



随着冷空气的降临,感冒、支气管炎、哮喘病、心脑血管病等多种疾病高发。提高机体抗寒能力,有助于抵御疾病来袭,寒冬时节养生,我们不妨从以下几个“点”着手。

冬季养生注意几个“点”

多“点”水
冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可以起到利尿排毒、消除废物等功效。冬天虽然排汗、排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分的滋养。
方法:每天饮水量应不少于2000~3000 毫升。

防“点”病
冬季容易诱发慢性病复发或加重,应注意防寒保暖。而为了保暖,开窗换气的时间又比较少,空气流通不够,因此,就为各种细菌的滋生提供了有利条件。
方法:预防大风、降温天气对身体的不良刺激,家中备好急救药品。同时,还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病的发生。

早“点”睡
唐代医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出、夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。有句俗语:春困秋乏夏打盹儿,睡不

醒的冬三月。中医讲究春发夏长秋收冬藏,冬天是养精蓄锐的季节。
方法:冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积。

进“点”补
冬天属于“闭藏”的季节,肾主封藏,也就是说冬天是养肾的好时节。
方法:冬季养生要科学进补。阳气偏虚的人,可选择羊肉、狗肉、鸡肉等食物。气血双亏的人,可选择鹅肉、鸭肉、乌鸡等食物。不宜食生冷燥热的人,可选择枸杞、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等。药补则要遵医嘱,一人一法。

护“点”脚
因为脚为人体最远端,脂肪薄,保暖能力差,而中医认为脚底穴位与内脏关系密切,如果脚部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾病,所以,要注意脚部保暖防寒。
方法:天天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴

位。每天坚持步行半个小时以上,活动双脚,早晚搓揉脚心,以促进血液的循环。

饮“点”茶
冬天喝茶可以提神醒脑,使人精神振奋,增强记忆力,消除疲劳,促进新陈代谢。
方法:冬天喝茶以红茶为主。红茶甘温,可养人体阳气,而且含有丰富的蛋白质和糖,不仅可以生热暖腹,增强人体的抗寒能力,还可助消化、去油腻。

喝“点”粥
晨起喝热粥,晚餐宜节食,以养胃气。天冷时,早上起床喝上一碗热粥,可以帮助保暖、增加身体御寒能力,能预防感冒。
方法:糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。还可常食安神养心的桂圆粥、清火明目的菊花粥、健脾养胃的茯苓粥、益精养阴的芝麻粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥和消食化痰的萝卜粥等。
(余振华)

康复KangFu

足趾骨折康复练习法

拾毛巾练习 坐位,足跟着地,脚下放一块儿厚毛巾;足趾用力将毛巾夹住抬起,然后松开足趾,重复上述动作;如果感觉练习很容易,可以更换成小沙袋练习;练习时,每天3组,每组10~20次。
站立翘趾练习 双脚站立,重心放在健侧脚和患侧足跟;足趾用力,将5个足趾翘起离开地板,并在最大角度上维持姿势不动;足趾放松回到原位,重复上述动作;练习时,每天3组,每组10次,每次坚持5秒钟。
提踵练习 站立位,手扶椅背

维持平衡;双脚脚跟抬起,脚尖抓地,维持姿势5秒钟,然后松开双手,缓慢方向双脚脚跟;如果双脚练习比较轻松,可以以患侧腿负重进行单脚提踵练习;练习时,每天3组,每组10次。
毛巾拉伸练习 坐位,将患侧腿伸直,用毛巾经前脚掌环绕足底,双手握住毛巾两端;双手用力拉毛巾,使踝关节背伸(钩脚),并维持姿势不动;注意保持膝关节伸直;练习时,每天3组,每组3次,每次坚持15~30秒钟。
(据《康复医学网》)

