



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

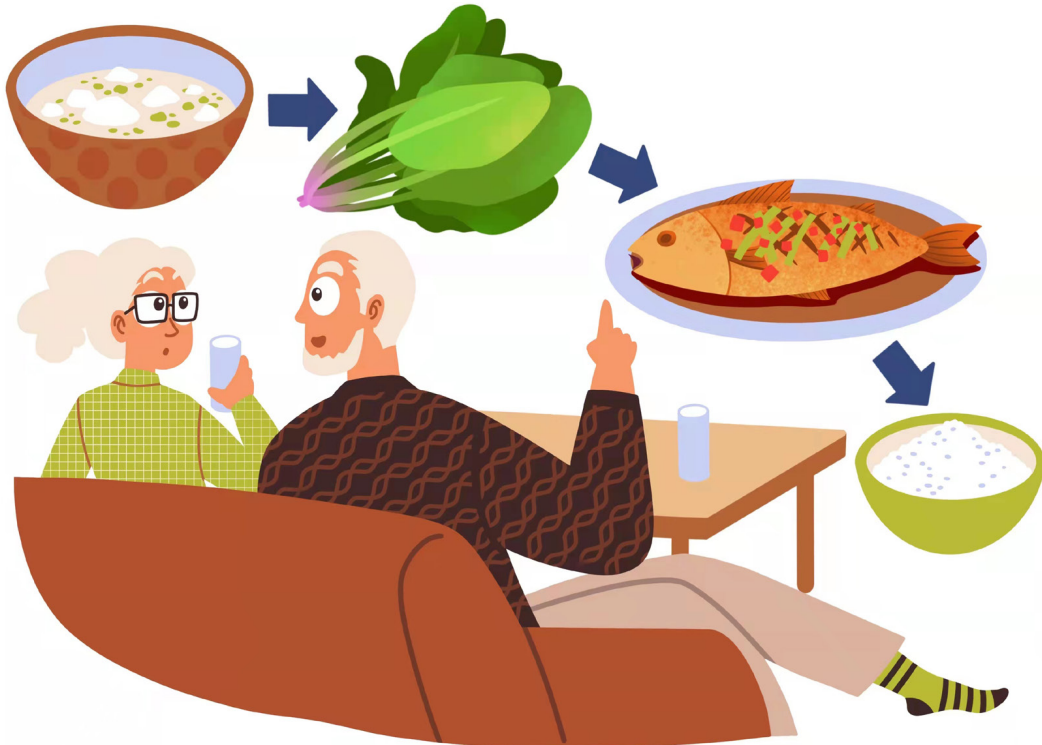
GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

大寒之後進入“四九”“五九”，一年中最寒冷的時期進入尾聲了，但多地依舊大雪紛飛。乾燥寒冷的氣候，正是多種疾病高發季節。據統計，在數九寒冬天，心梗、中風的發病率均達到全年較高水平，同時，體質較弱的老年人也容易患感冒、肺氣腫、支氣管炎、肺炎等呼吸系統疾病。俗話說，“能過一冬，又是一年”，大寒之後的養生，要著眼於“藏”，此時特別要防寒、暖身、補益，記住“吃三味，開四門，護五處”。

撰文：李劫 繪圖：楊佳



數九寒冬,養生記住“三四五”

吃“三味”

1. 吃“辛”——防寒暖身

防寒是此時養生的主旋律，飲食中可以適量食用一些“辛”味食物來防寒，比如白胡椒等調味料。

北京中醫藥大學東方醫院亞健康科彭玉清指出，胡椒味辛辣芳香，性熱，除可去腥增香外，還有除寒氣、消積食的效用。胡椒分為黑和白兩種，一般來說，黑胡椒調味作用稍好，白胡椒藥用價值更高。

