

# 大寒时节 养生补身好时机

今年1月20日是二十四节气的大寒。大寒是二十四节气中最后一个节气,过了大寒,冬天就要结束,春天就要到了。眼下,寒风凛冽,我们该如何养生?

## 早睡晚起 注意保暖

大寒是一年中寒冷的季节,专家说,此时应该早睡晚起、劳逸结合、养精蓄锐,要记得增添衣物防寒防风。正应对了那句老话:“大寒大寒,防风御寒。”在“大寒”节气应尽量避免在早晨和傍晚出门,因为一般昼夜温差较大,人体容易受寒,引发疾病。许多女性体质易寒凉,女性属阴,更易寒凉。在大寒节气,更应做足保暖功课。重点部位就是腰、膝、双脚,尤其是经期,要添加衣物,适当饮食温补。

大寒养生要顺应冬季“藏”的原则,最简单的方法是早睡晚起,每天多睡1小时,上班族则提倡早睡1小时。早睡可以养人体的阳气,晚起可以养阴气,使精气内聚以

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。

## 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:

●按摩俞(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。

●按摩涌泉穴(足心凹陷处,为足少阴肾经之首穴)

用右手中间三指按摩左足心,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)

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。

## 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。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:

●补精膏

【原料】牛骨髓、炒胡桃肉、巴戟天、杞子各200克,山药250克,蜂蜜500克

【做法】将炒胡桃肉、巴戟天、杞子、山药同捣成膏,加入炼熟蜜500克,与炼牛骨髓和匀,入沙锅内,沸汤煮熬,以瓶收贮,每日早晨空腹温水中冲服1匙。

【特点】润肺补肾、益精填髓、润肺补肾,补血益胃、益气补中、健胃壮阳。适合体倦乏力的中老年人经常服用。

(胡颖)

# 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,而并非肝阳上亢的弦脉或滑数脉,也无口苦胁胀胁痛的表现。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凭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)