

立冬“藏”养暖身心

今天,我们迎来了冬季的第一个节气——立冬。这标志着秋季已结束,冬季开始,万物进入休养、收藏状态,阴气盛极,阳气潜藏,人体的新陈代谢也相对缓慢,以养精蓄锐,安度隆冬,为来春的生机勃勃做好准备。立冬后,是人体“藏”养的最佳时机。那么冬季该如何“藏”养身体呢?本期养生堂邀请全国老中医专家、主任医师林禾禧和泉州市医药研究所所长、主任医师洪如龙为大家提供专业建议。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

“三藏”护身 守住阳气好过冬

《素问·四气调神大论》指出:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”

林禾禧解释道,这段话的意思是冬三月是一年生、长、收、藏四种变化中的最后一个阶段。流水结冰,大地冻裂。不可扰动身心阳气,为冬季时令养生之重。要早睡晚起,阳气弱者尽量选择天晴时出门,以减轻寒邪伤害身心。人的身心状态皆不可以张扬外泄,应当小心藏好。要避开寒冷,保持温暖,不宜出汗泄掉阳气。一旦阳气外泄,要及时补回来。这些是应对冬三月寒冷“藏”养的道理。

具体而言,市民朋友要做三个方面的“藏”养。

●起居之“藏”

《黄帝内经》有记载:冬不藏精,春必病温。洪如龙认为,立冬养生的关键在于闭藏养阳,做到早睡晚起、保持温暖。倘若冬季夜卧早起、摸黑外出,长此以往,阳气外泄,就会损伤人体。

早睡晚起。“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”。立冬后白昼缩短、夜晚变长,早睡利于阳气潜藏,蓄积能量,一般建议晚上十点前准备入睡。晚起可躲避清晨严寒,避免阳气过早耗散,可比夏天晚起半小时至一小时,像七点到八点起床,让身体恢复更多的精力。

注意保暖。立冬前后,阳消阴长,早晚温差较大,可适当增添衣物,注意保暖。老人和体弱之人外出时,需要戴好帽子、围巾等,以免头颈、肩部及下肢受寒。同时,要注意控制室温,不可过低或过高。立冬后的阳光温暖,适当晒太阳,有较好的补肾效果。俗话说:“冬日晒太阳,胜似喝参汤”。

●情志之“藏”

林禾禧认为,冬季养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本,在精神调养上要做到力求其静,控制情志活动,保持精神情绪的安宁,含而不露,避免烦扰,使体内阳气得以潜藏。

要注意保持平和心态。立冬后自然界万物凋零,人易情绪低落、焦虑,需学会调整,多关注生活中的美好事物。同时,要避免情绪过激,过度愤怒、悲伤、焦虑等会耗伤气血和阳气,遇到不如意时,要冷静处理,可通过深呼吸等控制情绪,还可通过听舒缓音乐或读书等宁心安神的方法,达到情志内藏的效果。

●运动之“藏”

虽然冬季寒冷,但适当的运动也是必不可少的,有利于增强体质、愉悦身心。

洪如龙建议,要选择缓和的运动方式。散步简单易行,立冬后可在9点至11点之间,于公园、小区等环境好的地方散步,步幅适中,速度依自身情况调整,每次散步30分钟至1小时,既能活动身体,又不损耗阳气。太极拳动作柔和缓慢,可调节呼吸、畅通经络等,应在开阔避风场地练习。八段锦不受场地限制,适宜上午练习,能促进气血循环和脏腑功能协调。

冬季运动强度和时间要控制,不宜过度剧烈运动,导致大汗淋漓,以微微出汗或感觉发热未出汗为宜。



中药泡脚有促进气血运行、温暖脏腑、通经活络的作用

中医经典有诸多养生智慧



散步等较为缓和的户外运动,可健身,也可调养情志。

警惕疾病 预防才是“万金油”

冬季天气寒冷干燥,感冒、皮肤干燥、鼻炎等五类疾病发生率大幅度上升。洪如龙提醒,需要做好日常保健,提高抵抗力是预防所有疾病的“万金油”。

●感冒

冬天,感冒更加“放肆”。感冒病毒一般从上呼吸道黏膜侵入,多数病人有流鼻涕、咳嗽、头痛等症状,如果病情进一步发展,容易发展成气管炎。

预防方法:及时掌握天气变化,根据天气添衣御寒,防止受凉;合理饮食,能提高机体抵抗力,忌食油腻辛辣刺激性食物。适量补充水分,防止呼吸道干燥。室内注意通风换气,减少感染机会。

●皮肤干燥

冬季天气干燥,容易导致皮肤干燥、脱皮甚至瘙痒。

预防方法:首先要注意保湿。洗澡水温勿过高,时间别太长。洗澡不能太频繁,尽量不用肥皂。洗完澡后,应及时涂上护肤霜。

●鼻炎

冬季鼻炎以冷空气导致的过敏性鼻炎居多,患者经常出现鼻塞、鼻痒、流涕、打喷嚏等症状。

预防方法:气味浓的物品、化妆品等都会刺激鼻炎发生,应避免接触;开空调取暖的房间可用加湿器,保持室内空气湿润、清新;每天早晨可用冷水洗脸,提高御寒抗病能力;学会擤鼻涕的正确方法,先擤一侧,再擤另一侧,切勿用力过猛。

按摩迎香穴、鼻通穴和印堂穴。先将双手掌搓热,然后用中指指腹用力按揉穴位各100次,直到穴位产生酸痛感为止,还可推鼻梁、揉搓鼻翼,能够预防鼻炎发生。

●哮喘

寒冷季节,或天气突然变化,或气压降低,都可诱发哮喘。

预防方法:远离过敏原,有哮喘病的患者可以去医院检查过敏原。尘螨、花粉、牛奶、禽蛋、羽毛、棉絮、真菌等都是重要的过敏原,要避免在日常生

活中接触,大雾天外出,应戴口罩;预防感冒,感冒和上呼吸道感染(尤其是病毒感染)是哮喘发作最常见的诱因,冬春季或气候多变时更为明显。对于流行性感冒,可通过接种流感疫苗来进行预防;避免过度劳累及情绪激动,以免诱发哮喘。

