

立冬时节话养生

《吕氏春秋·十二月纪》有载,立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气,这是二十四节气中最重要的八个节气,它清晰准确地标志了四季转换的过程。立冬作为冬季的第一节气,民间有立冬补冬之习俗,南北方人们都以不同的方式进补以抵御严寒的侵袭。《月令七十二候集解》对“冬”的解释为:“立,建始也,冬,终也,万物收藏也。”意思是说秋季作物全部收晒完毕,收藏入库,动物也已藏起来准备冬眠,万物活动趋向休止,以养精蓄锐,为来春生机勃勃做准备。那么立冬时节如何调养?

《黄帝内经·素问·四季调神大论》中载:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,

无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若以有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这段经文精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法,并根据自然界的

变化引入人体冬季养生的原则,它告诉我们,冬天是天寒地坼,万木凋零,生机潜伏闭藏的季节,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此,冬季养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到“使志若伏若

匿,若有私意,若以有得”,力求其静,控制情志活动,保持精神情绪的安宁,含而不露,避免烦扰,使体内阳气的得以潜藏。起居调养强调了“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”。也就是说,在寒冷的冬季,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气”。因此,早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。唐代医家孙思邈说:“冬月不宜清早出,夜深归,冒犯寒威。”即老年人外出活动尽量选择日出之后和太阳未落之

时,以趋避寒气侵袭。另外,立冬后穿衣需保暖,以防感冒,耗伤阳气,尤其要注意背和腰部的保暖。但也不可过分添衣,因为衣着过厚,时常出汗,则皮肤毛孔开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。中医认为,“寒为阴邪,常伤阳气”,人体如果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。所以,立冬后的起居调养切记“养藏”,谨防“五寒”,即鼻寒、颈寒、肺寒、腰寒和脚寒。饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。元代忽思慧所著《饮



治脑动脉供血不足验方

川芎 15 克,红花 10 克,菊花 15 克,丹参 20 克,灵芝 12 克,生山楂 30 克,天麻 10 克,泽泻 20 克,炒地龙 15 克。水煎 2 次,合并药液,分 2 次温服,每日 1 剂,连服 10~20 剂。(吴明)

治酒醉呕吐不止方

神曲 15 克,葛花、黄连各 12 克,吴茱萸 3 克,银花、连翘各 6 克。水煎取液,分 2 次温服。此方用于急性乙醇中毒(醉酒)持续呕吐不止,每获良效。提醒注意:对于嗜酒中虚、中阳不振患者,不宜使用。(李志良)

治群发性神经痛验方

当归 15 克,丹参 30 克,红花 5 克,忍冬藤 30 克,黄芪 15 克,刺蒺藜 10 克,防风 10 克,神曲 10 克,生麦芽 20 克,陈皮 6 克,白术 10 克,茯苓 10 克,皂角刺 10 克,生甘草 5 克。水煎分 2 次服,每日 1 剂,连服 9 剂即可见效。(蒋振民)

治老年性眩晕验方

黄芪 20 克,山萸肉 15 克,石决明 15 克(先煎),代赭石 15 克(包煎),牛膝 15 克,山药 12 克,生地 12 克,杜仲 10 克,白芍 10 克,丹参 10 克,升麻 7 克,巴戟天 7 克。水煎分 2 次服,每日 1 剂,15 剂为 1 个疗程。(蒋振民)

治蛇头疔验方

雄黄 20 克,明矾、露蜂房、乳香、没药各 10 克,藤黄 6 克,蟾酥、冰片各 2 克,蜈蚣 1 条。上药研细粉备用,患部用 3% 的酞酒消毒后,取药粉少许纳入猪胆中搅匀,包敷于患指上,再以丝线扎口,每日 1~2 次,直至消肿止痛。(吴明)

有效应对六大衰老表现

随着年龄的增长,衰老不断加剧,身体会出现几大变化。针对这些生理改变,专家给出了六点健康提示。

肌肉减少,被脂肪取代 随着年龄增长,人体肌肉比重逐渐下降。对老年人来说,持之以恒的体育锻炼,可有效延缓肌肉减少。由于肌肉比重变化,老年人对药物的吸收也与年轻人不同。有些药物,老年人需用相对更少的剂量,甚至不用,如第一代抗组胺剂、苯二氮平类药物等。

