



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

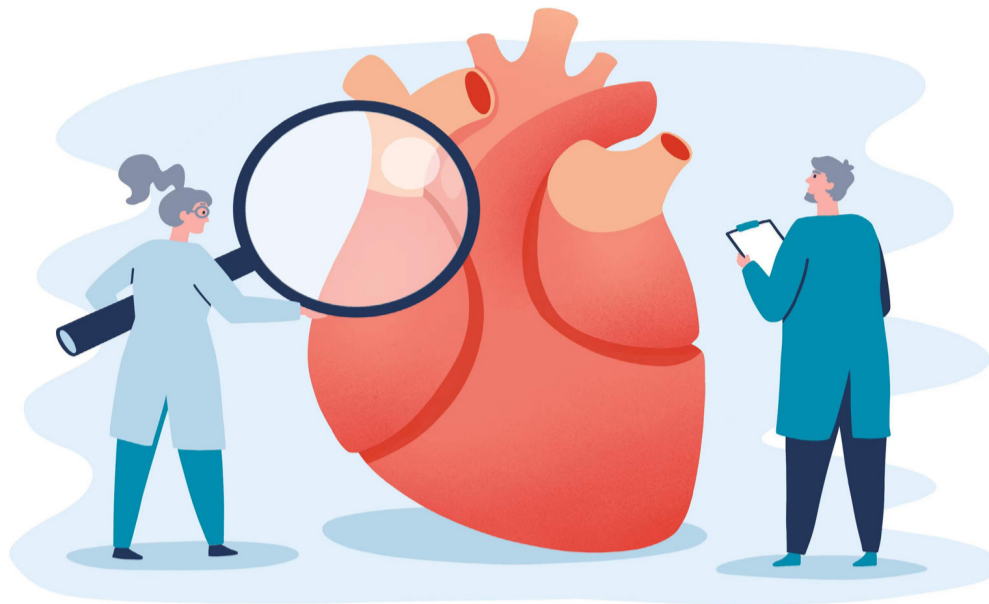
GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

逢周五出刊

眼下正是傳統的“數九天”，也是一年中最寒冷的日子。俗話說，“三九養一冬，來年無病痛。”廣州中醫藥大學第一附屬醫院治未病科主治醫師關靜嫻表示，在一年中最冷、身體最脆弱的時節，正適合用來養出好身體。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



# 三九養一冬 來年無病痛

### 極寒天氣陽氣最弱

古人認為，冬季是萬物閉藏、生機潛伏的季節，是積蓄能量的最佳時機，此時保養可有效祛寒氣、壯身體。

關靜嫻表示，冬至是全年陰氣最盛的一天，同時也是陽氣開始生長的時候。即使陽氣已經開始生長，但三九天仍持續處於極寒天氣之中，人體內的陽氣還比較薄弱，老人要順應自然的變化，固護人體的陽氣，在養生上着重補養陽氣。

### 薄弱點逐個“藏”

老年人的各項器官功能皆有所下降，導致機體的儲備功能、抵抗力、適應能力均降低。針對下面幾個身體的薄弱點，老人在三九天尤其要做好閉藏陽氣的工作，以避免寒傷。

#### ◆心腦血管

寒冷會使血管收縮，刺激誘發血管痙攣，使血流緩慢、血液瘀滯。輕者表現為血壓升高，或腦供血不足而導致頭痛；嚴重者會出現心肌梗死、腦栓塞、腦溢血等。

養護貼士：老人在冬季最重要的是閉藏好人體的陽氣，出門前要戴好圍巾、

帽子，避免被寒氣所傷。中醫認為，心屬火，而“寒”與“火”是相對的，寒冷的天氣對心臟的“火”有壓制的力量，因此冬季心臟的壓力會更大。關靜嫻建議，兩手的大魚際是心臟的反射區，兩手十指交叉，雙側大魚際緊貼快速搓熱雙手，能發揮強壯心臟的作用。

#### ◆呼吸系統

肺部疾病有“遇寒則發”的特點，老人在冬季稍吹風便會引起全身受涼，呼吸道抵抗力減弱，如遇細菌或病毒入侵，容易誘發支氣管炎、支氣管哮喘、肺氣腫等。

養護貼士：《黃帝內經》有云：“冬不藏精，春必溫病。”所以，老人在冬至做好保養工作，也有預防春病的作用。中醫認為，減少肺部系統疾病的發生，關鍵是預防感冒。關靜嫻表示，玉屏風散是益氣固表的良藥，主要由黃芪、白朮、防風組成，平時抵抗力差、容易感冒的老人，可在醫生的指導下服用，以預防感冒的發生。

