

名医冬季话养生

拍打足三里，胜吃老母鸡

那些著名的养生谚语，你知道多少？



名医简介

王震，安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医院）脑病六科副主任医师，安徽省中医药管理局“十二五”重点专病（卒中后抑郁）科学术继承人。长期致力于中医针灸防治脑血管疾病的研究，对针灸临床常见病、多发病，尤其是中风（脑血管疾病）、头痛、眩晕、面瘫、耳鸣、颈肩腿痛及部分疑难病（血管性痴呆、顽固性失眠）的诊治，积累了丰富的临床经验，尤其擅长应用针灸配合康复训练治疗卒中后吞咽障碍、卒中后抑郁等疾病。

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷 文/图

中医有悠久的历史，其中穴位养生谚语更是养生谚语的重要组成部分之一。在安徽中医药大学第二附属医院脑病科副主任医师王震看来，养生谚语在指导人们的衣食住行方面，确实能起到不小的作用。

谚语一：拍打足三里，胜吃老母鸡

王震解释说，这是因为经常拍打足三里穴，可有效促进血液循环，改善手脚冰凉症状，还可缓解疲劳，增强免疫力。

足三里位于外膝眼直下3寸，即小腿胫骨前缘外侧，膝关节下4指宽处，是中医常用的滋补强壮穴位。它具有和鸡肉类似的作用，是人体的保健要穴，同样可以用于补肾益精、补益脾胃、补血养阴等。

王震也特别介绍了拍打按摩足三里穴的方法：1.正身端坐，四指并拢，按放在小腿外侧，将拇指指端按放在足三里穴处，做按拍活动，连做36次。2.正身端坐，四指弯曲，按放在小腿外侧，将拇指指端按放在足三里穴处，做点按活动，连做36次。3.正身端坐，左腿前伸，使腿与凳保持约120度，中指放在食指上，再按放在足三里穴上加压，两指一并用力，按揉足三里穴1分钟。换右腿。4.端坐椅上，左腿前伸，使腿与凳保持约120度，将拇指指端按放足三里穴处，力集中于指端，尽力按压，然后推拨该处筋肉，连做7次。换右腿。5.端坐椅上，左腿前伸，两手张掌，自上而下搓擦腿部，搓擦至遍，换右腿。

他提醒，在拍打按摩足三里穴时要注意两点，一是拍打按摩要有一定的力度，以局部有酸胀感为佳；二是拍打按摩的同时可以配合艾灸，点燃艾条熏灼足三里穴，每日1次，效果更佳。

谚语二：按摩劳宫，精神轻松

在现代日益激烈的工作竞争的生活压力下，很多年轻人都出现失眠、紧张的症状，久治不愈且情况愈加严重。

对于治疗失眠的招数，王震推荐按摩劳宫穴。劳宫穴位于人体手心，手握拳头时，中指指尖对应的位置就

是“劳宫穴”。按摩“劳宫穴”可以起到静心宁神、镇定醒脑的作用，清心火，安心神，用于治疗失眠、神经衰弱等症。它和其他穴位同时应用，能够补人体之气。

“参加面试等其它重要的场合，我们有时会紧张的手心出汗、心跳加快，这时你可以按按劳宫穴，很快就会找到从容镇定的感觉。”王震表示，“劳宫穴”可以让身体放松，每次不能入睡时，可以用右手按摩左手“劳宫穴”一两分钟，再用左手按摩右手“劳宫穴”一两分钟，相互交替。

谚语三：若要老人安，涌泉常温暖

俗话说：“若要老人安，涌泉常温暖”。每日坚持推搓涌泉穴，可使老人精力旺盛，体质增强，防病能力增强。

王震表示，推搓涌泉穴疗法可以防治老年性的哮喘、腰腿酸软无力、失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛、高血压、耳聋、耳鸣、大便便秘等五十余种疾病。

涌泉穴在人体足底穴位，位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，为全身俞穴的最下部，是肾经的首穴。

