

大寒时节 养生补身好时机



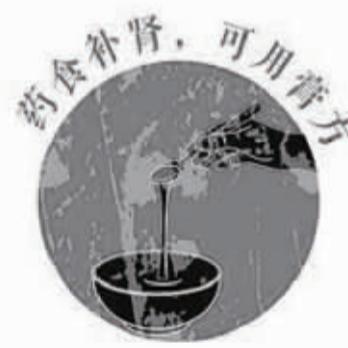
按摩理疗 养肾为先



专家介绍，大寒养生要以养肾为先，因为正值生机潜伏、万物蛰藏的冬季，要顺应冬季“藏”的原则，大寒是养肾的最佳时令，可多按摩以下穴位：

●按肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸处）

两手搓热后用手掌上下来回按摩36次，两侧交替进行，可治肾虚腰痛。



药食补肾 可用膏方

大寒进补，大家不妨选用以下食物和药方：

1.补肾食物及中药：鹿茸、鹿角胶、巴戟天、肉苁蓉、川杜仲、胡桃仁、海马、菟丝子、蛤蚧、淫羊藿以及牛鞭、鹿鞭等；

2.食物：羊肉、狗肉、鹿肉、公鸡、鹌鹑、麻雀、乳鸽、虾等；

3.防寒防感冒茶：
●橘红茶。取橘红5克，红糖20克，用开水冲泡，每日1剂，随时食用，有润肺消炎，理气止咳之功。适用于咳嗽多痰，黏痰多者。

●姜苏茶。生姜、苏叶各5克。先将生姜切丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮用。每日2剂，上下午各服1剂。具有疏风散寒、理气和胃之功效。适用于胃肠型感冒。

●姜枣饮。生姜5克，大枣5枚，开水冲泡，每日1剂，随时食用。疏风散寒防感冒。

4.膏方：

●按摩涌泉穴（足心凹陷处，为足少阴肾经之首穴）

用右手中指按摩左足心，左手三指按摩右足心，两侧交替进行，各按摩36次，按摩到足心发热为止，对心悸失眠、双足疲软无力等效果良好。

●揉关元（肚脐下1.5寸处）、气海穴（肚脐下3寸处）

润五脏，从而增强身体的免疫力。

老人尤其要注意大寒养生。每年大寒过后，患心肌梗死、脑出血、急性肺炎、慢支等疾病的老年人就会增多。因此，老年人尤其要注意不宜过早起床，晨练要推迟一些，最好待日出后再出门。因为早晨寒气生发，有时还有雾气，极易寒邪侵入。除此之外，老年人还要注意颈背部保暖（背部是人体的阳中之阳）、脚的保暖（所谓“寒从脚下起”，可每晚坚持用热水洗脚）、注意室内温度（居室温度最好保持在15~18℃，室内外温差不要超过7℃），另外，外出时要穿着暖和，如头戴帽、脚穿袜，以防冷空气侵袭。

将手搓热，用右手在该处旋转按摩36次，能健肾固精，改善胃肠功能。

●艾灸神阙穴（在脐中部，脐中央）

艾灸神阙穴可益气补阳、温肾健脾、祛风除湿、温阳救逆、温通经络、调和气血，对身体非常有好处，甚至会使人第二年都少生病。

脾气太“臭”可能是气血虚了

人们常说人容易发脾气是肝火旺。但专家通过临床观察和体会，认为脾虚才是导致脾气不好的原因。

很多“臭脾气”不能靠疏肝理气

“很多脾气不好的病人的脉象都很弱，而非肝阳上亢的弦脉或滑数脉，也无口苦胁胀肋痛的表现。这类病人常有头晕、气短、注意力不易集中，不喜嘈杂等表现，辩证来看是气血不足之象，这种脾气不好可不是单纯疏肝理气可以解决的。”

专家表示，正如《黄帝内经》所言：阳气者烦劳则张。无论是体力劳动还是脑力劳动，阳气都得旺盛，不然劳动就没法进行。但是如果过于烦劳，阳气就会出现“张”的

情况，即阳气亢盛，这叫烦劳则张。烦劳就是过劳，劳则耗气伤血，不管是精神还是体力的过度劳累，都会导致这种状态。这里的阳气亢盛其实是虚性亢奋，这可不是好事，此时再被外界事物干扰就会出现脾气不好了。对于原本气血不足的人来说，烦劳更容易导致这种状况，所以气血不足的人会出现阳气虚性亢奋的脾气不好，会无缘无故地发脾气。“这种人不是个性不好，也不是心情不好，而是身体气血不足，神失所养而出现心烦无耐性，表现为脾气不好。”

调养气血可“治”坏脾气

“调养气血是治疗这类脾气不好的关键。”专家建议，可做如下保健：

一、避免烦劳过度

内经云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”就是无欲无求则正气能存，邪不可干。然生活在现代生活的人们很难摆脱贫各方面的压力，尽量做到劳逸适度吧！

二、补养气血

对于这类病人，不能清热泻火，而要补气养血，略加安神定志之品。平时可用党参、黄芪、五爪龙、太子参、当归、大枣等甘温补养气血之品煲汤水。气血充足则心定神安，脾气自然缓和。古方“甘麦大枣汤”治疗脏躁一证，即同此理。此外，还可按摩、针刺足三里、百会、四神聪、气海、关元等调补穴位。

推荐食疗方：

甘麦大枣粥

【成分及做法】粳米50g，小米50g，小麦50g，大枣5枚，甘草6g，加水煮粥食用。

【功效】小米即粟米，味甘、咸，性凉，能益脾胃，养肾气，除烦热，利小便。可用于气血亏损、体质虚弱、胃纳欠佳者进补；小麦，味甘、性凉，能养心安神、除烦，治心神不宁、失眠、妇女脏躁、烦躁不安、精神抑郁、悲伤欲哭；红枣味甘性温，归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能；甘草，甘缓，益气和中。该粥可调补气血，缓和情志。

(李治)