

潜阳封藏 天冷这样养生

结合食疗方和穴位艾灸,适度防病治病



跷二郎腿不好 增加健康风险

不少人都有跷二郎腿的习惯,坐下来后,总是不自觉地将一条腿搭在另一条腿上。其实这个习惯不好,跷二郎腿时间太长,会增加很多健康风险。厦门光亮骨科医院院长郑光亮说,跷二郎腿会增加诸多疾病的风险,这是个日积月累的过程,很容易被忽视。建议大家减少跷的次数、时间,有脊柱侧弯、腰椎间盘突出、下肢静脉曲张、骨关节炎的朋友,更不能采用跷二郎腿的坐姿。

那么,跷二郎腿会带来哪些健康风险呢?

影响膝关节

郑光亮说,膝关节长时间保持一种扭曲的状态,会增加膝关节内部结构的压力,增加软骨磨损和营养障碍,对软骨结构已经退化的老年人来说,跷二郎腿会增加患骨关节炎的风险。关节已经出现疼痛的患者,更要避免弯曲、扭转关节。

损伤腰背肌肉和脊椎

跷二郎腿时,人容易弯腰驼背,造成腰椎、胸椎和脊椎的压力分布不均。此时的骨盆会带动脊椎旋转,造成肌肉拉伸,导致脊椎左右两边的软组织被动失去平衡,久而久之,容易带来背部肌肉疲劳、酸痛,甚至可能造成脊椎扭曲或侧弯。

加重静脉曲张

跷二郎腿时,跷起的腿后部及腘窝处静脉受压,静脉回流受阻,静脉压力增高,这些都是造成下肢静脉曲张的隐患。静脉曲张主要的发病原因是遗传、肥胖、年龄等,跷二郎腿会加重症状。

造成下肢血栓

烟民和患有房颤、糖尿病等病的患者,要避免跷二郎腿。因为跷二郎腿会使下肢血流不畅,可能会导致下肢血栓。

影响精子质量

当一条腿搭上另一条腿时,负重腿承受的压力增大,腿部、会阴部位的散热减少,这些都可能影响男性生殖健康。跷二郎腿时,两腿会夹得很紧,睾丸被紧紧夹在里面,局部不透气,周围的温度较高,高温环境会“热”坏精子。跷二郎腿时间过长,会阴部的压力增加,前列腺的血液循环不通畅,分泌功能会下降。阴囊部位出汗、潮湿,有利于细菌繁殖,最终也可能影响前列腺健康。(记者 兰云丝)

11月22日是小雪节气。小雪是二十四节气的第二十个节气,标志着大部分地区已进入低温时节。此时,天寒之邪侵袭人体,阳气易损,心脏疾病高发,心痹胸痛、肩胛臂内痛等痛症也易发作。

医生提醒,小雪养生应该顺天时、适寒温,宜温阳补气,还可以结合食疗方和穴位艾灸,适度防病治病,尽可能做到未病先防。

文/记者 兰云丝
通讯员 倪晶莹
漫画/小牛

保养藏气 为来年养精蓄锐

厦门市中医院总院推拿科负责人雷应医生介绍,作为冬季第二个节气,小雪有三候:一候虹藏不见,二候天气上升地气下降,三候闭塞而成冬。意思是说,此时彩虹藏匿不见,天空阳气上升,地中阴气下降,万物失去往日生机,也因为天气寒冷,万物气息藏匿不动,仿佛停止了一般。从天气变化上来看,古籍《群芳谱》中提及:“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”意思是说,小雪节气,天气寒冷,降水形成,由雨变成雪,但下雪次数少,下雪的量也不会太大。

中医讲究“冬不藏精,春必病温”,《黄帝内经》中写道:“冬三月,此谓闭藏……此冬气之应,养藏之道也。”与冬气相适应,养生更要注意保养藏气,身体精气不应过度消耗,为来年养精蓄锐。

雷应说,天寒地冻,要保护自己的阳气不受损伤。早晚天寒尤甚,温差较大,早晚多添加衣物,特别是老人和小儿更要注意。

冬天来了,人应符合春生、夏长、秋收、冬藏的规律。户外运动的时候,要多注意室内、外的温差较大,提前做好热身。或者进出屋内外时,切莫让身体忽冷忽热,出汗后应及时换衣穿衣,避免汗后伤寒,导致感冒咳嗽。