同時，對於寒涼體質、咳白痰的老人，還可以選用隔薑灸、附子餅灸等傳統療法，加強溫肺散寒。

#### ◆關節韌帶

溫度下降會使關節變得僵硬，韌帶變得鬆弛，尤其是患有膝關節退行性病變的老人，更容易出現關節酸痛的症狀。

養護貼士：有關節疾患的老人多伴腎陽虛症候，常表現為膝關節痛、四肢凍冷。這類老人一方面要增加曬太陽的時間，以改善骨質疏鬆的問題。另一方面，在睡前用花椒、桂枝、吳茱萸等藥材加減配伍，煮水泡腳，可起到溫陽散寒的作用。再則，建議老人在泡腳盆盆底放幾個鵝卵石，只需坐著輕輕踩踏，就能刺激足底穴位。

#### ◆消化系統

習慣在冬季進補的老人，稍不留神就會暴飲暴食。由於缺乏運動，又經常進食油膩及難消化的食物，容易引起脾胃功能不和，表現為胃脘痞滿及疼痛、腹瀉等症狀，誘發胃炎、腸炎等疾病。

養護貼士：老人在冬季飲食忌黏硬生冷，晨起宜服熱粥，如羊肉粥、糯米紅棗百合粥、蓮子芡實粥等最適宜。而晚餐宜節制飲食，以養護胃氣。

### 長壽密碼

## 關節有恙七分養 補腎調肝是關鍵

冬季氣候寒冷，容易使人體氣血運行不暢，稍不注意，關節病便容易復發或加重。廣東省中醫院風濕科主任醫師何翠婷介紹，中醫常說，肝藏血，腎藏精；肝主筋，腎主骨，筋骨的強弱與肝腎密切相關，因此調養肝腎對關節方面的疾病尤為關鍵。此外，冬天主藏，腎亦主藏，腎和冬天相應，所以到了冬天，關節病的調養更應補腎調肝。

那麼，究竟該如何調養？

#### 飲食調養

**1. 適宜進食的蔬菜：**洋蔥、山藥、絲瓜、芡實、蘿蔔、南瓜、栗子、黑木耳等。其中，中醫認為山藥味甘、性平，不燥不膩，具有固腎益精、聰耳明目、助五臟、強筋骨的功效。絲瓜則入肝經，具有祛風通絡，治療骨節疼痛的作用。黑木耳性味甘平，具有滋陰補血、活血化癥等功效，關節得到血的滋養，活動自然更加流利順暢了。板栗性味甘溫，具有健脾養胃、止咳化痰、補腎強筋等功效，對脾胃虛弱、腎陽不足之人來說，是很好的補品。

**2. 適宜進食的肉類：**黃鱔、泥鰍、鱸魚、草魚、鯽魚等。其中，黃鱔擅補虛損，祛風濕，對風濕所致的關節病有一定的幫助。鯽魚則具有和五臟、通血脈、利水的功效，對關節痛或腫脹的情況會有一定的幫助。

**3. 適宜進食的水果：**桑葚、黑芝麻、葡萄、紅棗等。其中桑葚、黑芝麻都是黑色的，而黑色是腎的主色。葡萄味甘、平，可補益肝腎，強筋健骨；紅棗則能生血，筋骨關節得到血的滋養自然能夠活動自如。

#### 按摩

用按、捏、揉、推等手法作用於人體穴位、經絡，可達到疏通經絡、滑利關節的作用。

##### 1. 按揉脊柱

脊柱是人體督脈循行的重要部位，督脈起於胞中，上行屬腦，與足厥陰肝經會於巔頂，與肝腎密切相關，因此督脈虛衰則容易腰酸酸軟，脊背屈伸不利。

建議在脊柱旁開0.5寸的位置進行按揉，可溝通督脈與足太陽膀胱經，既起到按揉督脈的效果，又可連通膀胱經的背俞穴，對臟腑進行調節，與單單按揉脊柱相比，可以起到一舉兩得的作用，按揉時間控制在15分鐘內，動作宜輕柔，切不可用力過猛。

##### 2. 按揉穴位

①下肢關節痛：可以按揉陽陵泉、內外膝眼等穴。  
②上肢關節痛：可以按揉手三里、尺澤、肩髃等穴。  
③頸部關節不適：可以按揉雙側天柱、風池等穴。

#### 沐足

晚上睡前沐足，用溫水泡足，可以促進全身氣血運行，祛除寒冷。

常用沐足中藥方：紅花、花椒各15克，威靈仙、艾葉、生薑各30克，水溫大概38℃至40℃，沐足時水沒過腳踝，泡20分鐘即可。

#### 體育鍛煉

冬天萬物潛藏，人體的陽氣也藏在人體內部。患者可以在早上9—10點太陽下適當打八段錦、太極等，以感覺全身溫暖，微微汗出為宜，這樣可以讓潛藏在體內的陽氣得到適當舒展，溫養全身。

### 溫馨提示

話說“冬補三九”。廣東省針灸學會常務理事徐振華解釋，這個補字不僅說的是補陽，還要注意補益氣血。尤其對於面色蒼白、經常手腳冰涼的女性，不妨趁著三九天，用地機穴來養血美容。