有些人一受風寒就容易肚子痛，拉肚子，正是由於腸胃虛寒造成的，將白胡椒與紅糖水煮開後趁熱喝下，就能緩解，平時吃涼拌菜，最好也加點白胡椒粉，可以去涼防寒。

2. 吃“苦”——天干瀉火

冬季天氣乾燥，再加上很多人喜歡在冬季過度進補，容易導致上火，因此飲食中還要注意吃點“苦”，以防上火，比如苦菊等。

很多人吃苦菊習慣涼拌或者做成沙拉，中國國家二級公共營養師陳小南建議，苦菊能幫助祛火，可以做苦菊蔬菜卷吃。將雞蛋和豆腐分別炒碎，加少量亞麻籽油或芝麻油及調味品，和切碎的苦菊一起調成餡。將和好的面擀成面皮，上面鋪滿餡，卷成菜卷，上鍋蒸十幾分鐘就可以了。

3. 吃“酸”——保護血管

在隆冬時節，心梗、腦卒中的發病

率均達到全年最高水平。尤其大寒前後是心血管病的高發期，可以適當吃酸性食物，如醋等調味品，或者橘子、蘋果等偏酸性食物，還富含維生素C。

開“四門”

大寒之後的下一個節氣就是立春。這個階段的養生除了要繼續注重滋補腎陰外，還要兼顧養肝，為開春陽氣升發、肝氣調達打好基礎。調節肝膽經不妨常開“四扇門”——期門與章門兩個穴位，左右各兩個，所以叫“四門”。

期門穴是臟腑之氣彙聚於胸腹部的特定穴位。中醫古籍《傷寒論》裏認為，此穴為疏泄肝膽的首選穴位，對調理肝臟有很好的效果。期門穴位於乳頭正下方，第6肋間隙，前正中線旁開4寸。

章門是“障礙之門”的意思，它不僅是肝膽經的會穴，又是脾的募穴，專門治療脾虛與情志抑鬱。章門穴在腋中線，第一浮肋前端，屈肘合腋時正當肘尖盡處。

找不到具體的穴位也沒有關係，只要將雙手掌面貼於乳房下方，以八字形式往下用力推，便可以刺激到這四個穴位。每天早晚分別反復推5分鐘左右，就可以感受到焦慮情緒正在漸漸消散。

護“五處”

1. 護好頭——常戴帽子

腳踝的方向拍打，再拍回大腿根部，可以促進血液循環，帶走疼痛因數。

二揉，把手搓熱後，搓揉關節。

三鉤，坐在椅子上，將腿懸空伸平，把腳尖儘量往上鉤，再往下踩，能感覺到肌肉酸脹，持續個三五秒鐘。

四彎，坐著或者躺著時，將腿抬起，彎腿往回收，保護關節的活動範圍。

正確午休下午精神足

不知不覺中，上午的工作結束，進入午休時間。

由於公司離家遠，大部分人只能選擇在公司午休，而很多公司並沒有配備專門的午休空間，我們只能趴在桌上打個盹。

打盹醒來後，大家感覺到的不是放鬆，而是更加疲憊，肩頸疼痛更是常有的事情，甚至有人還會出現胃脹氣的情況。為了避免上述情形，應該如何正確午休呢？

1. 準備小床睡覺

條件允許的情況下，可以購買輕便的折疊床放在辦公場所，午休時展開，在上面休息，平時可以收攏起來節約空間。

當我們平躺在一張床上，枕著高度適中的枕頭入睡時，脊柱能夠處在一個比較

民間有“冬天戴棉帽，如同穿棉襖”的說法，在寒冷時，如果只穿得很暖而不戴帽子，體熱會迅速從頭部散去。記住，冬天在室外，即使戴一頂很薄的帽子，也有助於防寒。

2. 護好鼻——冷水搓鼻

天冷後“涼燥”更明顯，鼻炎成了許多人的大麻煩。此時不妨以寒制寒，每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼，此舉有利於增強鼻黏膜的免疫力，是防治鼻炎的不錯辦法。

