冬季终于到来

和“雪”养生又保健



赏诗

别董大

唐·高 适

千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷。
莫愁前路无知己，天下谁人不识君。
六翮飘飖私自怜，一离京洛十余年。
丈夫贫贱应未足，今日相逢无酒钱。

锻炼

大雪，四方显掌防虚寒

大雪节气，自然界阴气盛极，阳气衰微，人体容易寒邪入侵或内寒，而出现头痛、哮喘和胃肠炎等虚寒性病证。此时养生要在保护阳气方面下功夫，如避免运动过度、饮食过饱和餐后沐浴。另外，大雪节气推荐练习“四方显掌功”。

该锻炼方式改编自《诸病源候论》，强调坐式锻炼以深根固本，配合温和动作以避免动摇肾气。大雪节气如此锻炼，既可养生健体，也能预防虚寒性疾病。具体步骤如下：

预备式：正身盘坐，头脊中正，两眼平视远前方，自然呼吸（鼻子吸气，嘴呼气），两臂下垂覆按于两膝，思想集中，安静放松。

第一式：屏气时，左手上提托住下巴，中指指尖向上，右手反伸至背后，掌背紧贴背部，五指放松张开；吸气时，左手用力上托，使头部后仰，同时右手向后上方用力上探，稍作停顿；呼气时，双手同时撤力，恢复至预备式。左右侧肢体轮流做上述动作共12次。

第二式：屏气时，双手上抬，两臂向前，十指相交，掌心向前方；吸气时，双肘弯曲，带动双掌缓缓收向胸前，至掌背紧贴胸骨处，稍作停顿；呼气时，双肘伸直，带动双掌缓缓前推，至极点稍作停顿。重复双掌收推动作共12次，恢复至预备式。

第三式：屏气时，两臂向身体两侧上抬至呈平伸，立掌使掌心向外；吸气时，以躯干为轴，向右转动身体，带动两臂顺时针平移，至极点稍作停顿；呼气时，向左转动身体，带动两臂逆时针平移，至躯干呈中正状态。左右方向轮流做上述动作共12次。

收功：第三式结束后，恢复至预备式，自然呼吸片刻即可。

防病

大雪节气不下雪，更要预防三种病

大雪节气，往往雪下得大、范围也广。但今年“贫雪”。一些呼吸道症状、皮肤病和上火等病容易趁虚而入，在无雪的冬天，人们更应注意防病。

1.防上火，萝卜白菜是良药

北京中医医院副院长金玫说，冬季上火，罪魁祸首就是“燥”：一是天气干燥；二是室内取暖温度高；三是进补季节，许多人饮食过于温热。另外，年末压力大，也容易上火。防上火，大白菜和白萝卜是最能去火的好食物。适当吃一些白萝卜，尤其是生吃，不但可以除油腻助消化，止咳，还能生津解毒、清热去火。

2.防心血管病发，补水不能忘

冬季是心血管病高发季节，北京中医医院心血管科主任医师金玫医生说，如补水不及时，极易发生血液黏稠的现象，加之运动减少，血液流动慢，使血液呈现一种高凝的状态。所以心血管病人一定要多喝水，饮食上要多吃一些多汁类的水果和蔬菜，如藕、萝卜、梨和火龙果等。

3.防呼吸道疾病 护嗓很关键

中国中医科学院培训中心主任张雪亮建议，冬天老不下雪，空气质量差，细菌病毒多，加上干燥，自然会导致上呼吸道感染的几率增多，而且这种不舒服还和一般的风寒感冒不是一码事，需要引起重视。

因此，老不下雪更应该保护嗓子。建议每天要多喝水，吃新鲜的水果和蔬菜，嗓子一出现不舒服时，马上用开水泡一些罗汉果、橄榄、胖大海等饮用，防止炎症继续往气管甚至肺脏里面发展。

支招

手脚冷冰冰 怎么办？

大雪节气一过，随着气温的下降，人们会感觉凉意阵阵，甚至有“手脚冻冰冰”的感觉。专家介绍，有以下办法可以改善冬天感觉冷冰冰的情况。

方法一：运动改善体质，提高肌肉含量

气温下降时，多穿衣物，减少手脚的裸露，戴上手套，穿着较厚的袜子。但手足凉者一般体质偏“寒”，改善体质才能永久解决“手脚凉”的问题。

如何改善体质呢？运动是第一位的。运动可以促进血液循环，更可锻炼肌肉。通过锻炼，增加肌肉组织，可以让机体产生更多的能量，就可以提高手足的温度。

方法二：辨证中医药改善“寒”性体质

中医理论认为，“脾主四肢”，手足凉，中医多认为原因是脾阳不足或脾肾阳气不足，治疗时多重视温补脾阳，或脾肾双补。使用药物以《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》篇的“黄芪桂枝五物汤”为基本方，该方中使用的药物有黄芪、芍药、桂枝、生姜、大枣等药，属于中医方药的“温里剂”，具有益气温经，和血通痹之功效。该方可久服，或制成膏方在整个冬季服用。



方法三：手足凉，可用中药沐足改善

沐足是非常传统但也十分有效的方法。沐足可促进血液循环和新陈代谢，还可消除疲劳和改善睡眠。手足凉建议的泡脚方：生姜50克、花椒30克、艾叶50克，当归20克。

此外，“冬病夏治”也适合于冬季手足凉者。可在三伏天使用“天灸”方法改善“寒性体质”。平素居家还可学习使用灸法，或用神灯治疗仪照射穴位。常用的穴位包括关元、气海、神阙、足三里等，每周2～3次，每次30分钟左右。这些都能有效改善体质，但关键要坚持。

提醒

冷风来袭谨防“面瘫”

随着大雪节气的到来，气温骤降，冷风寒潮来袭，也进入面瘫高发季。

面瘫亦称面神经麻痹、周围性面神经炎，是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病，冬春或秋冬季节是该病的高发时期。面瘫通常发病急速，多发于青壮年，表现为口角偏歪、刷牙或吃饭嘴巴流口水、嘴角夹饭、面部僵硬等。甚至抬眉、闭眼、鼓腮、努嘴等面部动作都无法完成，还有味觉消失，听力过敏或丧失的情况。

湖北省襄阳市中医医院针灸科主任鄢燕介绍，中医针灸是目前临床上治疗面瘫的最好方法之一。针灸可有效疏通经络，调理气血，活血祛瘀，缓解神经炎性水肿，恢复神经传导，减少后遗症。而且针灸治疗越早，越有利于病情的康复。

鄢燕提醒，由于大多数人缺乏对面瘫的重视，极易错过发病初期的最佳治疗期。同时，预防面瘫应注意防寒保暖，避免受凉感冒及冷水冷风刺激。寒冷天气出门要戴围巾口罩，避免寒风长久吹面；保持足够睡眠，避免晚睡熬夜、过度劳累；运动锻炼，提高机体抵抗力，预防感冒及病毒感染。

□ 据《健康时报》《生命时报》《中国中医药报》《羊城晚报》等