#### 何謂地機穴？

地，中醫認為脾胃猶如土地生養萬物般，化生人體所需的氣血；機，一指樞機，言其重要，又指生機。該穴能使氣血充盈、生機旺盛，是人體重要穴位，故名地機。

地機穴是足太陰脾經的腧穴，具有健運脾

### 善用地機穴 養血又美容

胃、補氣養血的作用。中醫的《黃帝內經》認為：“人之所有者，血與氣爾”。氣血的虛盛和運行的通暢與否，影響著人體健康。氣血不足、運行受阻，不能濡養頭面或者不能通達四肢，就會表現出面色蒼白、手足冰涼的症狀，甚至會出現頭暈、月經量少等症。脾胃是人體氣血的生化之源，用脾經的地機穴來健運脾胃、促進氣血化生，可以告別手腳冰涼，擁有好氣色。

#### 取穴法

脛骨內側踝後下方凹陷處為陰陵泉穴，在內踝尖與陰陵泉連線，陰陵泉下3寸（可用手

四指的“一夫法”量取3寸）。

#### 按摩法

將拇指腹按於對側腿上的穴位，其餘四指於小腿前固定，拇指適度用力按揉，以輕微酸麻感為度。每穴按揉3-5分鐘，每日可行2-3次。

#### 艾灸法

對於畏寒怕冷的人群，可以用艾條懸灸地機穴。將點燃的艾條置於距離穴位皮膚約3-5釐米處熏灸，約20分鐘，以局部皮膚微微潮紅及感覺溫和為度。每日可行2次。注意避免燙傷皮膚及用火安全。

## 談筋論骨 自製枕頭養生？沒有那麼簡單

睡眠佔據了人生近三分之一的時間，而枕頭則是這三分之一人生旅途中最親密的伴侶。

在枕頭的選擇上，一些在市面上買不到合適枕頭的人會選擇自製枕頭，如米枕、綠豆枕、蕎麥枕等。看起來枕芯內膽健康，但“自製枕頭”對頸椎健康真的有好處嗎？

廣東省中醫院骨科主治醫師侯宇介紹，自製枕頭五花八門，有著各種各樣的材質和形狀。為了方便討論，我們把常見的自製枕頭根據軟硬程度和形狀大致分為以下三類：

#### 硬枕 容易對頸椎造成負擔

目前，流行的自製硬枕材質以竹子和木段為主，形狀多為圓柱狀和半圓柱狀。這種體積較小的自製硬枕，無論是托頭還是托頸，都會對頸椎造成負擔。用其承托頭部時，頸部懸空，肌肉牽拉緊張，頸椎受力增加；用其承托頸部時，則頭部後仰，頸椎後伸。硬枕對頸後肌群和棘突的壓強過大，並不能為頸椎提供一個舒適的休息環境，同時也起不到預防頸椎退化的作用。

此外，用硬枕側臥時，頸部和頭部都會處於傾側狀態，頸椎不能處於中立位置，得不到合理放鬆。

同時，堅硬的材質還會對頸側的血管造成壓迫。對老年人來說，在硬枕上側臥時，可能會壓迫其頸動脈，造成危險。

#### 方形軟枕 無法真正適配睡姿

還有一些人會使用藥材填充軟質方形枕頭，並把它們叫做“藥枕”。侯宇介紹，這類藥枕除了中藥材有一定的養生作用外，還具有形狀可變性，枕頭會隨著活動而變形。因此，很多人都認為其具有“隨著睡姿改變而不斷調整枕頭以適配睡姿”的作用。

但事實上，果真如此嗎？侯宇認為，枕頭內流動的填充物，由於睡姿的頻繁改變，會逐漸向不受力的地方“排開”，而真正的受力部分則會隨著填充物的“排開”，不斷變扁、變矮，卻不能“聚攏”而變高。

自製藥枕使用了一段時間後，會凹陷變形，高度不固定。適配睡姿的高度調節應該是雙向的，需矮時變矮，需高時變高。而這類藥枕卻僅有單向變扁、變矮的

調節，無法起到真正適配睡姿的作用。

#### 圓形軟枕 填充飽滿可短時使用

現在一些患者比較流行自製“糖果枕”，其實就是使用藥材填充成圓柱狀的軟枕。

和方形軟枕相同，圓形軟枕也面臨著使用一段時間後容易變形的問題。

在側臥睡姿下，硬質小圓枕會壓迫頸椎側血管，導致頸椎產生健康問題。硬質枕頭對肌肉也有較大的擠壓作用，長時間使用會導致肌肉僵硬。

填充不飽滿的狀態下，圓形軟枕支撐造型往往顧此失彼，很難同時給頭、頸部提供足夠的支撐。

排除禁忌証，這類枕頭可短時間使用。對於經常低頭工作，且能夠排除患有頸椎管狹窄症的年輕人群，可睡30分鐘填充飽滿的小圓枕作為頸椎保健，平臥時頸椎後仰，頸後肌群張力變小，有利於頸椎曲度的恢復。

而對於老年人來說，使用小圓枕，則容易導致頸椎病的發作。