小雪过后,虽然气温更低,但积极锻炼也不要放松,适宜的运动能让全身各个部位活动起来,促进血液循环。锻炼以适度为宜,四肢动则阳气生,但冬天宜潜阳封藏,莫要过度消耗。

注意饮食 多食用温藏食物

饮食上,小雪总体因为天寒较甚,可以多食用温藏食物,如肉类的羊肉、牛肉,能御寒保暖,温补肾阳。根茎类如红薯、马铃薯、莲藕、萝卜,一些海产贝壳类也可以适当食用。水果类可以多吃猕猴桃、坚果,温润益肾,对改善情绪也有好处。

雷应还推荐一道当季食补:白萝卜炖肉。冬季外寒较甚,腠理固密,体内则易发郁热,体内虚火来不及清泄,包裹在体内人体容易生“内火”,俗称“上火”,这时建议食用白萝卜炖羊肉,稍加姜、枣、葱、苏叶、贝壳,就可以外解风寒,郁热自除。

厦门思明瑞来春滨宾馆主治医师许建金说,冬季养肾气很重要,黑芝麻、黑木耳和黑豆等黑色食物是养肾的首选食物,此外还可以尝试一道“远志枣仁粥”,将粳米淘洗干净,放入锅中,加入适量的水,大火煮沸转小火煮,加入洗净的远志、酸枣仁,继续煮成粥。具有宁心安神、交通心肾、滋阴养血安神的功效。

保护心脏 千万别骤然受寒

雷应说,从中医五运六气的思路上说,小雪节气容易形成太阳寒水与厥阴风木。太阳寒水司天,厥阴风木在泉,这个时节,易受风寒致感冒,如咳嗽、发烧、头晕、头痛等症会比较,燥邪伤人的问题也会反复,容易导致一些心脏疾病,多心痹、胸痛、肩胛臂内痛。小雪时节,建议大家防风防寒,尤其心脑血管疾病人群,骤然受到寒冷刺激,会引起机体外周血管收缩,血压升高,会大大增加心脑血管疾病的发作风险。

那如何预防呢?雷应说,所谓一灸治百病,用艾灸调理身体,穴位上选择气海、关元、天枢,也可以选择背部的腧穴,如胃俞、肾俞等。食疗方建议用当归、羊肉加一些贝壳类,如花蛤、文蛤、鲍鱼。还可以用杜仲、黑豆、猪脊骨、巴戟天,然后再加姜、枣、盐,这道方子对一些腰痛的患者很实用。

小雪节气
温阳补气量适宜!



大枣这样吃 安心又养神

俗话说:“五谷加大枣,胜过灵芝草。”常食大枣有益健康。大枣既是益气养血的中药,又是营养丰富的食品,维生素C的含量高,所以也被称为“天然维生素丸”。那么大枣要怎么吃才会更有利于健康?红枣与黑枣又有什么区别呢?

厦门瑞来春中医门诊部负责人周本草介绍,枣为脾之果,有补脾益气养

血、调和诸药作用。大枣在秋季采收后,直接晒干就是红枣。大枣蒸制后称为黑枣。俗话说:“霜降摘柿子,立冬打软枣。”软枣是柿科植物君迁子的果实,药性凉,有止渴、润燥功效,与大枣完全不同,不能当成红枣食用。

周本草说,新鲜红枣甘凉,多吃易胀肚。《随息居饮食谱》中说:“最不益人,

小儿尤忌。”晒干之后的红枣,性质由凉变温,可补脾养胃、润肺生津、安神。

和红枣相比,黑枣更加温补。《药品化义》中有记载:“大黑枣,助阴补血,入肝走肾,主治虚劳。”传统认为,大红枣偏向于补脾,补气血,小红枣则偏向于补养心血,能缓解焦虑、紧张,改善失眠等症。

周本草说,红枣最好是蒸熟后吃,一般一次吃3-5个,一方面口感更好,另一方面不会给肠胃增加负担,更利于脾胃的消化吸收。老人、儿童最好吃去核的红枣,枣核性热,容易上火。而且容易误吞枣核,造成伤害。有湿痰、积滞等症的人不宜大量食用大枣。

(记者 兰云丝)