骨质疏松和骨关节炎 这两种疾病大多由器官正常退化引起,若不注意预防和治疗,后果较严重。骨质疏松的直接后果是跌倒后易骨折,骨关节炎产生的疼痛也会给老年人带去很多烦恼。对骨质疏松,常规的诊断方法是骨密度检查,常用的药物治疗是通过二碳磷酸盐化合物。骨关节炎一般也通过临床症状和 X 光片进行诊断,常使用止痛消炎药。建议老年人平时多做增强肌肉的运动以及低冲击性运动,如游泳、瑜伽、太极等。

免疫功能下降 老年人

感冒后不易好,是免疫力降低的表现。有条件的情况下,建议每年打流感疫苗。此外,其他疫苗也需在老年人群中加强,如百白破疫苗,成人一般每 10 年要打(增强)1 次。同时,建议老年人平时多晒太阳。

胃肠缺乏动力 老年人肠胃周围供血能力下降,会导致肠蠕动变慢,引起便秘或腹泻,再加上不少牙齿脱落,影响咀嚼功能,食欲大减。所以,平时应多吃蔬菜等粗纤维食物,刺激肠蠕动,预防便秘。

感官能力受影响 年龄增长会使听力、嗅觉、视力全面下降。另外,手脚上的周围神经敏感度下降,也会使人体反应变慢,易跌倒。建议上了年纪的人群,做事放慢速度,不要着急,以免发生意外。

记忆力变差 老年人的短期记忆和学习新事物的能力会受年龄影响,属于正常现象,不用太紧张。但有时大脑功能受影响也是一些疾病引起的,如抑郁症、中风、甲状腺功能减退等,建议多关注自身变化,定期去医院检查。(李德勇)

按摩曲池穴改善皮肤瘙痒不适

曲池穴是治疗风疹、湿疹、疮疥、丹毒等皮肤疾病的主要穴位。中医认为,皮肤疾患多为风邪,治风先治血,血行风自灭。曲池可以宣通肺气、调和营卫,加强解肌透表,能明显改善

荨麻疹引起的皮肤瘙痒等不适症状。取穴:屈肘,成直角,肘横纹末端即为曲池穴。按摩方法:按摩时,用拇指垂直用力下压曲池穴,以出现酸、麻、胀、痛、走窜等感觉为宜,然

后轻揉放松。两臂交替按摩,每次按压 5~10 分钟,每日 1 次。功效:能宣通肺气,疏泄蕴于肌肤之邪,清泄阳明积热。具有清热解毒、凉血祛风、止痒止痛之功。(胡佑志)

自闭症女性孕期更易经历抑郁焦虑

来自剑桥大学的一项新研究显示,自闭症女性患者在怀孕期间更容易出现抑郁和焦虑。发表在最近出版的《自闭症和发育障碍杂志》上的这项研究称,这项研究结果对帮助自闭症患者怀孕具有重要意义。在这项由自闭症研究中心的研究人员领导的研究中,524 名非自闭症女性患者和 417 名自闭症女性患者完成了一项关于她们怀孕经历的在线调查。任何在回答问题时怀孕或之前生过孩子的女性都有资格

参加。研究显示,自闭症父母报告自己经历过产前抑郁(9%的非自闭症父母和 24%的自闭症父母)和焦虑(14%的非自闭症父母和 48%的自闭症父母)的可能性是非自闭症父母的三倍。自闭症受访者对孕期保健的满意度也较低。自闭症受访者不太可能信任专业人士,但认为专业人士认真对待她们的问题和担忧,也认为专业人士尊重她们,对在约会中向她们呈现信息的方式感到满意。此外,自闭症受访者

