

# 寒冬运动 要“四宜两防”

寒冬季节坚持室外锻炼,能提高大脑皮层的兴奋性,增强中枢神经系统的体温调节功能,使身体与寒冷的气候环境取得平衡,适应寒冷的刺激,有效地改善肌体抗寒能力。需要提醒的是,冬季运动抗寒要注意“四宜两防”:

## 锻炼前,宜做好充分的准备活动——

因为这时气温低,体表血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤。准备活动可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等。尤其是冬泳下水前,一定要有充分的预备活动,通过慢跑、全身按摩等方法调动肌体各部分的机能活动,提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。

## 锻炼时,运动量宜由小到大——

锻炼时,运动量不宜骤然间剧烈长跑,必须有一段小跑,活动肢体和关节,待肌体适应后再加大运动量。通过锻炼,感到全身有劲,轻松舒畅,精神旺盛,体力和脑力功能增强,食欲、睡眠良好,说明这段时间运动是恰当的;倘若感到身体软弱无力,提不起精神,疲乏不堪,食欲减,厌恶锻炼,就要注意减少运动量或改用另一种运动锻炼方式。

## 运动换气时,宜采取鼻吸口呼——

因为鼻腔黏膜有血管和分泌物,能对吸进来的空气起加温作用,鼻腔的鼻毛和鼻分泌物能阻挡空气里的灰尘和细菌,对呼吸道起保护作用。随着运动量的增大,只靠鼻吸气感到憋气时,可用口帮助吸气,口宜半张,舌头卷起,抵住上腭,让空气从牙缝中出入。

对于坚持冬季长跑的人,要特别注意冰雪,防止滑倒。遇冰封、雪飘、大雾天气,可在室内、凉台或屋檐下原地跑步,既能收到养生效果,又能避免意外。这一办法同样适用于身居闹市、无活动场地的人采用。此外,大风、大雾、大寒、冷高压的早晨,低层空气多受污染,在露天下锻炼都是不适宜的。

## 强度宜适当增加——

由于冬季寒冷,身体的脂肪含量较其他季节有所增长,体重和体围相应增加,这虽然对瘦人增重长胖有益处,但对肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此,冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,发展专项素质,消耗脂肪,防止脂肪过多堆积。另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。如果间隙时间过长,体温下降,易使肌肉从兴奋状态疲惫下来,黏滞性增大,这样不但影响锻炼效果,而且再进行下组练习时容易受伤。

## 热身防受伤——

热身活动要充分,气候寒冷,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,身体发僵。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到健身运动中。

## 脚下受凉——

冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼后如果出汗多,应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。俗话说:“寒从脚下生”,由于人的双脚远离心脏,血液供应较少,加上脚的皮下脂肪薄,所以保暖性较差。  
(人民)



# 辩证识治肠躁症

大肠激躁症简称肠躁症,通常是肠道结构正常但蠕动功能失调引起。早期多半属于肝郁脾虚,出现夹热、夹寒、夹痰等现象,可能会形成肝脾不调、寒热错杂,到了后期多半会出现脾肾阳虚。

常见发病原因为情绪失调,久之导致肝郁气滞、肝脾不和,引起肠道气机不利、传导发生失常的情形;饮食、劳倦、寒湿等因素也可能诱发或加重肠躁症。

肠躁症属于长期性且反复发生的毛病,患者常有腹痛、腹胀、腹泻、便秘、排便困难、腹部不舒服、排便后疼痛缓解、排便有黏状物、有排便不干净感、排便后有便意、排便急迫、肛门口有异物感、排便习惯改变等症状,当患者碰到压力时,症状可能会更严重。

通常这种病症可分为腹泻型、便秘型、混合型、未分类型等四种,其中便秘型、腹泻型所占比率较高,前者普遍发生在女性身上,后者普遍发生在男性身上。目前致病原因还不是很清楚,医界认为,患者可能受到饮食习惯、心理因素、排便习性、肠腔内环境改变等因素所影响而致病。

便秘型患者常有每周排便次数少于三次,排便后症状改善,粪便形态为硬块等特征以及在过去一年内至少有三个月连续或不连续发生腹部不适或疼痛等症状;

腹泻型常有每天排便次数多于三次,排便后症状改善,粪便形态为稀软便或水便,以及在过去一年内至少有三个月连续或不连续发生腹部不适或疼痛等症状。

传统中医辩证常分肝郁脾虚、寒热夹杂、肠道津亏、脾胃虚弱等类型进行治疗。

肝郁脾虚型适合用痛泻药方加减方论治,腹痛严重者酌加元胡、川楝子等;饱嗝频繁者可酌加沉香、白蔻仁等;腹满胀痛、大便秘结、想排便却不能排便者,可酌加槟榔、大黄、枳实等;气滞日久、腹痛有固定处,而且舌紫暗或有瘀点者,可酌加桃仁、丹参、五灵脂、元胡等。

属于寒热夹杂型,适合用乌梅丸加减方论治,小腹疼痛、胀满恶寒者,可以去黄连,然后加荔枝核、小茴香等;口苦、胃肠灼热者,可以去川椒、炮姜、附子,然后酌加梔子、吴茱萸等;腹痛者酌加元胡、川楝子等中药材;湿邪内阻、腹满厚重者,可以去大枣、党参,然后酌加槟榔、厚朴、山楂炭、藿香等。

肠道津亏型适用一贯煎加减方,气虚者可酌加黄耆、太子参、甘草等;便秘严重者,可酌加火麻仁、元参、生首乌等;腹痛可酌加元胡、重用白芍等。

脾胃虚弱型适用参苓白术散加减方,久泻不止、脾虚下陷者,可酌加升麻、柴胡、黄耆等;肾阳已衰、寒气内甚者,可酌加肉桂;黎明时泄泻、伴随腰膝酸软、身寒肢冷者,可酌加补骨脂、肉豆蔻等中药材;脾虚湿盛者,可酌加藿香、苍术、厚朴、泽泻等。

(新华)