锦囊JinNang

小动作也能养生

生活中有很多小动作也可以养生,闲时不妨试试:
吹口哨 具体做法是深吸一口气,然后撅起嘴巴,模仿吹口哨的姿势,慢慢将气吐尽。此方法老少皆宜,可以提高肺活量,有助于把氧气输送到全身各处,并能锻炼脸部肌肉,有美容效果。

活动舌头 习惯用嘴巴呼吸的人,容易打鼾,锻炼舌头的肌肉可以改善以上症状。锻炼方法如下:舌头向上翘,贴住上颚,然后上下拍打上颚,直到舌头感觉发酸为止。

踮脚走路 垫着脚有两个保健效果,一是改善全身血液循环,二是强壮跟腱。中医认为,踮脚走路能牵拉锻炼肾经,有强肾作用。需要提醒的是,老年人要量力而行,以防过犹不及,反伤跟腱。建议老年人最开始练习踮脚走路时,每走10~20步就恢复正常走法,两种走法交替进行,每次踮脚最多走30步。

脚趾猜拳 用脚趾来模仿手指做出石头、剪刀、布的姿势,这样能充分活动脚趾,有利于刺激大脑,调节自律神经。同时,还能通过脚趾、脚腕的活动来放松脚部肌肉,消除脚部疲劳,有增强脚趾力量以及脚部灵活性的效果。
(王永兰)



大步跑 伤膝盖

香港理工大学康复治疗科学系副教授杨世模指出,跑步时膝盖正常向前活动,髌骨与股骨接触面最大,力度可均匀分配,但如果姿势错误,尤其是为追求速度迈大步,便会增加关节的压力,甚至令髌骨外翻或内旋,加速接触面软骨受损。不但影响以后跑步,甚至连走路、上下楼梯都成问题。
正确姿势:身体前倾,为前进提供助力,更省力;膝盖前屈,方便调动大腿肌肉,分摊压力,并起到缓冲作用,同时加大髌股关节接触面积,有利平均分配压力,降低摩擦;小步快跑,这样身体重心离支撑脚较近,股四头肌不需要用太大力就能维持身体平衡,髌股关节受拉扯力度较轻。
(龚蕊)

中医说糖尿病和骆驼奶

下消是下口症状,以多尿为主症;中消则是脾胃表现,主要症状是多食。这就是消化系统、肾脏、肝脾三大系统功能紊乱引起的三焦证。
长期服用骆驼奶的效果:
一、营养丰富、分子直径小、易吸收,可降糖;
二、平衡餐前、餐后血糖;
三、全面提高和修复身体免疫系统功能,从根本上帮助糖尿病患者恢复各个器官功能(三焦证)。
作用机理:
一、1升骆驼奶中含有52单位的胰岛素,且经新疆医科大学测试不会被胃酸中的

酶破坏,吸收率高达98%;
二、经基因图谱测试,骆驼奶含有丰富的溶糖蛋白,把身体产生的糖分分解;
三、骆驼奶含有溶菌酶、乳铁传递蛋白、免疫球蛋白等活性蛋白,强化免疫系统,辅助受损器官逐步恢复正常功能,从根本上调节消化道、肾脏、肝脾的功能,对糖尿病的康复起到关键作用。
新疆旺源驼奶实业有限公司河南办事处
地址:郑州市众意西路与地坤街交叉口西20米路北
招商热线:400-009-0657
销售热线:18703972528

糖尿病在中医里被称为消渴症,消指消耗,渴致多饮,消耗什么呢?消耗的主要是能量,能量来源于食物。饮是水,食是饭,所以要多饮多食,多食则消谷善饥,因为能量转换机制出了问题,因而能量不能被利用,白白流失,流失的过程中又带走了大量水分,形成“饮一溲一”的恶性循环。能量的缺乏激发自身调节,自身通过加速分解组织以便产生能量,产生能量的组织以肌肉为主,当然分解消耗的也是肌肉,使人消瘦,这就是糖尿病。
消渴症又可依据三焦分为上消、中消和下消,上消以上口症状为主,以多饮为主症;