

# 一年中最冷季节来临 中医教你防寒保暖

魏 帽

今天是农历二十四节气中的第二十二个节气——小寒的第三天。民间有句谚语“小寒大寒，冷成冰团”。可以说，从小寒开始到大寒结束，这一段时间是一年中最冷的时候了。

中医认为，冬季万物蛰伏闭藏的特性和肾气相通，所以冬季养生也应当注意遵从自然界闭藏的特点，保养阴精，潜藏阳气。保暖的同时，防止外寒侵袭人体，引发疾病。要想做到这一点，除了注意日常保暖，饮食避免寒凉食物之外，还可以通过食疗和足浴的方法来达到驱寒保暖的目的。

## 受寒感冒有暖饮

冬季天气寒冷，很多疾病的出现大多是因为气温骤降，没有及时添加衣物导致的。其中，老年人和儿童更容易感受寒邪而出现不适症状。这时，除了注意保暖之外，还可以饮用姜糖苏叶饮或五神汤来祛风散寒。

出自《本草汇言》的姜糖苏叶饮，用苏

叶、生姜各3g，红糖15g，共同放入杯中，加入沸水冲泡，温浸片刻即可饮用。如果发热、恶寒的症状较为严重，还可以试试《惠直堂经验方》中的五神汤，用荆芥、苏叶、生姜各10g，加茶叶6g，放沸水冲泡后，调入红糖30g，趁热服下，然后盖被捂汗，汗出则症状缓解。

注意事项：这两款食疗方中都含有红糖，所以对于糖尿病人群或者高血脂的人群来说并不适合。另外，如果病情较重或不明原因的发热，还是应当到医院就诊，查明病因后，对症治疗，不建议自行在家使用药膳食疗方，以免耽误病情。

## 四肢受寒可足浴

冬季天气寒冷，而人体四肢属于人体末梢，一旦受寒，出现寒邪阻络，容易导致冻疮等情况。所以冬季四肢的保暖也尤为重要，除了外出穿戴厚手套、鞋袜之外，还可以在家进行药物足浴，也就是人们常说的泡脚。

《中医养生学》中记载了部分药浴方，

其中比较适合冬季小寒时节使用的是桂枝温经浴和防风强身浴。其中，桂枝温经浴采用桂枝、赤芍、干姜、细辛、鸡血藤、红花、当归，煎汤后进行足浴，可达到温经通阳、散寒止痛的作用，比较适合阳虚，容易四肢不温的人群使用。而防风强身浴采用防风、甘遂、芫花、细辛、桑枝、生姜、荆芥，煎汤后进行足浴，可达到温经祛风的作用，长期使用可以增强身体的抗病能力，起到预防感冒的作用，比较适合体虚的人群在冬季使用。

注意事项：足浴时最重要的一点就是注意水温，以免烫伤，尤其是糖尿病人群，末梢神经受损，更容易出现烫伤的情况。所以在用足浴的时候，最好提前试好水温。另外，足浴方属于外用方，其中含有细辛、芫花等略有毒性的药物，所以并不适合内服，只可以用作足浴或者熏蒸，而不能当做食疗药膳方食用。

不少人一到冬天就双脚冰凉，喜欢在睡觉前泡脚，专家提醒——

# 这些泡脚“姿势”暗藏风险

杨云龙 吴靖

冬天气温低下，腿部血管收缩，血液流速和流量显著减少，不少人一到冬天就双脚冰凉，因此喜欢在睡觉前泡一会儿脚。

湖南省人民医院全科医学科副主任汪雁归提醒，泡脚看似一件简单小事，其实暗藏了许多误区甚至“雷区”，老人或慢性病患者更要当心。

## A 盲目泡脚，老人泡出“烂脚”

天气转冷以来，70岁的周大爷在老伴的照顾下每晚用中药泡脚，连续泡2小时都不舍得停。没想到，连泡两周后，他的脚连小腿都变成了灰紫色，还透着黑。到医院检查，原来周大爷身患糖尿病，连日高温热水泡脚，已经泡出了糖尿病足，并进展至中度溃烂。

市民陈女士每天伏案工作，七八个小时坐着不动。不久前，陈女士被诊断为静脉曲张。医生说要做手术才能彻底治好，但陈女士害怕手术，没有接受。上个月，陈女士听邻居说用红花等中药材加入热水中泡脚可以活血，便到药店买了些中药材，每天在家泡脚。不料10天后，其静脉曲张没有好转，反而出现左小腿日益肿大，脚踝部皮肤发红发暗、瘙痒难忍等症状。到医院就诊被告知，是因为她盲目泡脚导致病情加重。

