

## 冬季足部保养法

在冬天里,一定不要忘了给足部进行特别的护理。因为足部在冬季出现干裂情况再普遍不过了,如果你发现脚后跟格外干燥,一定要引起重视。那么在这个季节怎么做好足部皮肤的保养呢?

### 浸泡

呵护足部的第一步就是要浸泡。市面上有很多足盐都是泡脚的好选择,记住水一定要稍微烫一些,这样能使毛孔最大限度地张开,热水刺激神经也能使脚最大限度地放松。很多人在这个时候都舒服地想要睡过去,难怪自古就说了睡前用热水泡脚,能睡得很香,这是最好的养生之道。

但水太烫则会损伤皮肤,加速足部失水。在适宜的热水中可加入婴儿护肤霜或保湿霜,如果双脚很疲劳,还可再加入留兰香、迷迭香等精油,浸泡20~40分钟,可爽肤、镇静肌肤、消除疲劳、减轻腿足部位的肌肉酸痛、帮助足部与全身恢复活力,并可治疗足部多汗与异味症状。

### 去角质

当脚部皮肤充分浸泡后,会变得柔软,去角质也会比较方便。先使用足部专用的去角质霜按摩肌肤约5分钟,待老废角质充分脱落。如果脚上有长期累积的死皮和老茧,则需要使用脚板锉,并用去皮剪将软化的死皮剪去。

### 按摩

不同的按摩方法可达到不同的预期目的。

**双脚柔软光滑:**定期使用增加皮肤水分的按摩霜,充分按摩脚面、脚两侧、足底,该类中较好的产品如含有柑橘、迷迭香和雪松等的芳香油,含有芦荟和薄荷成分的按摩乳液等。

**滋养足部:**在足部皮肤上涂营养霜如专用护脚霜、保湿润肤霜、婴儿柔肤霜等并稍加按摩,在易干裂的脚后跟部位反复按摩,使血液更畅通,从而达到滋养作用。

### 滋润小腿肌肤

将高效保湿身体乳涂抹在小腿、足部上,尽量涂抹厚一点,如果皮肤干燥的

程度非常严重,则需要保湿乳中加入几滴护肤油。涂抹过足部和小腿后,再用保鲜膜将小腿肌肤包裹住,待5分钟后,完全吸收再揭开保鲜膜,最后将残留的乳液按摩促进皮肤吸收。

### 滋润保养

为了保护去角质后的脆弱皮肤,之后的保湿工作尤其重要。最好的方法是涂抹一些具有角质护理效果的乳液。此外,每天涂一些乳液也是不能省的事情,特别是膝盖、脚后跟等重点部位。如果干裂情况严重,最好选用含果酸、熊果素和水杨酸等成分的乳液,增加肌肤对于保养品的吸收。

(许白可)



## 呼延赞将冷水浴发扬光大

看过传世名画《中兴四将图》的读者朋友应该知道,宋朝武将的身材与现代健美先生差距蛮大,不是肩宽腰细、八块腹肌的长腿男子,而是膀阔腰圆、大腹便便的车轴汉子。这也可以理解,因为武将要的是力拔山兮气盖世的勇力,而不是徒具美感的身材。大家可以问问摔跤运动员、相扑运动员或者拳击运动员,真正能打的壮汉往往看起来未必健美,真正的武林高手往往上下一般粗,看着如水桶似的,但是没有赘肉,力大无比,跟影视剧中那种花美男比武,一个背摔就解决了。

在传统戏曲中,北宋武将有两大世家,一曰“杨家将”,一曰“呼家将”,杨家将代代都是俊男,呼家将代代都是车轴汉子。入宋以后第一代呼家将名叫呼延赞,手中降魔杵,腰间破阵刀,头上折上巾,每样都有几十斤重,加起来将近二百斤,常人压都压垮了,而人家呼延赞上马旋转如飞,可见力气之大。

《宋史》卷279《呼延赞传》写道:“盛冬以水沃孩幼,冀其长能寒而劲健。”十冬腊月,大雪纷飞,呼延赞让儿孙们露天站着,用冷水往他们身上泼,目的是希望他们长大后身体强健。《神雕侠侣》中杨过和小龙女曾经用寒玉床作为修炼内功的辅助工具,初时睡到上面,觉得奇寒难熬,只得运全身功力与之相抗,久而久之,习惯成自然,纵在睡梦中也是练功不辍,与呼延赞将军用冷水泼儿孙的原理是一致的。

