

寒露后养生防病记住“三四五”

10月8日是寒露节气,这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,袅袅凉风动,凄凄寒露零。寒露到,寒风来,天气逐渐转凉,是凉爽向寒冷的转折。

三大养生重点要记住

1.“白露不露身,寒露不露脚”

“白露不露身,寒露不露脚”提醒大家:白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体;寒露节气一过,应注重足部保暖。

中华中医药学会学术部主任庄乾竹2015年10月在健康时报刊文中指出,寒露过后,气候冷暖多变,昼夜温差变化较大,入夜更是寒气袭人。“寒露脚不露”告诫人们寒露过后,要特别注重脚部的保暖,切勿赤脚,以防“寒从足生”。因为两脚离心脏最远,血液供应较少,再加上脚的脂肪层很薄,因此,保温性能差,容易受到冷刺激的影响。

寒露过后除了穿保暖性能好的鞋袜外,还要养成睡前用热水洗脚的习惯,热水泡脚能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,可减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。

2.“吃了寒露饭,单衣汉少见”

寒露之后,不仅需要注重足部的保暖,整体的保暖也至关重要,东南大学附属中大医院骨科副主任医师陆军2019年10月在健康时报刊文建议,经期和孕期女性、老年人和关节炎患者、阳虚体质等特殊人群要及早穿秋裤。

一些爱美的女性喜欢穿紧身的秋裤,这样可能会导致血液不流通,让身体变得更冷,严重时可能会出现冻疮、寒冷性脂膜炎等问题。

3.“秋冬雾,杀人刀”

需要留意的是,寒露时节,除了降温,又逢大雾天气,老话说:“秋冬雾,杀人刀”。

中国中医科学院教授杨力2016年11月在健康时报刊文中提醒,秋冬季寒冷、干燥的空气,都要经过“肺”这个气体交换站进入体内。此时不加以保护,不仅会诱发咳嗽等一些呼吸疾病,还非常容易落下病根,导致来年复发。雾气持续不散,会加重老年人循环系统的负担。

过了寒露,秋冬早晨雾气寒冷浓重,过量吸入会对肺造成很大的损伤。有晨练习惯的老人最好在9点之后,雾气散去再锻炼。

四个部位不能冻

1.头部不能冻

人秋后外出的时候最好戴帽子,洗头时用水要比平时热一点,额头上出汗时不能见风。这是因为头作为人体“诸阳之会”,是全身阳气最旺盛的部位之一。受寒,体内阳气会散失大部。患有心脑血管病的人、四肢血管病的人,以及四肢不温的人和易感风寒的人,尤其要在在这方面提高警惕。

2.腹部不能冻

腹部有很多重要经脉,如脾胃经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经气血瘀滞不通,对脏器功能都会有影响,例如有胃病史的人受寒易胃疼,经期女性受寒容易痛经等。而肚脐眼部分又称神阙穴,是人体的长寿大穴,需要保护好。对于老人和孩子,或者有胃病、宫寒的女性来说,不妨贴身穿一件背心,出门的时候也可以穿一件坎肩或者马甲,护住腰腹部。

3.关节不能冻

作为人体重要的负重关节,膝关节最怕冷。在秋冬季节,不仅温度低,还时常伴有寒风,短短几分钟,寒风就会侵袭未受保护的膝关节,使其受寒。尤其是人过中年,产热能力降低,如果不及时穿上秋裤,导致下肢回流血液温度降低,还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。

虽然年轻人人体产热功能好,但长时间处在风寒湿冷环境里,可能会造成机体损伤,并在中年以后陆续发病,为晚年的身体健康埋下隐患。若是膝关节觉得冷,可以给自己加一个护膝,或者将双手搓热覆在关节上。

4.脚部不能冻

脚是人体各个部位中离心脏最远的地方,因此,血液流经的路程也最长,而脚又汇集了全身的诸多经脉,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。足部寒冷,机体抵抗力就会下降,邪病就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡脚是个非常好的选择。

记住“五个一”

1.一碗羊肉汤

医学典籍《金匮要略》中就有一款非常著名的温补方剂——当归生姜羊肉汤,在这道汤中,当归有活血养血的功效,是中医常用的补血药,生姜可强御水汽,把身体里多余的湿寒除掉。羊肉性质温湿,可温中补虚。