## B 用热水泡脚，不是人人适宜

热水泡脚虽然舒服，却不是每个人都适合。“正常人用合适温度的热水泡脚是有好处的，可以扩张足部动脉血管，促进血液循环。对于慢性病患者，如糖尿病、心脏病、静脉曲张等患者，或者低血压、经常头晕的人来说，不要用太热的水泡脚或者长时间泡脚。”汪雁归表示，静脉曲张患者用热水泡脚时，脚踝部温度升高，会增加局部动脉血的流量，但不能改变静脉回流，甚至会加剧静脉曲张的扩张，加重静

脉血液淤滞和回流负担，导致静脉曲张病情加重。下肢静脉曲张患者也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴，洗澡水的温度最好不要超过40℃。

心脏病、心功能不全等患者或低血压、经常头晕的人，用太热的水泡脚或者长时间泡脚，会导致人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，会增加发病风险。

汪雁归表示，糖尿病常见的一种并发症是周围神经病变，使得糖尿病患者不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感觉不到，容易被烫伤，而糖尿病患者的伤口愈合能力较正常人低，从而引发严重后果，不建议糖尿病患者泡脚。

患有脚气的人，病情严重到起疱时不宜用热水泡脚，这样很容易造成伤口感染。足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。这些患者在泡脚时用温水就可以了，千万不要用热水，而且泡脚时要单独泡，不要和其他人一起，以防止传染等问题。

## C 普通人泡脚，这些事项要注意

汪雁归表示，泡脚时普通人也要注意以下方面：

泡脚时间不宜太长。双足的局部血液循环长时间过快，会造成身体其他部位相对缺血。尤其是老年人，有可能因脑供血不足而感到胸闷、头晕甚至昏厥，若在泡脚时感到不适应立即停止。

水温不宜太高。双脚血管过度扩张，人体内血液更多地流向下肢，易引起心、脑、肾脏等器官供血不足。水温太高，易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使角质层干燥甚至皲裂。

饭后1小时内不宜泡脚。因为饱食后体内大部分血液流向消化道，如果此时立

即泡脚，使本该流向消化系统的血液转而流向下肢，从而减少胃部血液的供给，影响消化吸收。

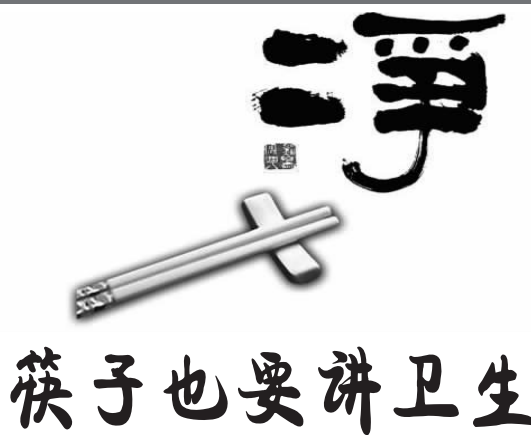
3岁以内小儿不宜泡脚。因足弓在儿童时期开始形成，如果常用热水给小儿泡脚，足底的韧带会变得松弛，不利于足弓的形成和维持，容易导致扁平足。此外，小孩容易发热、爱上火，如果用较热的水泡脚、发汗，会热上加热。每天用温水把小脚好好洗洗就行，洗完回家后家长可以轻捏孩子的小脚，达到舒活筋骨的目的。

汪雁归提醒，泡脚要注意一些细节。比如，用较深、底部面积较大的木质桶让双脚舒服地平放，或使用全自动按摩足浴器具；泡脚以晚上9时至10时为宜，此时泡脚可疏通经气、调和全身气血、促进水液代谢，使身体得到放松和调整，为睡个好觉做准备；水温维持在38℃至42℃，但每个人的皮温和耐热的程度不一，因此泡脚以微微出汗或无汗但感觉全身温暖为宜；泡脚的水要没过踝部，若能浸泡到小腿最好，可边泡边搓双脚；泡脚时间不能太长，一般20分钟为宜；泡脚时加以适当的物理刺激如按摩、捏脚或搓脚等效果更佳。

## D 冬季护腿脚，还要留心这些事

汪雁归表示，腿部平稳过冬，除了泡脚，还需做好这几件事：

1. 保暖。冬季护腿，要重防寒，灯芯绒、天鹅绒、羊毛质地的长筒袜或裤子以及冬靴都可用上，既保暖又美观。
2. 选择适宜的运动。冬季可选择快步走、慢跑等运动形式，运动时一定要做好充分的热身活动和整理活动。
3. 裤子不宜过紧。穿太紧身的裤子活动一整天，小腿容易疲劳，可能会影响到下肢血液循环。
4. 不要久坐。坐久了，对腿部血液循环不利，每坐一个小时就站起来活动10至15分钟。如果觉得腿部疲劳，可以躺在床上把腿抬高，让腿部高于心脏位置，维持5至10分钟，可以促进血液回流。同时也可活动踝足、小腿、大腿等部位。
5. 按摩腿部穴位。按摩足部、小腿、大腿，可以有效地减轻疲劳，改善血液循环。足三里、三阴交是日常保健常用穴，可以常做按摩。