查《旧唐书》,唐朝前期盛行“泼寒胡戏”,也就是由西域胡人传到中原的一种娱乐活动,每年十一月定期举行,活动内容大致是这样的:一帮壮汉甩掉衣服,上身光膀子,下身皮兜子,排着队边跳边唱,在长安街头招摇过市,两旁观众拎起水桶,争先恐后往这些人身上泼冷水,名曰“泼寒”,又名“乞寒”。这是集体狂欢的娱乐,也是供奉天地的祭祀,本来与健身无关,但是客观上对健身仍有帮助:壮汉洗洗冷水浴,自然更壮。

进入宋朝,泼寒胡戏差不多已经绝迹了,而呼延赞将军作为胡人后裔,重新将泼寒胡戏发扬光大,去掉唱歌跳舞的噱头,保留冷水泼头的环节,用于为儿孙健身,也算无可厚非。用如此严酷的健身方式锻炼孩子,效果应该不错,但是大家千万不要轻易模仿——冷水浇头,是很容易让孩子感冒的,除非是先天禀赋极好,并且还要经过循序渐进的长期训练,否则很难适应得了。包括我们成年人也不要轻易尝试,特别是心脏有问题的朋友更不能尝试,不然可能会引发心梗。如果非要用冷水浴健身,先把身体活动开,再下河冬泳,全身都能得到锻炼,既提升了免疫力和抗寒能力,又燃烧了脂肪,塑造了形体,效果其实更好。

(李开周)



## 我国月令别称

### 知识窗

一月:正月、孟春、初春、早春、上春、端春、端月、征月、初月、泰月、杨月、寅月、孟阳、春阳、初阳、首阳、新正、月正、开岁、献岁、芳岁、华岁、岁首。

二月:仲春、中春、甜春、正春、仲阳、如月、杏月、丽月、令月、卯月、花朝、竹秋。

三月:季春、暮春、晚春、末春、嘉月、蚕月、花月、桃月、桃浪。

四月:初夏、首夏、孟夏、维夏、槐夏、仲月、梅月、阴月、乏月、麦月、余月、巳月、槐月、清和月、中吕、麦候、麦秋。

五月:仲夏、中夏、榴月、蒲月、午月、皋月、天中、端阳。

六月:季夏、晚夏、暮夏、暑月、季月、荷月、伏月。

七月:首秋、早秋、新秋、初秋、孟秋、上秋、兰秋、申月、兰月、巧月、相月、霜月。

八月:仲秋、正秋、桂月、壮月、酉月、获月、仲商、南吕。

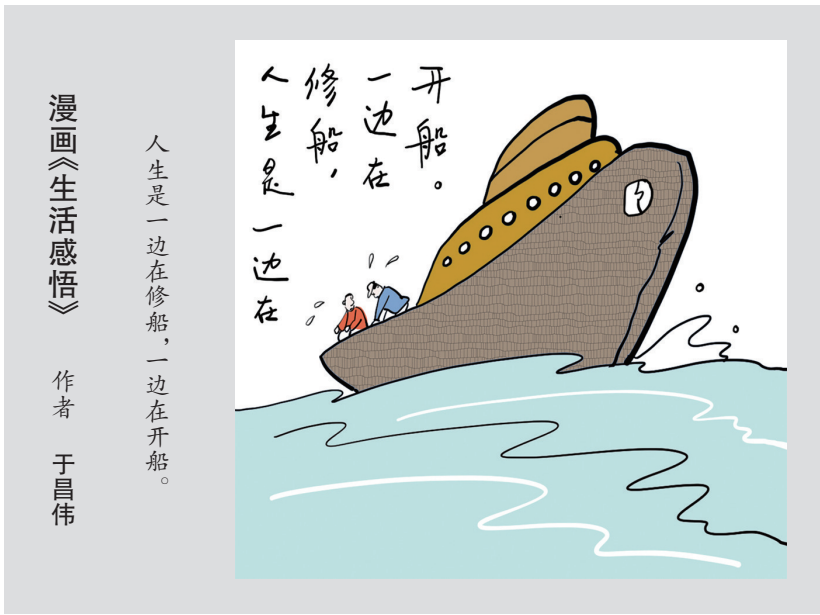
九月:暮秋、晚秋、季秋、凉秋、菊月、戌月、玄月、秋白、霜序、暮商、季商。

十月:初冬、孟冬、上冬、开冬、吉月、良月、坤月、阳月、小阳春、亥月、应钟。

十一月:仲冬、中冬、子月、辜月、龙潜月、葭月、畅月、黄钟。

十二月:严冬、季冬、残冬、末冬、暮冬、穷冬、腊冬、严月、腊月、冰月、大吕。

(殷欣奎 辑)



