

冬季养生 护颈椎 巧进补

春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。这几天气温骤降,不少天冷容易发作的毛病也一股脑地冒出来:颈椎难受、肩膀劳累疼痛、血压居高……中医专家指出,冬天天气冷,可以引起颈椎、血压、血糖等诸多毛病,要预防和应对除了做好保暖外,还要加强锻炼、合理进补。



A 天冷肌肉收缩易发颈椎问题

张姨今年 70 岁,自述颈痛、酸,头顶痛,但耳不响,也没有胸闷、心慌。针灸康复科专家范德辉接诊后初步诊断张姨有神经根型颈椎病。触诊后发现,张姨的颈枕交界处的颈椎有问题,这导致她一系列的不适。而且张阿姨因年轻时受过伤,有椎间盘突出突出的问题。经肌肉放松 10 分钟再手法复位后,张姨感觉轻松很多。

范德辉表示,冬天天冷肌肉收缩,不注意保暖的话,容易出现椎体错位,影响血液

供应;天冷还容易感冒咳嗽,导致腹压增高,容易发生椎间盘突出。

范德辉说,一般病人说颈椎不舒服,他会先触诊摸颈椎,看骨头是否偏歪和有无压痛、肿胀、肌肉不平衡等,接着看颈椎 X 光片看有无颈椎移位,有无其他可能的问题,不可贸然按压。“颈椎不舒服,有可能是老化所致,也可能有一些诱因如不良体位、坐姿、睡姿或习惯性弓腰、意外受伤引起的偏歪,导致压迫神经、血管等引起不适。”

B 颈椎问题可引起高血压、肩周炎

除此之外,有的疾病看似和颈椎无关,但其实根源在于颈椎。

“颈源性高血压就是一类根源在颈椎的高血压,当出现高血压但正规治疗、服降压药也不行,又不是长期处于高血压,不妨查查颈椎,看看是否是脊柱相关的高血压。”范德辉说。

还有一种常见的是颈源性肩周炎,看似痛在肩膀,但还有无法抬头、低头等表现,与单纯性肩周炎的表现有别。他指出,颈源性肩周炎颈椎间盘变性、颈椎骨质增生和肩周围软组织病变,引起以肩关节疼痛、活动障

碍和支配肩关节周围神经功能障碍;而单纯性肩周炎则主动、被动运动均受限,疼痛主要局限在肩关节周围。

范德辉建议,当出现不适找外科、骨科等科室查不出原因或治疗后症状不消,可看看是否与脊柱有关,可通过手法、针灸、中药等多种治疗方法。

“冬季首先要注意保暖,还要加强锻炼。”范德辉称,除了全身保暖,还应针对颈椎、膝关节等供血较差的关节部位保暖,如戴围巾、穿有领衣服;通过锻炼加强肌肉、韧带强度,关节就不易出问题。

C 冬季宜饮食清淡、坚持锻炼

都说冬季进补,心血管科专家李桂明教授指出,四时养生认为春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。冬季的饮食调养要遵循“虚者补之,寒者温之”的传统,立冬是一个十分重要的节气,又是人们进补的最佳时期。

饮食要适量清淡。坚果类使人体耐寒。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。因此,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物,如板栗、芝麻、葵花子、黑米等。饮酒要适量,喝茶有益健康:春饮花茶,夏饮绿茶,

秋饮青茶,冬饮红茶。而胃热的人宜喝绿茶,胃寒的人喝茉莉花茶暖胃,胃凉的人喝红茶暖胃,乌龙茶结合绿茶和红茶的特点,属于平性。

冬季还要坚持体育锻炼。“生命在于运动”,肢体的功能活动由肝肾所支配,冬季要坚持体育锻炼,以取得养肝补肾,舒筋活络,畅通气脉。如散步、慢跑、体操等。手脚是人的脉稍,每天坚持用温热水洗脚,以促进血液循环。

D 先调理脾胃,再根据体质进补

进补宜先调脾胃。李桂明指出,经历漫长酷暑,人体脾胃功能减弱,贸然大补会加重脾胃负担。因此进补前要先给脾胃一个调整期,先进食一些有营养又容易消化的食品如鱼、瘦肉、禽蛋等,同时进食一些健脾的中药如苡仁、山药、芡实。

数九严冬若欲御寒,首当养肾。但养肾要分清阴虚阳虚,不能盲目进补。肾虚有阴阳之分:肾阴虚者,应注意选用海参、枸杞、银耳等进行滋补,也可服六味地黄丸等;肾阳虚者,应多吃羊肉、鹿茸、肉桂等,也可用

金匮肾气丸。

“体质不同,进补有别。”李桂明强调,寒性体质的人多手足不温、面色黄白、喜热食,可适当食用姜、葱、鸡肉、牛肉、羊肉等;热性体质的多手足温暖、面色红赤、喜冷食、尿黄等,可适当食用白菜、萝卜、鸭肉、猪肉、甲鱼等;对一般体质的人,冬季宜多食瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含优质蛋白的食品,以增强御寒能力,但须注意燥热之物应适可而止,以免使内伏的阳气郁而化热。

(梁瑜)