在怀孕期间有可能经历感官问题,更有可能对产前预约的感官环境感到不知所措。研究结果还表明,自闭症患者可能会从产前保健中受益。这可能包括调整卫生保健设施的感官环境,以及调整产前预约期间信息交流的方式。研究人员指出,该项研究表明,自闭症患者在怀孕期间更容易出现心理健康问题,因此必须为怀孕期间的自闭症患者提供有效的心理健康筛查和支持。(方草译)

秋冬甘蔗赛洋参

温,以活血行气为主,适用于血瘀伴有阴液不足者。甘蔗含糖量达 12~17%,食用甘蔗勿过量。过食易致高渗性昏迷,表现为呕吐、头昏、烦躁不安、四肢麻木、神识不清等。因此,甘蔗虽然味美可口,解渴生津,但不要过食。现介绍几则治疗方,供选用。

1.清便丸(中成药):方由大黄、薄荷、连翘、陈皮、青盐、鲜藕、甘蔗、鲜韭菜、蜂蜜等组成。口服,每次 3 克,每日 1~2 次。可清热利湿,通利二便。适用于湿热蕴结,小便赤热,腑热便秘,目赤牙痛。

2.青麟丸(中成药):方由大黄、韭菜、生地黄、薄荷、薏苡仁、甘蔗、鲜藕、玄参等组成。口服,每次 3 克,

每日 1~2 次。可清热利湿,通利二便。用于湿热蕴结,脏腑积滞,目赤牙痛,小便赤热。**3.甘蔗粥:**甘蔗汁 100~150 毫升,大米 100 克。将甘蔗洗净,榨汁备用,取大米淘净,加清水适量煮粥,待熟时调入蔗汁,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可清热生津,养阴润燥。适用于热病后期、津液不足所致的心烦口渴,大便秘结,肺燥咳嗽,胃脘隐痛、酒醉口渴,小便赤黄。**4.蔗饴粥:**蔗饴 30 毫升,大米 100 克。将大米煮粥,待熟时调入蔗饴,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可和中活血,活血止痛。适用于月经不调,痛经,产后腹痛。

5.蔗姜饮:鲜甘蔗、鲜生姜、蜂蜜各适量。将蔗、姜洗净,榨取汁液约 15~20 毫升,纳入蜂蜜,冲入沸水中,煮沸饮服,每日 2~3 次。可健脾益气,和胃止呕。适用于胃热呕吐,妊娠呕吐。**6.蔗饴米酒饮:**甘蔗饴、米酒各等量。将甘蔗饴、米酒放入锅中,煮沸,频频饮服,不拘时。可和中活血,活血止痛。适用于月经不调,痛经,产后腹痛,风湿痹痛。**7.蔗浆蜜粥:**甘蔗 1000 克,蜂蜜 30 克,大米 100 克。将甘蔗去皮,洗净,榨汁备用,大米淘净后,加清水适量煮为稀粥,待熟时调入蔗汁、蜂蜜,再煮一二沸即成,分 2 次服食,每日 1 剂。可清热润燥,生津止渴。适用于燥热袭肺,干咳少痰,或痰少难咯,胸痛气急。(胡献国)



秋冬季节气候干燥,火热内盛,易伤肺耗阴、火热内郁,而甘蔗有清热养阴、生津润燥之功,常吃甘蔗可生津润肺,故民间有“秋冬甘蔗赛洋参”之说。中医认为,甘蔗汁味甘性寒,归肺、胃经,有清热润燥、生津止渴之功。适用于阴虚肺燥所致的咳嗽,胃阴不足所致的呕吐、热病及暑热伤阴所致的口干口渴等。《随息居饮食谱》言其“清热和胃,润肠,解酒,杀蛔,化痰,充液。治瘴症、暑痢,止热嗽、虚呕,利咽喉,强筋骨,息风,养血,大补脾阴。榨浆名天生复脉汤”。《本草纲目》言“蔗,脾之果也。其浆甘寒,能泻火热……消渴解酒”。《玉楸药解》言“蔗浆,解酒清肺”。临床用于热病伤阴、津液不足、心烦口渴、肺燥咳嗽、大便干结等,颇有效验。对热病后期胃