# 筷子也要讲卫生

闫丽平

中国人的餐桌离不开筷子。俗话说病从口入，在大家对食材精挑细选的时候，有注意过同样要频繁与口腔接触的筷子吗？要保证饮食卫生，筷子的使用必须得讲卫生：一是要定期更换，二是要正确清洁。

一双筷子每次经过搓洗，都将在其表面留下裂痕，裂痕里就会藏污纳垢。使用时间越久，裂痕就越多、越深，所产生的微生物也会更多，大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺旋杆菌出现的概率越大。如果筷子上出现非木头本色的斑点，表示筷子已发霉变质；出现弯曲、变形，表示已受潮或搁置时间太长；颜色发生变化，表示材质本身性质发生了变化；闻起来有明显酸味，则是受污染的信号。以上情况一旦出现，就不可继续使用。我们建议，家庭中使用的筷子3个月到6个月更换一次为宜。

正确清洁筷子可从以下几个方面入手。

1. 就餐完毕及时清洗餐具。一些人吃完饭习惯把碗筷放一边或泡上水，过几个小时再洗，这样最容易使细菌在筷子上泛滥，甚至侵入到筷子内部，难以清除。
2. 用流动水仔细清洗筷子后，应沥干水分，筷子头朝上放进专门收纳筷子的器皿中。最好是选择底部及周围有镂空设计的器皿，摆放在通风处，不要放在不透气的橱柜中。同时，经常清洁收纳筷子的器皿，避免细菌生长。
3. 保证每周一次高温消毒。在100℃沸水中煮筷子10分钟至15分钟，可以达到较为理想的杀菌效果。

很多肥胖的人都对“吃”爱恨交加，一方面抵挡不住美味诱惑，另一方面又视“吃”为敌。在他们的观念中，“吃”是导致身体肥胖，影响美观甚至健康的罪魁祸首。其实，在中医看来，这种认识有失偏颇。

中医学认为，如果一个人气血平衡，运化功能旺盛，摄入食物后，该吸收的营养物质吸收了，该排泄的排泄了，他的身体就会不胖不瘦。反之，一个人若气血虚弱，身体内能量的转化和新陈代谢功能降低，不仅会产生未代谢完的营养物质（即过剩营养物质），这些尚未代谢完的“过剩营养物质”不能被及时运走，滞留在体内，还会形成大量脂肪。所以说，气血不足才是肥胖的真正原因。

既然知道了肥胖的根源，该怎么正确减肥呢？那就是补养气血。由于肥胖人群气血虚弱，代谢能力差，堆在体内的脂肪很难排出体外。所以只有靠补益气血，加速代谢，才能将这些脂肪分解并及时运走。因此，可以选择一些既能快速健脾益气而又不会产生赘肉的食物，比如山药、薏米、芡实、红豆等，另外再搭配一些黑豆、红枣、桂圆、牛肉等补血益气的食物。也可以多补充一些补气利水的蔬菜（黄瓜、白萝卜、冬瓜、绿豆芽等）、水果及少量坚果。

这里教大家一个深呼吸的方法：每天早晨醒来后，慢慢地做大约5次深呼吸，或者长时间用一个姿势伏案工作，肠道活动变得迟缓时，也可以做做深呼吸。注意，呼气时要吐净气体，将手放在腹部，一边吐气直至感觉腹部瘪下去为止；然后再将手放在腹部，用鼻孔吸气，想象着清新的空气充满了身体，直至感觉腹部鼓起来。

另外还要多做一些有氧运动，比如健步走，这样不仅提高身体消耗脂肪的能力，也可补血补气，让面色变得红润起来，使身体更有活力。平时，还可以通过睡前按摩帮助畅通气血，化解气滞，促进新陈代谢。具体方法是：每天晚上睡觉前，躺在床上，手握空拳，来回敲打自己的腰部左右两侧，用力适中，100下左右即可。这样坚持做下来，可有效“拍打掉”腰部赘肉，对便秘也有很好的辅助治疗效果。

需要提醒的是，很多人为了追求快速瘦身，青睐节食、疯狂运动，中医不提倡这样做。饿着肚子去健身房跑步练操，只会加剧气血衰败。苗条的身材不是靠“饥饿”造就的，肥胖也不是单纯通过服用几盒减肥药就能立刻见效，关键是要饮食适宜、锻炼有度，让我们体内的气血充盈，运化正常，这样才会拥有一个健康而苗条的身材。

# 胖人要注重调气血

彭玉清

