛等。若治疗遗精、遗尿、带下,沙苑子常与莲子、莲须、芡实等配伍;若治疗目暗不明、头昏眼花,沙苑子常与枸杞、菊花、菟丝子等配伍。因沙苑子温补固涩,故阴虚火旺及小便不利者忌服。

现代药理研究表明,沙苑子含有氨基酸、多肽、蛋白质、酚类、鞣质、生物碱、黄酮类、甾醇和三萜类等,有抗疲劳的作用。沙苑子总黄酮有降压作用和明显降低血清胆固醇、甘油三酯及增加脑血流量的作用,并能改善血液流变学指标。沙苑子内含人体生长所需的多种微量元素,如铁、铜、硒、锌及维生素A等营养物质,有使皮肤保持光洁、柔软的作用。

作者供职于郑州广安中医院

沙苑子

沙苑子

沙苑子

□李爱军

滋阴养胃说鸭肉

□胡献国

《三国演义》第九十三回“姜伯约归降孔明,武侯骂死王朗”中写道,孔明说:“吾放夏侯惇,如放一鸭耳。今得伯约,得一凤也。”这里的鸭虽是比喻,但鸭是一味药食两用食物。

鸭肉又名鸭肉、家凫肉,为鸭科动物家鸭的肉。鸭的品种较多,著名的有北京鸭、麻鸭等,入食以白色为佳。中医认为,鸭肉性微寒,味甘,入脾、胃、肺、肾经,具有滋阴养胃、利水消肿之功效,适用于骨蒸劳热、咳嗽、咯血、遗精、盗汗、水肿等。《名医别录》言其“补虚祛热,和五脏,利水道,主小兒惊痫”。《随息居饮食谱》言其“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津,止咳化痰,消螺蛳积”。营养分析表明,鸭肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂等。

鸭血为鸭科动物家鸭的血。中医认为,鸭血性寒,味咸,入心、肝、肾经,具有补血、解毒之功效。《名医别录》言其“解诸毒”。《本经逢原》言其“能补血解毒,劳伤吐血,冲热酒调服”。《本草便读》言其“鸭血功专解毒,但须热饮方解,亦古今相传之法耳”。《本草纲目》言其“热血,解中生金、生银、丹石、砒霜诸毒,射工毒”。

家鸭的卵,俗称鸭蛋。中医认为,鸭蛋性凉,味甘,入脾、肾经,具有滋阴养血、清解肺热、大补虚劳、利水消肿之功效,适用于阴虚肺燥所致的咳嗽、痰少咽干、咽喉疼痛、牙齿疼痛、泻痢、水肿胀满、阴虚失眠等,外用可治疗疮毒等。鸭蛋的加工品有咸鸭蛋和皮蛋,咸鸭蛋能治疗泻痢,皮蛋中氨基酸总含量较高,易于消化,营养价值较高,但钙作用后维生素含量减少。皮蛋性凉,脾胃不足、寒湿下痢者,不宜食用。

作者供职于湖北省远安县中医院

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦! 答题抢号 免费专家号 奇芝堂健康礼品 中医骨病检测项目 主办:河南省卫生健康委员会

多功能红外线灸疗床 Multifunctional infrared moxibustion bed 国家专利, 艾灸专业设备 专利号: ZL 2016 2 1384826.3 督灸 火龙灸 周天大灸灸 现代科技与传统中医完美结合 大艾健康 生生不息 河南龙菲医疗器械有限公司 电话: 13298305907 邮箱: 1119564171@qq.com

征稿 您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿! 联系电话: (0371)85966391 联系人: 杨小玉 投稿邮箱: 54322357@qq.com

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔疮技术送鼻炎技术 联系人: 田长修 电话: 13653737333 地址: 卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科医院

药斗® 医用柜 张三家代技 87年传承 300多家三甲医院在使用 400-788-0059 主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜 营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