

立冬后,养生防“五寒”

立冬过后,一些体质较弱和对气温变化比较敏感的读者朋友开始觉得有些不适,有的甚至因此诱发疾病。专家提醒,老年朋友入冬后尤其要注意防“五寒”。



晒对太阳 养生效果好

冬季多晒太阳可以温煦体内阳气,驱除寒气,每天晒太阳30分钟以上,还能强壮骨骼。晒太阳有很多技巧,晒对了,养生效果会事半功倍。

上午6点至10点晒脚踝 此时红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚趾肿胀,增加冻伤几率。此时晒太阳可以适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

上午10点至下午4点晒头顶 这段时间阳光最猛烈,特别是中午12点-下午4点,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害。中医认为,头为诸阳之首,五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部,适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子,让阳光温煦头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气的功效。

下午4点至5点晒后背 此时紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。晒的时候,可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。

需要提醒的是,冬季阳光中的紫外线较弱,如果穿得太厚,紫外线难以透过衣服到达皮肤,起不到保健效果。晒太阳时不要捂得太严,最好选择宽松、柔软、红色的棉质衣服。晒的时候不要迎风,如果风大,可以待在室内隔着玻璃晒,也有一定效果。

朱广凯

防颈寒,出门穿戴薄围巾立领装 “立冬”之后的风越吹越寒,专家提醒市民出行要预防秋寒之气对脖颈的侵袭,保持脖颈温度,最好可以给自己准备一件立领夹克,或者戴好围巾,能够起到保护颈椎的作用。颈部保暖不仅可以避免颈部疲劳,而且可以避免头颈部血管因受寒而收缩,使脑部的血液循环减慢,对高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。

一些读者朋友身体遇到冷风、冷空气、接触冷的物体时全身出现瘙痒和红斑块,这是寒冷性荨麻疹的表现。一般在遇冷后几分钟出现反应,遇热后20分钟左右会自然消退,不留痕迹,再次遇冷后会反复发作。有的患者会在身体接触冷的暴露部位,如面部、颈部等出现红斑块、瘙痒现象。如果是寒性体质的人群可以通过中药膏方来调理。

防鼻寒,晨起冷水搓鼻莫嫌烦 “立冬”之后凉燥之感更加明显,一些有过敏性鼻炎和鼻腔抵抗力较低的读者朋友容易因此诱发鼻炎,怎么办呢?不妨以寒制寒。每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。发生鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫能力降低。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力,是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防肺寒,温肺散寒注意中医调理 “立冬”之后,有的读者朋友出现怕冷、低烧、

鼻塞、流涕清稀、咳嗽痰多、无汗头痛、肢体酸痛等症状,单一的西医治疗效果有限。其实这是秋凉时节常见的感冒类型——风寒感冒。症状比较轻的读者朋友,食疗应选择一些能辛温解表、宣肺散寒的食材,比如葱白和生姜等。如果是气虚、寒性等体质的慢性支气管炎患者可以尝试中医膏方调理。

防腰寒,双手搓腰肾阳暖 这段时间的“寒邪”容易给健康带来损害,而女性腰部受寒引起的气滞血瘀,不但会诱发一系列如痛经之类的妇科疾病,还会影响卵巢等生殖系统机能。双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50-100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒,家庭足浴赛灵丹 常言道,寒从脚下起。不少读者觉得立冬时节即使穿了厚袜子,足部还是不暖和,怎么办呢?如果属于阳虚体质的人群可以试试中医膏方调理,如果症状比较轻的人不妨试试居家足浴法,即泡脚。足浴后立即擦干双脚,注意足部保暖。

南京市中西医结合医院
骨科副主任医师 王睿
皮肤科主任 杜长明
耳鼻喉科副主任医师 刘玉
肺病科主任中医师 颜延凤
针推科副主任医师 戴奇斌
(杨璞 整理)

三式运动练腰背

现代人由于常年伏案工作,很少活动,很多人经常感到腰部僵硬或疼痛,以下三式运动可锻炼腰部,缓解疼痛。

桥式运动 采取仰卧位,双膝屈曲并拢置于床上,抬起臀部,头部和肩部置于床面整个人形成拱桥状。每天早、晚各做1次,每次做3组、每组15个,在臀部抬离床面时维持5秒。如果能做到,可让肩部也抬离床面,甚至抬起一条腿以增大难度。整个动作过程中双手可置于身

体两侧也可置于腹部。

飞燕运动 采取俯卧位,以腰部作为支点双手可根据自身情况置于身体两侧、背部或头部,用力同时抬起自己的头部和双脚。每天早、晚各做1次,每次做3组、每组15个,抬起时维持5秒。

平板支撑运动 人体俯卧位,双前臂支撑在身体前方,保持身体笔直,尽力保持最长支撑时间。每天早、晚各做1次,每次做3组,每组间隔2-3分钟。

董芳

■ 顺时养生

小雪时节 宜练强肾功

小雪时节,草木凋零,冰冻虫伏,人们的室外活动量大大减少。中医认为,人体内的阳气发源于肾。一个人身体是否健壮,与肾功能的强弱有很大关系。所以,这个时节,在身体锻炼方面,宜多做一些有助于养肾的功法。

屈肘上举 端坐,全身要放松,调匀呼吸。两腿自然分开,与肩同宽,双手屈肘侧举(同时吸气),手指伸直向上,与两耳平。然后,双手上举,以两肋部感觉有所牵动为度,随即复原(同时呼气)。这一动作每日可酌情连续做10遍。上举时用力不宜过大、过猛。这种动作可以活动筋骨,畅达经脉。同时,由于双手上举与吸气同时进行会增大吸气的力量,有助于进行腹式呼吸,使气归于丹田。这对老年气短、呼吸困难者有缓解的作用,于增强肾气十分有益。

抛空 端坐,左臂自然屈肘,放于腿上,右臂屈肘,手掌向上,做抛物动作3-15次。然后,右臂放于腿上,左手做抛空动作,与右手动作相同。如此为1遍,每日可做3-5遍。在做抛物动作时,手向上空抛,动作可略快。但要与呼吸配合,手上抛时吸气,复原时呼气。这种动作有助于增强肾气。

荡腿 端坐,全身放松,两脚自然放下,先缓缓左右转动身体3-5次,动作要自然、和缓。然后两脚悬空,前后摆动10多次,可根据个人体力情况,酌情增减次数。自由摆动两腿时,不可僵硬。转动身体时,躯干要保持正直,不宜前后俯仰。这种动作可以活动腰、膝,具有益肾强腰的功效。

白素菊

预防闪腰 多练仰卧起坐

中老年人容易闪到腰,这与脊椎的退化性改变有关,同时也是核心部位肌肉力量退化造成的,要想避免这种情况,可以在确保安全的前提下,多练仰卧起坐。

先通过散步等锻炼,提高身体健康水平,感觉没有腰椎部位异常疾病的健康老年人可以加强锻炼仰卧起坐。锻炼方法是:仰卧在垫子或床上,屈膝成90度,两手贴于耳侧,收缩腹肌,将上身卷起,但腰椎部位不得离开地面,到最大限度停一会儿,然后慢慢放下,几乎贴近地面时停下,立即做下一次动作。

中老年人练习仰卧起坐,应该请家人或朋友站在身前,两人四手相握,在对方的协助下完成仰卧起坐的动作。一般,每次1-2组,每组8-12次。这个动作能够加强腹部肌肉,给脊椎提供更有力量的保护。

此外,多参加太极拳、交谊舞等温和的体育活动,也能增强腰部肌肉,保护腰椎,从而预防闪腰。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
胡佑志