●心脑血管疾病

冬季气温低,人体新陈代谢缓慢,心脑血管病人受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,从而诱发心脑血管疾病。

预防方法:要注意保暖,心脏不好的人避免晨练,建议太阳出来后运动,运动强度要适当,最好选择散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动。

同时,要戒烟限酒,定期体检,高血压患者要按时服药,不可突然减量或停药;保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动;在医生指导下经常按摩劳宫、内关、合谷、神门、少府等穴位,有疏通经络、活血化淤等作用,有助于预防心脑血管病。

巧用“开关” 身体自带“加热器”

立冬后,天气渐寒,防寒保暖成为首要任务。林禾禧介绍,中医认为,人体自身其实藏着不少“开关”,可以给身体“加热”保暖。

●沐足祛寒邪

中药泡脚有促进气血运行、温暖脏腑、通经活络的作用,从而起到调节内脏器官功能、促进全身血液循环、加强机体全身代谢的作用,使人体感到轻松、愉快。但要注意,心脑血管疾病患者、糖尿病患者、静脉曲张患者、足癣等皮肤患者等群体不宜泡脚。可取桂枝20克,艾叶30克放入锅中,加入适量清水煎煮30—40分钟。药汁倒入泡脚盆中,待水温40℃左右开始泡脚,每次泡10—15分钟,1周进行2—3次。

●搓热腰骶

在人体腰骶部和尾骨上方区域,有“八髎”(上髎、次髎、中髎、下髎,两侧均有)。传统中医认为,八髎穴是连接身体上下、汇聚能量的重要地带,是一身气血的“开关”。快速搓擦这个区域,能高效地产生温煦的热量,起到调理冲脉、任脉、督脉的作用,温补肾阳。这份暖意不仅能驱散局部的寒气湿气,更能渗透进去,让整个腰腹区域都感觉暖暖的,特别适合腰骶发凉、僵硬的时候操作。

搓腰骶时,先搓热双手,用手掌从腰部缓慢用力向下搓到尾骨部为1次,一组动作作为100—150次,搓至局部皮

肤微微发烫为度,每日做一组。

●搓手防寒

手和脚一样,位于人体的远端,也是血液回流起点之一。若冬日疏于保暖,受寒太过,阳气不足,就无法温煦和推动人体气血运行,导致身体末端的四肢缺乏气血的温养,出现手脚冰凉。

人的手上有很多重要的穴位,如合谷穴、劳宫穴、鱼际穴等,坚持每天搓手10分钟,不仅能促进手部血液循环,防止手部冻伤,缓解紧张情绪,还能够预防感冒,对我们的大脑具有很好的保健作用。

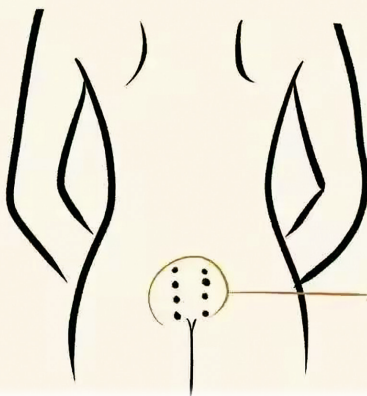
●艾灸温阳

许多人在冬季表现出畏寒肢冷、关节疼痛等症状,甚至在被窝中躺了很久,双脚仍然感到冰凉。

针对这个问题,艾灸是一种有效的解决方法。艾灸可以驱寒祛邪、温煦全身,扶助阳气,辅以按摩命门、神阙、关元等穴位,能起到散寒补阳气的作

关元穴具有“一穴暖全身”的功效。中医认为,寒者热之,对于一般体寒人群,可以在家中使用艾灸或暖宝宝等热敷关元穴,这能在一定程度上调理寒性体质。

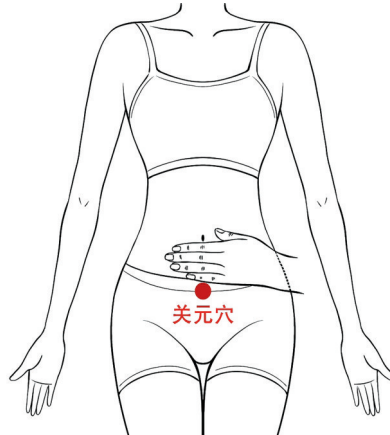
关元穴在下腹部,前正中线上,当脐中下3寸。具体找法是用手测量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐以下大概四个横指的距离就是关元穴。



八髎是八个穴位:上髎、次髎、中髎、下髎各一对,所以叫做“八髎”

八髎穴

快速搓擦八髎穴区域,能高效地产生温煦的热量。



位于脐中下3寸的关元穴具有“一穴暖全身”的功效

【本期医学指导】

林禾禧 主任医师、全国老中医专家,福建中医学院教授、硕士研究生导师,福建省中医脾胃学说研究会副主任委员。曾任泉州市中医院副院长,泉州市中医药学会副理事长兼秘书长,福建省科协第四、五届委员,

泉州市科协第三、四届委员、常委。从医以来,发表学术论文60多篇,编著和参与编写出版12部中医著作,获泉州市科技进步一、二、三等奖,泉州市劳动模范。

洪如龙 泉州市医药研究所所

长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、哮喘、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

艾灸可以驱寒祛邪、温煦全身、扶助阳气