烹制方法:取当归50克、羊肉500克、生姜60克、黄酒50毫升、葱30克、食盐适量。

先将羊肉剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用;当归洗净,用清水浸软,切片备用;生姜洗净,切片备用;当归、生姜、葱、羊肉一起放

入砂锅中,加入清水、黄酒,旺火烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊肉熟烂即可加入食盐等调味品食用。

2.一盆泡脚水

寒气一般都是从脚底侵入。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温即可(不烫手)。

也可加入一些中草药,具有温经作用的有:透骨草、川椒、干姜、桂枝;有活血通脉功效的有:红花、当归、鸡血藤、艾叶。使用时不同功效的中草药可搭配使用,一般来说,每种选用10克即可。患有糖尿病、心脑血管病等疾病的患者使用前需询问医生。

3.一杯暖身茶

茯苓蜂蜜茶,茯苓含有丰富的碳水化合物,可以提供充足的热量,与蜂蜜一起搭配饮用,可以保证机体得到充足的能量,以抵抗寒冷。经常感到手脚冰凉、食欲不振的人在午饭后喝一杯温暖的茯苓蜂蜜茶,最适合不过了。

4.一套暖身衣

秋冬保暖有个穿衣口诀:内贴中松外收口——内衣贴身,中层宽松,外套防风。内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥。外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚腕处有收口的设计,可以防止冷空气趁虚而入。

5.一按暖身穴

天冷容易手凉,人们习惯搓手取暖。我们手上有一个取暖开关——劳宫穴,天冷按摩劳宫穴可以保暖。劳宫穴在我们的手掌心里,当屈指握拳时,中指指尖所点处就是该穴。劳宫穴五行属火,可以采用按压、揉擦等方法做逆时针的按摩,每次按10分钟左右,每天2-3次,能够起到暖手助热、宁神养心、促进睡眠的作用。

来源:健康时报

一场秋雨一场寒
中医提醒:秋冬泡脚一定加点“料”

汗即可。

艾叶泡脚平喘祛痰

一些中老年人秋冬季患风寒感冒后容易咳嗽,此时可以采用艾叶煎水泡脚来治疗。中医认为,风寒咳嗽为风邪犯肺,艾叶可温中、逐寒,所含的挥发油被人体吸收后还能镇咳、平喘及祛痰。用艾叶煎水泡脚可使药物发挥温驱寒邪及宣肺止咳作用。做法:将艾叶50克放入1500毫升沸水中,煎煮15分钟,待水温稍低,把双脚置于药液内浸泡。每晚睡前1次,每次约15分钟,止咳后停用。

如果是寒痰引发的哮喘,除常规的药物治疗外,可采用桂枝水泡脚辅助治疗。具体方法是,将桂枝30克、生姜30克、苏子20克、麻黄20克、细辛15克,放入锅中煎煮20分钟,把药汁滤入盆中,加上适量的开水,用干毛巾盖在双足背上熏蒸,待水温降低后再洗脚。每天1次,每次30分钟,10天1个疗程。患者在熏泡时须忌烟酒,注意保暖。

莱菔子泡脚促消化

莱菔子,又名“萝卜籽”,黄白色,是萝卜成熟后的种子。中医认为其具有除湿化痰的功效。此外,可消食除积,对于便秘患者有一定疗效。

取萝卜籽30至40克,放入药锅里用沸水煎煮15分钟,将煎好的水连同萝卜籽一同放入脚盆中,待水温合适后即可泡脚。在脚盆的选取方面,推荐用木桶和陶瓷盆,这两种材质的脚盆保温效果相对好,尤其用中草药泡脚时效果更好。

泡脚时,最好用双手揉搓脚面及脚底部穴位,尤以涌泉穴和昆仑穴为重,涌泉穴大

家较熟悉,昆仑穴位于外脚踝后方,外踝尖与跟腱之间的凹陷处,时常按揉可清脑明目,对治疗高血压有一定辅助功效。

红花当归泡脚祛疲乏

秋天大家感到疲乏时可用红花、当归煎水,然后加些热水来泡脚,舒筋活血效果好,人睡前泡一下,能消除疲劳,有助睡眠。红花有活血化淤、散寒、通络的功效。当归被称为补血圣药,行气活血的作用好。泡脚的同时还可自己搓揉脚心,脚热了,进而小腿热了,全身的血液循环通畅、肌肉中的代谢废物能迅速排出体外,从而缓解疲劳。