### 漫画《生活感悟》

作者 于昌伟



## 暮年养生要防脑疲劳

许多老年人认为下棋、打牌、写诗、作文章等脑力活动是健脑益智的养生好方法,多锻炼脑子可以预防老年痴呆,但也应注意用脑时要防范脑疲劳。

中医认为,脑为元神之府,由精髓汇集而成,过度用脑会耗神伤精。人们常说的“一夏无病三分虚”,就是说夏季暑热过盛易耗人气血伤人津液,容易导致人的气血虚弱,脑髓失养。夏季过后,

秋冬交替,老年人本身气虚血弱。相比年轻人更容易出现脑疲劳,如果出现头晕、耳鸣、烦躁等情况时,应该闭目养神或眺望远景,也可以做深呼吸数10次或到户外散步休息片刻。专家认为,调整大脑的最好方法是运动,老年人以慢跑或快走为宜,每天最好跑步锻炼30分钟,可以1次完成,也可以分2次进行。

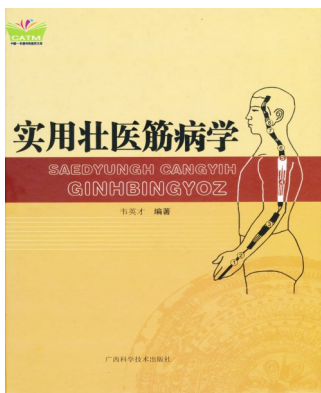
(韩 旭)

## 第十五节 腓总神经卡压综合征

### 【疾病概述】

腓总神经卡压综合征是指腓总神经由腓窝部绕过腓骨沟处通过该处的骨与筋膜管时受卡压而出现小腿外侧皮肤、肌肉麻木或疼痛,肌力减退的一种病症。腓总神经在腓窝上外侧沿股二头肌腱的内缘下行,越过腓肠肌外侧头的后面而贴近膝关节囊,在腓骨小头后面绕过腓骨颈部,与骨膜紧贴,穿过腓骨长肌,然后分为腓浅神经和腓深神经。腓浅神经分布到小腿外侧及足背皮肤,腓深神经支配小腿外侧肌肉。腓骨

长肌为足的主要外翻肌,并有使足跖屈的作用。突然内翻踝关节拉伤腓骨长肌腱,反复做踝关节外翻运动,腓骨长肌慢性损伤,致腓骨头颈部的筋膜、腱性组织受牵扯、变性,与骨面



粘连以及压迫、刺激经过此处的腓总神经等均可引起腓总神经损伤。

### 【病因病机】

壮医认为,本病是由于腓总神经受外伤或此处肌筋劳损,复风寒湿毒邪,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,导致三气不得同步而引起。

### 【临床诊断】

(1)外伤史、劳损或局部挤压史。  
(2)小腿外侧皮肤、肌肉麻木或疼痛,感觉异常,肌力减退,足外翻力减弱。  
(3)小腿上1/3处,约在腓骨头颈部有软组织变性,有压痛。该处Tinel征阳性。被动足内翻引起疼痛或使疼痛

加重。

(4)肌电图检查显示:小腿前外侧肌肉纤颤,腓总神经传导功能障碍。

(5)局部X射线检查结果可正常,有些患者可合并骨折影。

### 【壮医摸结】

腓总神经卡压综合征的筋结形成主要以腓总神经分布区肌筋为主,经筋分型主要是足少阳经筋。

常见的筋结有外踝筋结、趾长伸肌筋结、腓骨短肌筋结、腓骨长肌筋结、膝外筋结、股二头肌筋结。

### 【壮医解结】

1.经筋针法  
以活血化瘀、行气止痛、疏

通两路为治则。主要用壮医火针法。

操作方法:常规消毒后,用2寸毫针,将针尖烧红,快速点刺外踝筋结、趾长伸肌筋结、腓骨短肌筋结、腓骨长肌筋结、膝外筋结、股二头肌筋结2~3下,深0.5~1.0寸。注意避免刺伤腓总神经及血管。

### 2.拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔2~3天治疗1次,5次为一个疗程。

### 【其他疗法】

2%利多卡因注射液5毫升,加地塞米松注射液1毫升,行痛点封闭,每周1次,3次为一个疗程。