

英国各科医学专家指导

# 冬季保暖 12 个妙招

连日来全国各地持续降温,国外也经受着寒冷的考验。英国《每日邮报》近日刊出“冬季保暖的12个小妙招”,请各科专家教你如何御寒。

1. 暖气温度别太高。英国伦敦大学学院附属医院血管外科专家约翰·斯科尓表示,空调、暖气温度过高,室内外温差过大,出门时小血管容易突然收缩,让人感觉更寒冷。因此,室内温度最好设为18℃~20℃。

2. 少摄入咖啡因。英国刘易舍姆总医院血管外科专家艾迪·查罗纳表示,咖啡因具有扩张血管的作用,使血管在寒冷的情况下也不易自然收缩,导致身体热量损耗,让人感觉更冷。姜茶等脱咖啡因热饮保暖效果更好,更适合冬天。

3. 手别放进口袋里。英国脊椎按摩协会专家蒂姆·哈切夫表示,冬季走路不要将双手插进口袋里,而应该戴上手套,甩动双臂,这样可活动臂膀肌肉,改善双臂及双手血流,使得身体生热,更利保暖。

4. 多喝豆奶。英国饮食协会营养学家萨拉·辛克博士表示,与摄入碳水化合物或脂肪相比,摄入蛋白质可显著升高体温。建议早餐喝杯豆奶,同时可适当吃些坚果和酸奶。

5. 帽子要盖住耳朵。英国南曼彻斯特大学医院耳鼻喉外科专家安德鲁·卡米勒里博士表示,头部散热占身体散热的30%。最好选择可覆盖耳朵的帽子,因为耳朵虽薄,但

表面积大,更易散热。

6. 起床前活动脚趾。英国理疗师萨米·马戈建议,起床前脚趾上下活动20次,然后用脚画圆圈活动脚踝,正反方向各10次,再将大腿收紧放松10次。这样可让身体活动开,下床不会感觉太冷。

7. 使用保湿霜。英国皮肤科专家安肖·萨霍塔博士建议,湿疹或皮炎患者在冷天更要注意保湿。因为皮炎部位炎症会加速表皮血流量,导致身体热量丧失更多。

8. 鞋子放在暖气旁。冷天时,血液多数被输送到重要器官,手脚处的比较少。英国足病专家迈克·奥尼尔表示,双脚犹如保温瓶,只要一开始冷,就会一直冷。因此,穿鞋前最好将鞋子放在暖气旁热一热。

9. 穿个小背心。查罗纳表示,穿件保暖背心或戴个腹带有助于保持身体核心区域体温,减少身体散热,更有益身体保暖。

10. 坐摇椅。久坐不动会导致体温下降。建议坐着时不妨选择摇椅,有助于活动手臂、大腿肌肉群,促进血液循环,产生更多热量。

11. 不要一直窝在家里。加拿大多伦多大学一项研究发现,喜欢社交的人更不怕冷。与其在家“冬眠”,不如外出与朋友交流,可增添温暖感,提升积极情绪,赶走寒冷。

12. 回忆快乐往事。英国南安普顿大学一项研究发现,回忆快乐往事可重现昔日身体舒适感,让人感觉更温暖,身体更抗寒。

(陈希)



## 内服膏方好处多

膏方是中药的一种传统剂型,因其服用方便,且具有很好的治疗、调补作用,得到很多人的青睐。中医认为,四季皆可服用膏方进补,但以冬季为最佳。

膏方通常指的是内服膏,又称膏滋,它是中药饮片加水煎煮,去渣浓缩后,加饴糖、蜂蜜或阿胶等煎熬成的稠厚半流体制剂,膏方具有补虚扶弱、补中寓治、治中寓补、随症加减、量体裁方的特点,对多种慢性疾病及体质虚弱者有较好的调理和治疗作用。只要处方得当、服用合理,不仅能促进急慢性病人康复,还可使正气旺盛、身体健康,起到预防疾病的作用。