泡脚用的中药都要事先煎煮,每味药一般取10克左右,加水3000毫升,开始先以大火煎煮,再以小火煮,需煮大约半小时,最后得药汤大约2000毫升。

威灵仙泡脚缓解关节痛

一到天气变化时,风湿性关节炎患者的膝关节就会疼痛、屈伸困难,每天早上还硬邦邦的,非得活动活动才能好转。这种情况,将鸡血藤50克、威灵仙50克、甘草50克,加2000毫升水,煎煮半个小时,然后把药汁倒入木盆里。先把脚搁在水盆边上熏一会儿,待水温合适时开始泡脚。水凉了就往里面续开水,每天晚上泡一次,每次泡40分钟。

泡脚的同时,手也不要闲着,用手掌的鱼际在膝关节疼痛的地方好好揉搓,然后揉小腿上的阳陵泉、悬钟穴各60次,最后屈伸膝关节15次。

夜尿多用桂皮煎水泡脚

小便多、手脚冰冷、乏力的症状,中医认为这是肾气不足的表现,可用桂皮泡脚以达到温肾壮阳的作用。桂皮性热,有补火助阳、

散寒止痛、温经通脉的功效,热水泡脚可以促进血液循环,增进药物吸收。

对于四肢冷、腰膝疼痛、肾气不足的人群,疗效尤为显著。但由于肉桂性质偏热,建议不要每天使用,一周2至3次为宜。同时,孕妇及阴虚火旺的人群不可使用;患有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者在医生指导下使用。

白醋泡脚缓解孕期脚气

对于准妈妈来说,足癣一般不会直接影响到胎儿的健康,但在用药方面要特别的小心,一般抗真菌药物大多是激素类药物,孕妇是禁用的。而中药治疗也可能对胎儿产生一定的影响,孕妇也要慎用。

如果准妈妈患有足癣,可以用白醋泡脚,用棉球蘸白醋涂患处,止痒又杀菌,有轻微脱皮,涂一次可半个月不犯,再犯再涂。到分娩结束再到专业医院就医,在医生指导下用药。

日常生活中,应保持脚部清洁、干燥,勤换鞋袜,最好穿布鞋和纯棉的袜子,尽量避免食用引发出汗的食物,如辣椒、生姜、大蒜等。

粗盐水泡脚促进睡眠

很多老人都有失眠的问题,对于这种情况,首先要接纳和认可,再通过一些办法来调整,这个季节不妨试试用粗盐水泡脚。

每天临睡前用温水(亦可用肉桂10克,夜交藤30克,加粗盐一匙煮开)泡脚15至30分钟,水要没过脚踝,最好达小腿位置。烫脚时先温后热,使足部烫得发红。然后静坐在床上,用左手心(劳宫穴,握拳后中指所对的位置)对脚心的涌泉穴(脚底两个小肉球的交界处)揉搓,再换反方向,以搓热为度。适合于体弱年老,尤其容易口干烦躁、口腔溃疡等易上火的失眠患者。

来源:健康时报

解秋乏 支妙招

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季损耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的由来。

北京中医医院感染性疾病科医师陈紫莹说,秋乏是秋天来临人体出现的自然生理反应,待机体自我调整后,症状会逐渐消失。如何解秋乏?中医专家为你支招:

适当进补,增加营养。民间有“贴秋膘”之说。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、梨、银耳、莲藕、杏仁等食品。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过饮酒,以防生内热而伤阴。

规律起居,保证睡眠。顺时养生,早睡早起,最好在11点以前入睡。适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20至30分钟为宜。

多晒太阳,纾解情绪。现代医学研究表明,秋季日照时间短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落,抑郁症的发生率增加。秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

适度“秋冻”,增强体质。秋天天气渐凉的时候,不必过早、过多添加衣物,适度对抗“秋寒”。早晚可以适度运动增强体质,运动后及时擦汗干水。

来源:人民网-人民日报

缓解咳嗽 按压两穴

秋冬季节是呼吸系统疾病多发季,常见症状有咳嗽、哮喘等,除了对导致咳嗽、哮喘的原发肺系疾病进行治疗,中医还可通过外治法改善咳嗽症状。其中,丰隆穴和鱼际穴就是针对咳嗽和哮喘的“克星”。

丰隆穴为足阳明胃经穴位,足阳明经联系的脏腑器官有口唇、咽喉等,且其络脉更是向下联络咽喉和咽喉,可治疗经脉循行部位的病症,能舒张支气管,达到祛痰止咳的功效。鱼际穴为手太阴肺经穴,哮喘等作为肺系疾病的症状,临床常选鱼际穴辅助治疗。

怎么用这两个穴位改善咳嗽症状呢?

