

仲冬



扫码看视频

随着冬日的寒风悄然降临,万物似乎都进入了静谧的收藏之季。冬季,不仅是自然界的休整期,也是人体调养身心、蓄积能量的黄金时段。在这个寒冷的季节里,掌握科学的养生之道显得尤为重要。从温暖的饮食到适度的运动,从充足的休息到情绪的平和,每一处细节都蕴含着促进健康、增强体质的奥秘。

从中医的角度来看,有哪些冬季养生的好方法呢?来听听湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主治医师周文娟的介绍吧。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜祺

冬季进补养生,中医教你良方 食疗、督灸、三九贴,都是不错的选择

冬令进补,来年打虎

俗话说:“冬令进补,来年打虎”。冬季气温低,人体新陈代谢减慢,免疫力容易下降,适当进补可以帮助身体抵御寒冷,还能增强体质,提高免疫力,预防感冒等疾病。哪些食物适合冬季吃呢?周文娟为大家推荐几款冬至进补的膳食。

当归生姜羊肉汤

功效:益肾壮阳、补气生血、温中暖下。

做法:羊肉洗净切块,焯水后沥干,与当归、生姜、黄酒同放砂煲内,加开水适量,大火煮沸后,改用小火炖1—2小时,加入适量胡椒、食盐调味。

核桃红枣粥

功效:核桃益智,红枣补血,粥品易消化,适合早晚食用。

做法:大米煮粥,加入核桃碎、红枣煮至粘稠。

鲫鱼豆腐汤

功效:健脾和胃、补中益气。

做法:鲫鱼煎至两面金黄,豆腐切块,白萝卜切丝,加入热水同煮半小时,加入适量食盐调味、生姜去腥。

雪梨银耳羹

功效:雪梨润肺,银耳滋阴。

做法:雪梨切块,银耳泡发切碎,加水炖煮成羹,加冰糖调味。

红枣桂圆茶

功效:红枣补血,桂圆安神,随时饮用。

做法:红枣、桂圆肉加水煮沸,焖泡片刻即可饮用。

周文娟提醒,以上膳食不仅美味可口,而且具有很好的滋补效果,适合冬季进补。但需要注意的是,进补要根据个人体质和需求,科学搭配食材,循序渐进,以温补平补为主,切不可大补特补,以免过食肥甘厚腻而伤脾胃,且煲汤不宜过久,否则会产生大量的胆固醇和嘌呤,同时,还应保持饮食的多样性和均衡性,适量摄入各种营养素,才能达到最佳的滋补效果。

此外,周文娟还特别提醒,对于标准体重的人士,冬季出现体重小幅上升的情况是正常现象,切忌盲目减肥。但是如果体重达到了肥胖标准,那么不管是在哪个季节,控制体重都是有必要的,也不要因为冬季碳水、脂肪等摄入量就放任体重增长。



银耳滋阴,适合冬季干燥气候。

冬天护阳,督灸帮忙

在寒冷的冬季,许多寒性疾病容易加重,尤其是阳气不足和体质虚弱的人群更容易受到寒邪的侵袭。那么,如何在冬季有效抵御寒邪,温补阳气呢?周文娟介绍,督灸疗法便是一个不错的选择。

督灸,又名盘龙灸、长蛇灸、铺灸等。督灸是通过灸药结合,在督脉的脊柱段上施以灸法,借助督脉总督阳气的作用,激发出人体自身阳气,从而起到温补阳气、祛寒除湿、温经通络止痛、防病保健的功效。其施灸面大、温通力强,非一般灸法所能及,是目前灸疗中灸量最大的灸法。

督灸的适应症

督灸疗法适用于寒症、阳虚证、气虚证等疾病,如女性宫寒不孕、痛经闭经,男性阳痿早泄、阳虚不育,慢性支气管炎、鼻炎、哮喘,慢性胃肠炎、慢性呕吐、腹泻、胃痛,内脏下垂,慢性风湿与类风湿、强直性脊柱炎、体质虚弱容易感冒、容易疲劳、精力不足等。具体表现为以下情况:面色发白,精神倦怠,头晕乏力、腰酸怕冷、腕腹冷痛、四肢不温、手足冰凉、小便清长、大便稀溏、痛经、月经不调、宫寒不孕、性功能低下、久病体虚,舌质淡,舌苔白,脉沉或迟或细或弱。

督灸的禁忌症

湿热、实热、阴虚体质。表现为:面色发红、口干口苦、怕热、腹部硬满、大便秘结、小便频数短涩、尿黄、舌质红、舌苔黄腻、脉滑数。或者虚烦失眠、手足心热、口鼻干燥、干咳少痰或痰中带血、大便干燥、舌红少苔、脉细或细数。

怕冷?三九贴来帮忙

“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九,沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”一转眼,一年中最冷的“三九天”要来了。许多人开始感受到寒冷的侵袭,特别是那些体质较弱、阳气不足的人,更容易感到手脚冰凉、畏寒怕冷。周文娟介绍,为了更好地抵御寒冷,可以使用中医传统疗法——三九贴。

三九贴是一种中医外治法,在冬季“三九天”期间使用,在特定穴位上敷贴药物,以防治疾病。三九贴通过刺激穴位来调整机体功能,改善体质,提高人体免疫力,达到祛风除湿、温经散寒、温补阳气、预防疾病的功效。

三九贴适用症有哪些

内科病症:反复感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病等。

外科病症:颈椎病、肩周炎、腰腿疼痛、风湿或类风湿性关节炎、面瘫等。

妇科病症:痛经、月经不调、乳腺小叶增生等。

儿科病症:小儿反复感冒、慢性支气管炎、哮喘等。

其他病症:素体阳虚怕冷、冻疮、免疫功能低下等。

贴三九贴需要注意什么

着装:由于需要在颈背部、腹部、腰部、腿部等部位进行贴敷,最好是选择宽松易穿脱的衣服,避免被药膏弄脏。

饮食:贴药期间忌生冷、辛辣等刺激性食物,少食肥甘厚腻、生痰助湿的食物,忌烟酒。

皮肤护理:贴药后,皮肤可能有刺激感,成人通常贴药时间以1—4小时为宜,小孩15—30分钟。贴药后皮肤显现红晕属正常反应,可外涂皮肤软膏以减缓刺激。如果贴药时间过长导致发生水泡,应保护创面,避免抓破感染。

其他:贴敷当日尽量不洗澡、游泳,避免剧烈活动。

三九贴的禁忌症

对贴敷或贴敷药物过敏者禁用。

贴敷部位有皮肤疾患或溃烂、创伤者禁用。

有严重的心、肝、肾、脑疾病及恶性肿瘤者禁用。