

四季青

# 小寒养生

★ 上海 孙琪年

小寒节气是比较冷的时间段,素有气虚、阳虚、血虚者这个时候特别怕冷。运动锻炼、穴位按摩有驱除寒气、活络筋骨的作用;羊肉、鸡肉、牛肉等食品,人参、黄芪等补益类中药有益气温阳作用。

**冬寒最易伤阳气,**  
**艾灸按摩可补气;**  
**食疗羊肉老母鸡,**  
**药膳参类加黄芪。**

## 【疾病疗养】

### 形色各异腰腿痛

腰腿痛是以腰部及下肢疼痛为主要症状的一类疾病,轻者仅感腰腿部位牵拉不适,严重时影响日常生活、甚至不能行走。腰背部炎症病变,如强直性脊柱炎、风湿性纤维组织炎或肌筋膜炎、类风湿关节炎、骶髂关节炎、膝关节炎等;腰椎退行性变,如老年性骨质疏松症、椎间盘退行性变、椎管狭窄等;以及腰腿部肌肉、筋膜、韧带、椎间小关节的各种急、慢性损伤等,均可引起腰腿痛。调整生活方式对于缓解腰腿痛有较大意义。如:避免过度劳累,尤其是腰部的突然发力及过度负重;避免过度安逸,可适当通过仰卧起坐等加强腹肌锻炼;注意腰部保暖,以免引发腰痛;卧具不宜过软、也不宜“葛优躺”;平时可自行搓腰、捶击腰腿部,发作时宜平卧休息。针灸、推拿对腰腿痛有肯定的疗效,但一定要请有经验的正规医生治疗,千万不要盲目相信“祖传秘方”和“民间神医”。

### 冻疮虽小也烦恼

冻疮多发于手足及耳等头面部,痒感、烧灼感、肿胀感及严重时的溃烂是它的主要表现;该病具有自愈性和复发性的特点,即入春气温升高后逐



渐自愈,入冬气温降低后再次复发。平时护养包括加强锻炼(如跑步、球类、自行车等户外运动),增强体质,促进血液循环,提高机体对寒冷的适应性。寒冷季节则应注意局部保暖,手套、鞋袜不宜过紧,受冻部位不宜立即烘烤及用热水浸泡;经常进行局部按摩及温水浴,以改善末梢循环。

### 【食疗食养】

#### 橘子理气又润肺

橘子在我国多地有产。中医认为,橘子味甘、酸,性平,归肺、胃经,有润肺生津、理气和胃的作用,可用于消渴、呃逆、胸膈结气等病症患者的调养。现代研究发现,橘子含有葡萄糖、果糖、蔗糖等糖类,苹果酸、枸橼酸等酸类及维生素C,橙皮苷、柚皮芸香苷等黄酮类成分;有抗癌作用。

#### 橘子内外都入药

(1) 橘皮:处方用名为

陈皮,有理气健脾、燥湿化痰、和胃止呕作用。现市售的商品有九制陈皮,可嚼食也可泡茶;作为调味品烧煮成的陈皮牛肉、陈皮虾,也是可口美味、营养丰富。

(2) 橘络:即橘囊上的白色筋膜,许多人吃橘子时,常将其扔掉。其实这是一种浪费,它有化痰理气通络的作用,中医常将其和其他中药配伍后用于治疗咳嗽引起的胸痛等病证。

(3) 橘核:即橘子的核。有理气、散结、止痛,中医常将其与其他中药配伍后用于治疗小肠疝气、睾丸肿痛、乳癖肿痛等病证。

#### 羊肉温阳暖肠胃

中医认为,羊肉味甘、性热,归脾、胃、肾经,有温中暖肾、益气补虚等作用,可用于脾胃虚寒、食少反胃、虚寒泄利、腰膝酸软、阳痿、小便频数、寒疝、虚劳羸瘦、产后虚弱或缺乳等病症患者的调

养;也是冬季进补的理想食品,能起到暖胃助阳的作用。现代研究证实,羊肉的成分差异很大,其瘦肉部分含有丰富的蛋白质、脂肪,及钙、磷、铁等微量元素,硫胺素、核黄素、烟酸等维生素。需要注意的是,羊肉味热性食品,凡阴虚火旺,症见面色潮红、急躁易怒、口干口苦、大便闭结者,不宜食用。

#### 食养举例——家常羊肉煲

带皮羊肉1000克,洗净,切块;胡萝卜、白萝卜各适量,去皮、切块;当归10克,生姜1只。常法烹饪。有温中健脾作用,凡有脾阳不振见症者,如神疲乏力、脘腹冷痛、四肢不温、大便溏泄等,均可食用。