1.按揉:用拇指指腹在穴位处用力向下按压,并配合左右按揉,以有酸胀感为度。按揉时,拇指要微微弯曲,并且要稍稍用力保持微曲状态,避免按揉时间长或发力不当造成拇指损伤。每天按揉2至3分钟。

2.刮痧:充分暴露两个穴位,在皮肤上均匀涂上刮痧油或凡士林,手持刮痧板与皮肤呈45度角倾斜向下刮(始终一个方向,切忌来回刮)。先以轻、慢为主,等适应后,操作可逐步加重、加快,以自己能耐受为度,刮到出痧为止。

3.艾灸:用艾条对着穴位温和灸20至30分钟,一天一次。

来源:人民网-生命时报



一场秋雨一场寒,很多人开始忙着泡脚暖身。中医专家提醒,如果在温热的水里对症加些中草药,能达到最佳的养生效果。

紫苏泡脚散寒暖身

秋寒易伤人,尤其是气血较弱的人,更易手脚发凉、腹痛腹泻。这时建议大家在泡脚时加点米酒。具体方法是,在木桶或脚盆里放适量热水和米酒,水和米酒的比例为1:1,再加几片生姜。

用米酒泡脚,会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身,改善身体怕冷的症状,同时还会有帮助睡眠的作用。另外,通过米酒泡脚暖身,还可以改善体虚的症状,同时还有助于增强抵抗力,甚至对轻度感冒也有一定疗效。

秋冬季节,在家里也不妨备一点紫苏叶,泡脚、泡水、凉拌都行。紫苏叶又叫苏叶,主要作用就是解表、散寒、理气、和营。一般用温水泡脚15分钟左右,或是脑门微微出

喝茶、品茶,是中国人千百年来优良传统习俗之一。中医认为,喝茶有益于健康,可延年益寿,有些花茶还具有清热解暑、消食化积、利尿祛斑、活血化淤等功效。

现代医学研究发现,花茶中含有多种氨基酸、矿物质、维生素、天然酶、茶多酚和茶多糖等成分,有降血脂、抗氧化等作用。考虑到秋季养生的要点,我们给大家推荐下面3种花茶。

菊花茶

散风清热、养肝明目

中医认为,菊花有散风清热、养肝明目、清热解毒等功效,常用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、疮痈肿毒等症的治疗。

现代药理研究则证明,菊花含挥发油、菊甙、腺嘌呤等成分,可抗病原微生物、镇静解热、增强毛细血管抵抗力。

菊花种类太多,功效也略有差异。黄菊花多用于疏散风热,比如杭黄菊;白菊花多用于平肝明目,比如滁菊花、杭白菊;野菊花则多用于清热解毒。

注意:菊花性凉,虚寒体质者不宜经常饮用;菊花还可降血压,血压低的病人也建议不要饮用菊花茶;过敏体质者慎用。

桃花茶

润肠通便、美容养颜

《本草纲目》中记载:“桃花,性走泄下降,利大肠甚快,用以治气实人病水饮冲满,积滞,大小便闭塞者,则有功无害,若久服即耗人阴血,损元气。”说白了就是,桃花可以润肠、通便、

排浊毒,便秘的人可以适当饮用。

此外,桃花还有美容养颜的功效。我国现存最早的药学专著《神农本草经》里就谈到,桃花“令人好颜色”。

从现在医学的角度来看,桃花的美容作用,主要是源于花中含有的山柰酚、香豆精、三叶豆苷和维生素等营养物质。这些物质能扩张血管,润泽肌肤,改善血液循环,促进人体衰老的脂类物质加快排泄,防止黑色素在皮肤内慢性沉积,从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑。

注意:切记不能用量过大,一般取桃花1至2克(大概四五朵),也不能久服,尤其是脾胃虚弱的人。另外,桃花有活血化淤的作用,女性经期不宜饮用。

来源:家庭医生