3. 護好頸——戴好圍巾

頸部是人體的“要塞”，不但充滿血管，還有很多重要的穴位。穿高領裝是個好辦法，不但能擋住寒風，給脖子保暖，還能避免頸部血管因受寒而收縮，對預防高血壓、心血管疾病、失眠等都有一定的好處。

4. 護好腰——雙手搓腰

雙手搓腰有助於疏通帶脈、強壯腰脊和固精益腎。具體的做法是：兩手對搓發熱後，緊按腰眼處，稍停片刻，然後用力向下搓到尾椎骨（長強穴）。每次做50—100遍，每天早晚各做一次。

5. 護好腳——常做足浴

足浴要做到三點。第一是溫度，水溫最好40℃左右，水淹沒踝關節處。第二是時間，每次浸泡20—30分鐘，不時添加熱水保持水溫，泡後皮膚呈微紅色為好。第三是按摩，泡足後擦乾用手按摩足趾和腳掌心2—3分鐘。



生地熟地巧搭配 養陰補腎抗衰老

冬天是閉藏的季節。從五行來看，冬季屬水，五臟之中，腎與水相應，這也說明冬季養生的重點應是養腎，尤其是養腎陰。中醫認為，食物的顏色和人體五臟互相對應，而腎主運化水液，藏精納氣，五行屬水，五色屬黑，故黑色食物有補腎抗衰老的作用。今天廣東省中醫院脾胃病科主任黃穗平教授就給大家介紹兩味不僅是黑色，還有滋陰、補腎作用的兩個藥——生地、熟地。

生地、熟地同屬地黃

生地、熟地都來源於同一種植物——地黃，為玄參科植物地黃的新鮮或乾燥塊根，主產於河南。

生地，全稱生地黃，是地黃挖出後，清洗乾淨泥土，烘焙至八成乾，然後切片製成的藥材，表面烏黑，味甜。

熟地，全稱熟地黃，是將乾地黃置於蒸鍋中，用黃酒進行蒸制，使得地黃充分吸收黃酒，再進行曬乾。本來性味甘寒的生地吸收黃酒、陽光的精華，藥性變成甘溫，從而“黑如漆甘如飴”，滋補作用增強。

生地性寒，長於養陰涼血

生地最著名的用處就是治療溫毒濕熱，如《溫病條辨》中提及的清營湯，用於治療因為濕熱導致的發斑，斑色暗紅；治療熱入營分，擾動心神的心煩、譫語（亂說話）等症狀。

其次就是治療血熱出血，如吐血、衄血（流鼻血）、婦女月經過多等屬於血熱出血的表現。宋代《信效方》中，就記載了多則關於生地止血的生動故事。

生地還有另外一個功效就是養陰生津，對於熱病傷陰或陰虛火旺導致的口乾舌燥、潮熱盜汗、大便秘結、舌紅絳，少苔或者無苔，脈細數者，有良好的作用。

熟地性微溫，長於養陰補血

熟地能大補陰血，滋陰補腎方劑中的六味地黃丸中的君藥（起最主要作用的藥物）就是熟地。

腎精虧虛會導致全身機能減退，兒童出現五遲（立遲，行遲，語遲，發遲，齒遲）五軟（頭項軟，口軟，手軟，腳軟，肌肉軟），發育遲緩，身高偏矮。成人出現頭髮早白，牙齒鬆動，骨骼脆弱，腰膝酸軟，眩暈耳鳴，房事不行。熟地入肝腎經，能大補腎精，益精填髓，治療以上肝腎不足的症狀。



