



大寒时节话健康

御寒润燥巧防病



出场专家

河北省中医院脾胃病一科副主任 郎晓猛

1月20日,将迎来二十四节气的最后一个节气——大寒。此时寒潮频繁南下,我国大部分地区都处于一年中最寒冷的时期。大寒时节,要因时制宜,注意顺应气候和物候的变化,健康养生。

本报记者 檀亚楠



顺应时节 健康养生

“大寒大寒,防风御寒”,此时气温很低,人应固护精气、滋养阳气,将精气内蕴于肾,化生气血精液,促进脏腑生理功能。对此,河北省中医院脾胃病一科副主任郎晓猛表示,这个时节的养生具体可从以下几方面入手:

1. 睡前泡脚 外出穿袜

俗话说“寒从脚起,冷从腿来”,人的腿脚一冷,全身皆冷。人睡前以热水泡脚,能使血管扩张,血流加快,改善脚部的皮肤和组织营养,降低肌张力,改善睡眠质量,对于预防冻脚和防病保健都有益处,特别是那些爱在夜间看书写作,久坐到深夜的人,在睡觉之前,更应该用热水泡脚。此外,外出一定要做好防寒准备,根据自身情况适当添加外套,并戴上口罩、帽子和围巾等。

2. 日出后适当运动

俗话说“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。大寒时节的运动可分室内及室外两种,可进行慢跑、太极拳、打篮球等体育锻炼,但应注意运动强度,不宜过



度激烈,避免扰动阳气,同时室外活动不可起得太早,等日出后为好。

3. 保持心情舒畅

所谓“暖身先暖心,心暖则身温”,意思是说心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身四肢百骸才能温暖,才可抵御严冬酷暑的侵袭。因此在大寒时节,我们应安心养性,怡神敛气。要注意保持心情舒畅,心境平和,使体内的气血和顺,不扰乱机体内闭藏的阳气,做到“正气存内,邪不可干”。

4. 合理食疗

大寒的饮食应遵守保阴潜阳的饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气,使肾气坚固,切忌粘硬、生冷食物,宜热食,防止损害脾胃阳气,但燥热之物不可过食。由于寒冬腊月人体的消化机能活跃,胃液分泌增多,酸度增强,食量增大,因此人们在饮食方面,可适当增加蛋白质、氨基酸的摄入,会对防寒有一定帮助,而动物内脏、瘦肉、鸡蛋、鱼等食物中含有大量氨基酸,有利于人们的冬季御寒。同时还要确保维生素尤其维生素C的供给,较为适宜的食物有萝卜、土豆、菠菜等各类蔬果。

趋利避害 巧防疾病

大寒时节,风大低温,呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。寒冷和干燥成为大寒时节的主要季节特点。对此,郎晓猛提醒,多种环境因素同时作用于机体,会对人体脏腑气血功能造成严重影响,从而诱发或加重胃病、便秘、感冒、中风、心脏病等多种疾病,需要引起高度重视,积极预防。

1. 易消化、忌生冷,减少胃病发病机会

中医认为胃为水谷之海,主纳腐熟食物,喜润恶燥。隆冬季节,寒邪当令,血脉不畅,胃阳不足,则腐熟无力,加之气候干燥,也是胃病高发的原因。因此,冬季老年人要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、淡素及易于消化的食物为好,并做到少食多餐,忌食生冷,戒除烟酒,积极参加体育锻炼,改善胃肠血液循环,减少胃病发病机会。

2. 多饮水、常运动,促进肠道蠕动

二便正常是衡量人体健康的重要标准之一,尤其是老年人,便秘不仅能直接引起或加强肛门直肠疾患,还能引起胃肠神经功能紊乱,严重者可引起肠穿孔。而且长期便秘,一些壅滞于肠腔中的浊毒物质如甲烷、酚、氨等,部分扩散进入中枢神经系



统,干扰大脑功能,突出表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等。而冬季天气相对干燥,由于出汗少,喝水也比较少,人体容易缺水,水分不足大便容易干结,天气寒冷,人们减少了户外运动,运动少肠道蠕动会变慢,也会带来便秘的问题。因此,人们在此时节还是应适当运动,注意饮水。

3. 提高免疫力,防止感冒发生

中医认为,肺主气司呼吸,开窍于鼻,伤于风者,上先受之,因此感冒是这个节气的常见病、多发病。感冒本身并不可怕,但若治疗不及时,就容易诱发多种危及生命的并发症,如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等,甚至可危及生命。故在寒冬

季节,老年人要注意加强耐寒锻炼,调理好饮食,最好每天用冷水洗脸,热水洗脚,以提高免疫力,增强抗病力,防止感冒发生。

4. 及时发现先兆症状,避免中风发作

中风常常被称为“冬季神经科的流行病”。这是因为冬季气温低,人体受寒冷刺激后全身毛细血管收缩,血循环外周阻力加大,左心室和脑部负荷加重,引起血压升高,促进血栓形成,导致中风发生。中风发病急,进展快,病死率高,故在寒冬季节要切实做好中风的预防工作。防中风首先要做好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗,其次是注意及时发现先兆症状,如突发眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,遇此症状应速送医院诊疗。

5. 重视防寒保暖,预防心脏病

寒冬是心脏病尤其是冠心病心肌梗塞的发病高峰,这是因为人体受寒冷刺激后,血管收缩,血中纤维蛋白原增加,血液粘稠度增高,易形成血栓,从而导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛,重者发生心肌梗塞。因此,老年人在寒冬季节要加强户外体育锻炼,重视防寒保暖,以防寒邪侵袭,诱发新病。