在家怎么自己操作呢？王震也介绍了几种方法：

- (1)用热盐水浸泡双侧涌泉穴。热水以自己能适应为度，加少许食盐，每日临睡觉前浸泡15~30分钟。
- (2)用艾灸或隔药物灸，每日一次，至涌泉穴有热感上行为度。
- (3)用按摩手法推搓、拍打涌泉穴。
- (4)在床上取坐位，双脚自然向上分开，或取盘腿坐位。然后用双拇指从足跟向足尖方向涌泉穴处，做前后反复的推搓；或用双手掌自然轻缓的拍打涌泉穴，最好以足底部有热感为宜。
- (5)取自然体位、仰卧位或俯卧位，用自己双脚做相互交替的对搓动作，可也用手脚蹬搓床头或其他器械。

想在冬天有个好身体？看名医的四大“秘诀”

□ 杨波 记者 李皖婷

安徽省针灸医院脑病二科主任李佩芳就表示，想要在冬季有个好身体，健康的生活起居方式少不了。他向记者透露了他的几大冬季养生秘诀，不妨来看一看吧！

秘诀一：冷水洗脸

李佩芳表示，用热水洗脸，当时会感觉温暖，一旦热量散失，毛细血管又恢复原状，这样一涨一缩，易使面部皮肤产生皱纹；而晨起用冷水洗脸，既能改善面部血液循环，又可增强皮肤弹性，达到养颜的作用。

此外还可增强机体御寒能力，预防感冒、鼻炎，对神经衰弱的神经性头痛者亦有益。值得注意的是冷水温度不能太低，以略高于10℃为宜。

秘诀二：热水泡脚

李佩芳建议，睡前用55~70℃的热水泡脚，既解乏，又有助于睡眠。人体的足部穴位很多，在热水的浸泡下，可舒筋活络，加速血液循环，起到防病治病的作用，尤其是对于冻疮、足部静脉曲张的患者更有益处。

秘诀三：冬保三暖

头暖，头部暴露受寒冷刺激，血管会收缩，头部肌肉会紧张，易引起头痛、感冒，甚至会造成胃肠不适等。背暖，寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏，除了引起腰酸背痛外，背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏，促发各种不适。脚暖，脚部受寒后，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入，大量繁殖，使人感冒。

秘诀四：早睡晚起

李佩芳说，冬季要保证足够的睡眠，做到早睡晚起。早睡可以养人体阳气，保持温热的身体；晚起可以养护阴气。

你会让老人飞到南方过冬吗？

专家提醒：“迁徙”过冬并非人人适合

□ 陈小飞 记者 李皖婷

“冷向南飞，天热北归”，偏爱“候鸟”式晚年养生方式的老人们，又开始收拾行囊到海南等温暖地区过冬。不过专家提醒，“迁徙”过冬并非人人适合，有时反而会会对老人的健康造成伤害。

南方气候温暖，有些慢病症状确可改善

“三亚、北海、珠海等地，冬天比较温暖，生态环境也比较好，确实比较适合一些病情稳定的慢性病人，如患心脑血管疾病、慢性支气管炎、哮喘等疾病的老年人。”省中医院风湿病科主任刘健介绍，人到老年，多半会出现心肝肾功能退化，阳虚明显，冬天容易冻伤，因此在温暖的南方会觉得舒服很多。比如在海南，通常从10月到来年的4月都是最好的季节，温度适宜、海风也小，因此有些患与受寒有关慢性病的老年人，如肺气肿、鼻炎、慢性支气管炎以及心脑血管疾病等，在这里都能得到缓解，甚至明显好转。

有些老人不宜做“候鸟”

不过刘健也提醒，从医学角度讲，并非所有的老人都适合这种严冬“南飞”、春暖“北回”的养生方式。

据他介绍，南方冬季温暖，对于气管炎、哮喘病人来说，确实比较适宜；但对于痛风等病症患者来说，南方热带、亚热带气候并不利于健康，“特别是海边城市，空气湿度高、降水多，风湿病老人尤其不宜长时间在海边居住。”

在中医看来，消化系统不好、常拉肚子的人属于偏湿偏热体质，脾胃短时间内会难以适应异地水土，若选择去南方过冬，反而会加重病情。此外，患有慢性疾病未控制好的老人最好也不要到南方过冬。

刘健提醒，选择去南方的老年人在出行之前必须做好各方面准备。“最好去之前做一个全面体检，听从医生建议，慎重决策。年龄偏大的老人应有家人陪同，并备足自己的常备药品。最好也要注意积累一些基本的急救、自救知识，以备急用。”