食療方

生地熟地黨參骨湯

材料：生地30克、熟地30克、黨參20克、陳皮5克、豬脊骨500克。（2人份）

做法：藥材洗淨，豬骨焯水，全部食材一起放入水中，燉1小時後加調味料即可服用。

功效：益氣補血，健脾補腎。適合陰血不足、脾腎兩虛者，常見倦怠乏力，食慾減退，神疲懶言，食後腹脹，胸腹隱痛，遇勞而發，口淡不渴，面色萎黃，大便乾結，排便無力，女子月經量少，男子腰酸早洩。舌淡嫩、苔少，脈細弱。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

談筋論骨

辦公室裏如何避免久坐傷筋骨？

認真工作45分鐘後，眼睛乾澀，肩頸僵硬，腿腳發麻，這是身體在向你發出休息的提醒。如何在休息間隙更好地放鬆呢？來看廣東省中醫院骨科侯宇醫生給大家的建議。

工作間隙的活動與按摩

1. 定時起身活動

這時候，大家可以先放下手頭的工作，起身去上個廁所或者接個水，釋放久坐所積累的脊柱負荷。

2. 輔助自我按摩或鍛煉動作

如果想要更好地放鬆肩頸，可以嘗試做兩個動作，堅持5—10分鐘便能有效緩解頸肩不適，充分放鬆緊繃的肌肉。一是開肩自我按摩法；二是雙手托天理三焦，也就是雙手打開，同時向頭部方向伸展。堅持做完後，便可以“輕”身上陣，投入到工作當中。

記得再次投入工作時，要時刻提醒自己保持“挺腰端坐”。

另外推薦一個腿部按摩法，經常給腿部做做按摩“一拍二揉三勾四彎”，有利於促進血液循環，預防軟骨退變，緩解骨關節炎。

一拍，將手搓熱後，從大腿根部向

腳踝的方向拍打，再拍回大腿根部，可以促進血液循環，帶走疼痛因數。

二揉，把手搓熱後，搓揉關節。

三鉤，坐在椅子上，將腿懸空伸平，把腳尖儘量往上鉤，再往下踩，能感覺到肌肉酸脹，持續個三五秒鐘。

四彎，坐著或者躺著時，將腿抬起，彎腿往回收，保護關節的活動範圍。

正確午休下午精神足

不知不覺中，上午的工作結束，進入午休時間。

由於公司離家遠，大部分人只能選擇在公司午休，而很多公司並沒有配備專門的午休空間，我們只能趴在桌上打個盹。

打盹醒來後，大家感覺到的不是放鬆，而是更加疲憊，肩頸疼痛更是常有的事情，甚至有人還會出現胃脹氣的情況。為了避免上述情形，應該如何正確午休呢？

1. 準備小床睡覺

條件允許的情況下，可以購買輕便的折疊床放在辦公場所，午休時展開，在上面休息，平時可以收攏起來節約空間。

當我們平躺在一張床上，枕著高度適中的枕頭入睡時，脊柱能夠處在一個比較

穩定的位置，各部分得到有效的放鬆。

2. 選擇可以放下椅背的電腦椅

當辦公空間無法放下一張展開的折疊床時，可以選擇在電腦椅上放下椅背午休。

在午休過程中，注意頭部要靠到電腦椅的頸枕處；如電腦椅無配備頸枕，需要佩戴U形枕入睡。

3. 頭靠牆或擋板睡覺

如果午休場所只有角度不可調整的普通椅子，那麼在午睡時，我們可以選擇讓頭部正後方靠在牆上或者工位之間的擋板上入睡。

此外需要注意，讓腰骶部緊靠椅子靠背，或者用腰墊承托腰骶部，避免懸空。

4. 抱著抱枕睡覺

以上三種條件都無法滿足的情況下，我們可以購買比較高的、不易變形的立式午睡抱枕，在午休時雙手自然垂抱抱枕入睡。

這樣可以墊高頭部，減輕趴著入睡時頸椎和頸後肌肉群受到的壓力，也可以減少胃脹氣的風險。

按照上述四個方案調整後，就能在短暫的午睡時間裏睡得更平穩、更健康，為下午的工作儲備滿滿的能量。