冬令进补内服膏方前,应先询问医生看看自己的身体状况是否适合进补。首先,一些肠胃功能不佳、舌苔厚腻、消化不良、经常腹胀的朋友,若直接服用滋补膏方,必然加重上述症状。对这些人,要先给予“开路药”,用陈皮、半夏、枳壳、神曲、山楂等药,煎汤服用,以理气化湿、改善脾胃运化功能。其次,正在患外感、热性疾病的朋友应首先将疾病治愈。如进补期间患有感冒、咳嗽、咯痰等,则应先停服滋补膏方,将感冒咳嗽治愈,方能继续进补。(方晓华)

# 千金浴足益寿 百草泡脚养生

龚广峰

## 一、典载史记

中医药是我国传统文化中一颗灿烂明珠,几千年来一直守护着人们的身心健康,深受推崇和爱戴。睡前洗脚不仅是人们的生活习惯,也是人们的养生法宝,即“睡前一盆汤,到老无病殃”。若加入中药,通过皮肤在温水作用下的强渗透能力,充分吸收中药成分,改善体内的血液循环,促进新陈代谢,可起到强身健体、延年益寿的作用。

## 二、养生机理

通过中草药足浴可起到促进气血运行、温煦脏腑的作用,从而达到内病外治、上病下治的效果;采用中草药足浴时,一方面由于温热效应,药物作用促进血液循环,加快新陈代谢,扩张足部的毛细血管,增强神经敏感程度,促使药物离子的进入,使药性能快速通过经络传输至全身。通过中草药足浴来刺激反射区,能提高药物的吸收,加快药物的输布,在反射区刺激感应和药物的双重作用下,促使全身血液的通畅,调节各组织器官的功能,改善脏腑器官的病理变化,提高肌体的免疫力。在中草药足浴过程中,通过热能作用、水压作用、药物离子运动等物理因子共同作用,刺激足部,以激发机体自身调节作用,促进机体产生抵抗力,增强机体的免疫功能,从而抑制或减少生物活性物质的释放,达到调节脏腑代谢和防病治病的功效。

## 三、浴泡优势

中草药泡脚是以中医整体观念和辨证养生为基础,以经络学说、药物原理、生物全息理论等为指导的中医外治法中独具特色的一种自然疗法,具有排毒养颜、减肥降脂的独特作用;可调节恢复植物神经功能,改

善睡眠,缓解人体紧张状态;可刺激心血管功能,增强体质,提高机体对外界环境的适应能力;可活跃末梢神经,增强记忆,延缓人体衰老,有效防止人体各种血管疾病;可调节人体内分泌和体内代谢平衡,有效防治高血压、高血脂和动脉硬化等疾病的发生和发展;可提高人体自我调节机能,恢复身体自我平衡;可加快腿部血液循环,有利于减轻腿部的静脉瘀血,防止下肢静脉曲张;可扩张足部血管,提升皮肤温度,促进足部和全身血液循环。该疗法具有简、便、验、廉、效、易的特点,且安全舒适、无毒副作用,可广泛适用于各个家庭、各个年龄段人群的养生保健。

## 四、“千金足浴散”

“千金足浴散”系列是周口市中医院康复中心和治未病中心自主研制的中草药泡脚散剂,分“千金滋养足浴散”、“千金补益足浴散”和“千金颐元足浴散”。“千金滋养足浴散”是根据男性的生理特征、养生特点而研制的,主要适合男性人群,具有滋养肝肾、养心安神、舒经通络、强筋健骨、消除疲劳的作用;“千金补益足浴散”是根据女性的生理特征、养生特点而研制的,主要适合女性人群,具有补气益血、养心安神、活血化瘀、温经暖宫、增强免疫的作用;“千金颐元足浴散”适合男女共用,具有滋阴壮阳、颐养元气、养心安神、补益气血、活血通络的作用。

## 五、天人相应

中草药足浴最重要的是:坚持四季,持之以恒。要根据不同的季节、不同的体质和不同的健康需求,选择足浴所用的药物。在民间广泛流传着这样的谚语:“春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,暑湿可祛;秋天泡脚,肺润肠

濡;冬天泡脚,丹温灼寒。”春季万物复苏,充满生机,养生之道以养肝为主,用中草药泡脚,有助于提升阳气,防止下垂。夏季万物茂盛,心气内应,养生之道以养心为主,中草药泡脚,有助于去除暑湿、宁心安神。秋季万物收敛,肺气内应,养生之道以养肺为主,中草药泡脚,有助于宣降肺气、润肠通便。冬季万物皆伏,肾气内应,养生之道以养肾为主,中草药泡脚,有助于积蓄能量、温暖脏腑。

