

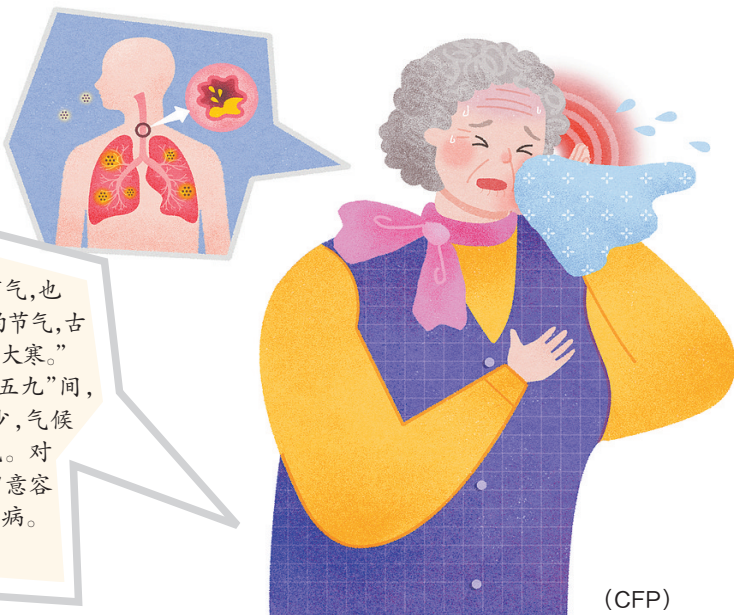
# 大寒养生 预防旧病复发

二十四节气

1月20日是

二十四节气中的大寒节气,也是理论上一年中最寒冷的节气,古书记载:“寒气之逆极,故谓大寒。”

大寒处于“四九”和“五九”间,仍处于严寒时期,降水稀少,气候干燥,常有寒潮、大风天气。对身体虚年老之人,若稍不留意容易使旧病复发或添增新病。



(CFP)

生活资讯

## 常念六个字 养出好五脏

“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字诀养生法,是我国古代流传下来的一种养生方法。六字诀为吐纳法,通过六字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同脏腑经络气血的运行。

**六字对应脏腑:**嘘——肝,呵——心,呼——脾,咽——肺,吹——肾,嘻——三焦。呼吸方式:逆腹式呼吸,发音时小腹微微向外鼓起,吸气时小腹慢慢收回。

**练习顺序:**若以治病为主要目的,应以五行相克的顺序习练:呵——咽——嘘——呼——吹——嘻。

若以养生为主要目的长期习练,则应按五行相生的顺序:嘘——呵——呼——咽——吹——嘻。

“健身气功·六字诀”用后者。单独发音也可以起到相应锻炼作用。

## 龙眼党参饮 健脾补血安神

大寒节气,推荐一款龙眼党参饮,可以帮你健脾补血安神。

党参可补中益气、健脾益肺,适合脾胃虚弱、气短乏力、肺虚咳嗽人群;现代研究显示其有增强免疫力、改善胃肠功能的作用。

龙眼可补益心脾、养血安神,缓解气血不足、心悸失眠、健忘头晕等情况;现代角度看能补充多种维生素和矿物质,对改善睡眠有一定辅助效果。两者搭配食用,对气血两虚体质尤为适宜,很适合大寒时节温补调理。

**制作方法:**取干品龙眼肉、党参各10克,洗净后放入锅中或养生壶中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮30分钟。阴虚火旺人群不适合饮用。  
(央视)

## 预防好这5类疾病

### 【咽炎 鼻炎 感冒 肺炎】

呼吸系统疾病是寒冬季节的常见病、多发病。咽炎、鼻炎、感冒等容易出现,严重的可能导致肺炎及肺心病、哮喘及慢性支气管炎等发作。体质虚寒者、各种慢性病患者、年老体弱者尤甚。