### 【药饵调养】

#### 益气升阳绵黄芪

绵黄芪,即黄芪,是一味常用的补气中药。其性温,味甘,有益气升阳、固表止汗、利水消肿、托毒生肌等功能。中医临床用于治疗脾气虚弱,神疲乏力、食欲不振、慢性泄泻;肺气不足,咳嗽气短,痰多稀白,声音低下;中气下陷,内脏下垂;气不摄血,出血不止;气血两亏,头晕目眩,少气懒言,心悸失眠,痈疽难溃或久溃不敛等病症。中药古籍《本草正义》指出:“黄芪,补益中土,温养脾胃,

凡中气不振、脾土虚弱、清气下陷者最宜。”现代研究证实,黄芪有增强体液免疫和细胞免疫的功能,并可调节免疫功能,对干扰素系统有促进作用;黄芪还有利尿和降压作用、改善心功能、延缓衰老、抗氧化、抗应激等药理作用。用于治病时,黄芪常与人参或党参、当归、甘草、白术、山药、防风、防己、茯苓、附子、升麻等同用;用于养生保健时,黄芪可煎汤代茶频饮,也可煲汤、煮粥。一般用量为15~30克。

#### 应用举隅——黄芪排骨汤

猪排骨500克,黄芪20克,山药(鲜品)300克,枸杞子少许。常法煲汤,佐餐。有益固表、健脾补肾的作用,适合于体质虚弱、容易感冒人群食用。

### 【运动摄养】

#### 有氧运动作用大

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼,即在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态。有氧运动具有韵律性较强、运动时间较长(一般15分钟或以上)、运动强度在中等或中上的程度(最大心率值的60%~80%,最大心率=220-实际年龄)。这种锻炼,氧气能充分燃烧(即氧化)体内的糖分,还可消耗体内脂肪;有增强和改善心肺功能、预防骨质疏松、调节心理和精神状态等的作用,是健身的主要运动方式、也是医疗体育的主要方式。

康乃馨

## “又痛又痒”的烦恼

★ 上海 可岚

俗话说“一年犯冻疮,年年犯冻疮”。寒冷是冻疮发病的主要原因。当气温低于10℃或冷暖急变时,局部小动脉发生收缩,静脉血液回流不畅,久之血管麻痹扩张,静脉淤血,导致冻疮发生。冻疮好发于冬初、早春季节,以儿童、妇女为多见,皮损好发于手指、手背、面部、耳郭、足趾、足缘、足跟等处,常两侧分布。起初局部皮肤发红、发紫,有肿块、痒感明显,之后可发生水泡,渐而破裂糜烂,乃至组织坏死。

中医认为,冻疮患者属阳虚体质,气温骤降,寒冷来袭,气血虚弱,阳气不能温煦末梢,

无力抵御寒气,导致气血运行不畅,血循障碍,寒凝肌肤。由此可见,冻疮的发生与个人体质有关。所以,增强体质,提高自身防寒能力是预防冻疮最有效的方法。

### ■注意保暖,避免湿冷

注意防寒保暖,外出戴好帽子、手套、口罩及耳罩,袜子选用保暖性能好的,袜口松紧度适宜,鞋子不宜太窄、太硬;用适宜水温(水温不宜过烫或偏凉)洗脸、洗手、洗脚,洗后擦干皮肤加以按摩,直至皮肤微微发热后涂抹防护霜保护皮肤。

### ■加强运动,增强体质

平时要多运动,使身体发热,促进血液循环,温煦末梢。老年人可选择打太极拳、练气功;中青年可以选择慢跑;儿童可以选择跳绳等。但要注意的是,若在户外锻炼不甚保暖不当被冻后,不宜立即用热水浸泡或取火烘烤,此举非但不利于预防冻疮,或可加速冻疮生成或加重原有冻疮的症状。

### ■重视食疗,免食生冷

由于冻疮患者的体质多属阳虚,故在饮食上应避免生冷寒凉之品,可适当多食温热之



品,比如羊肉、韭菜、大蒜、红枣等,以帮助驱除体内寒气,促进血液循环。

小贴士:防治冻疮的简易疗法

1.用热醋涂抹患处,每天数次。

2.生姜片烤热敷于患处,可止痒消肿。

3.患口开裂时取蜂蜜涂敷,保护伤口。

4.生姜50克入白酒100毫升内浸泡一周,涂抹患处,早晚两次。