## 六、方法步骤

中草药泡脚是利用热水促进药物渗透进人体的,既可保证药物通过脚部透达周身经络,又不会出现口服药物发生不良反应的情况。首先气雾熏蒸:根据不同的需求,选择适合自身的一包“千金足浴散”,放入足浴盆中,用开水沏药,利用中药蒸汽熏蒸足部约5分钟左右。既能使中药的有效成分充分发挥,又能借助中药蒸汽扩张足部的毛细血管。然后侵润吸收:加水调温到适合自身的温度,浸泡20至30分钟左右,通过皮肤的吸收,发挥中草药的保健作用。最后保温增效:泡脚后不要晾干脚部,可用干毛巾包裹保温,并可按摩搓揉,也可用叩击刺激足部穴位和反射区,达到疏通气血经络、改善血液循环、促进新陈代谢、调节神经系统、改善睡眠质量、防治血管疾病的目的。

## 七、注意事项

1. 用水一般采用自来水或活性水;

2. 水量应过踝关节,以淹没小腿中下三分之一为原则;

3. 容器以木制盆为最好,可舒适容纳双脚,高度以小腿中上三分之一为宜;

4. 水温因人而异,温热舒适为

宜,一般可控制在36℃至46℃;

5. 养生足浴每次控制在30分钟左右,康复足浴可适当延长;

6. 养生足浴可每天1次,康复足浴可每天2次;

7. 为保持药效充分吸收,浴前最好清除足部污垢;

8. 足浴过程中可时常缓慢蹬动双足,增强功效;

9. 尽量保持水温恒定,以遍身微汗为宜;

10. 足浴后应立即擦干足部,避免受凉。

## 八、禁忌不适

1. 丧失温觉或对温度感应迟钝者慎用,避免烫伤;

2. 有脚气等皮肤病者,建议单独使用浴盆,以防止交叉感染;

3. 妊娠、月经期妇女以及儿童,不宜进行足浴;

4. 局部受伤在24小时以内的,不宜进行足浴;

5. 正处于过度情绪激动者,不宜进行足浴;

6. 过度疲劳、精神紧张或精神疾患者,不宜进行足浴;

7. 饭前、饭后30分钟内或过饥、过饱以及醉酒后,不宜进行足浴;

8. 较重静脉曲张者,不宜进行足浴;

9. 对中草药过敏,以及特异体质者慎用;

10. 出现心慌、头晕、大汗等现象,应立即停止,对症处理。

## 九、错解误区

1. 热水和中药无区别。“热水泡脚,如吃补药;中药泡脚,胜过补药。”在热力的作用下,药物精华经透皮吸收后,进入机体发挥作用。

2. 药物选择无所谓。中医药养生的精华部分就在于辨证施治,并不是所有人都适合中药泡脚,一定要因制宜,方能收效百倍。

3. 中药泡脚效果差。中医药治疗疗程较长,特别是养生保健方面,要持之以恒,方可防患未然。所以,中药泡脚需要坚持一段时间,才能看到明显的效果。

4. 器具选择无所谓。泡脚养生重点在“泡”字上,对器具的要求有讲究,既要利于水温的恒定,又要利于中药的吸收,防止有效成分的破坏。建议以木盆为主,可选择使用带有加热按摩功能的足浴盆。

5.“千金足浴散”可反复利用。周口市中医院康复中心是在传承古验方的基础上,根据多年的研究实验而研制出“千金足浴散”系列,每袋30克,一般一次就可释放中药的有效成分。反复使用,降低疗效。

6. 时间越长越好。中药泡脚一般30分钟,可以让足部毛细血管吸收够有效中药成分,泡脚太长容易大汗,津液耗散,平衡失调。

7. 水温越高越好。水温40℃左右为人们比较适应的温度,利于皮肤吸收,血液循环,过高的温度,会烫伤皮肤,致使汗液流失,伤及元气。



# 中医与健康