**对策:**在大寒节气要注意防寒保暖,尤其要重视对头颈部、胸腹部、腰背部和四肢等容易受寒的部位的呵护。适当锻炼以增强身体抵抗力,防止疾病发生。

### 【胃肠病】

寒冬季节,人体受寒冷刺激后胃肠易发生痉挛性收缩,有胃肠疾病的人容易旧病复发。同时因天气寒冷,人们多爱进补,大吃

大喝也容易伤脾胃。所以此时更应注意保养脾胃,防止消化系统疾病的发生。

**对策:**饮食上三餐定时,不暴饮暴食;少食寒凉,勿过辛热,慎吃香辣油炸肥腻食物;多进食容易消化的食物。同时要注意腹部保暖,可多做腹部按摩,必要时外敷热水袋或中药热敷包。

### 【中风 心梗】

寒冷节气是中风、心梗等疾病的发病高峰期。要做好心脑血管疾病的预防工作。

**对策:**注意防寒保暖,适当加强体育锻炼以促进气血畅和;睡前可用热水或生姜、艾叶、花椒、当归等中药煮水泡脚,可起到驱寒散湿、活血通络之效。

### 【皮肤病 关节病 腰椎病】

大寒节气气候寒冷干燥,容易诱发各种皮肤病;另外,关节病、腰椎病也容易发作。

**对策:**预防这几类疾病,保暖、饮食调理和适度运动同样重要。

### 【情绪疾病】

大寒最为寒冷,人的阳气偏弱,情绪也会跟着低落。特别是本来就有些抑郁情绪或是平时工作压力较大的人,这段时间就更容易进入不良情绪的敏感期。

**对策:**大寒节气不能太过劳费心神,平和心态,平稳情绪。适宜的活动、娱乐放松可使心神旺盛、气机通畅。

## 养生重在“御寒藏精”

中医养生当以防风御寒为主,并配合通阳调肝以顺应阳气初升之势。大寒是一年中寒气最盛的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

### 【穿衣灵活一些】

大寒时值“四九”“五九”之间,处于季节更替的阶段,天气变化无常。冷空气较频繁,是心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病的高发时期,尤其老年人需提高警惕,要时刻注意防寒保暖。

自“五九”开始,天气开始有变暖的趋势,万物逐渐呈现出复苏的状态。此时气候时冷时暖、变化多端,因而衣着要随着气温变化而灵活增减,切忌气温稍稍上升便骤减衣物,围巾、外套等保暖衣物应时时备在身边,以应对突然的气温下降。

### 【体弱者少出门】

年老体弱之人于清晨及夜晚

气温较低的时段应尽量减少出门,避免风寒猝然来袭。

若室内外温差较大,外出前可喝些热饮如热牛奶、热水等暖身,并做好保暖措施,尤其注意保护头面部、颈项部、手足部等裸露在外的部位。

年长者外出还可戴上腰围、护膝等,以防风寒侵袭腰膝导致“老寒腿”发作。

### 【吃点辛味食物】

大寒时节是风寒感冒的高发时期,味辛性温的食物能起到通阳祛寒、暖中除湿的效果。比如:生姜有辛温散寒、温中止呕的作用,对风寒束表兼有胃肠不适症状的感冒效果尤佳;葱又叫“肺之菜”,有宣通上下之阳气、辛温开窍、疏通三焦、发汗解肌的作用;大蒜、香菜、苏叶、花椒等都是味辛性温的药食两用之品,对预防或改善风寒感冒症状均有一定的作用。

### 【按摩风池风府】

大寒节气穴位养生以“预防疫病”为原则,推荐养生穴位为风池穴和风府穴。

风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂平齐。主治头痛、头晕、伤风感冒、目赤肿痛、迎风流泪、耳鸣、耳聋、落枕、神经衰弱等。

风府穴在颈部,当后发际正中直上1寸。主治头痛、项强、眩晕、咽喉肿痛、失音等。

### 【锻炼不宜大汗】

大寒节气养生仍然要顺应“冬季闭藏”的特性,“藏”就是不能过分消耗。

宜早睡晚起,太阳出来后再起床活动。宜选择活动量不大的锻炼项目,如太极拳、八段锦等。注意避寒,做好热身,运动不宜大汗淋漓。锻炼后要及时穿衣保暖。

(《健康时报》)



LE HUO