

如何告别“冷美人”体质？ 中医三大妙招 让冬天不再冷

本报综合报道

冬天冷,很正常,但是为什么你总是比别人更怕冷?中医专家研究发现,这是因为自身的供暖系统出了状况。在我们的身体中,充沛的阳气是热源,血液是热能的“搬运工”,经络则是运输通道……

Part 1 “一号冷美人”:不仅手脚冷,而且全身都冷 中医支招:吃养阳食物,温灸气海穴、关元穴,温泉浴

针对阳虚型体冷,需要养阳抗寒——如果你不仅手脚冷,而且全身都冷,恐怕身体阳气不足。阳气是身体的热源,它在体内发挥加热和温煦的作用,当阳气充足时,血液会沿着大小经络把这些热能布散到全身各处,包括四肢的末梢——手足。这种情况下可以多吃养阳食物,通过脾胃的简单转化很容易变成阳气,比如牛

肉、羊肉、鸡肉等。

另一方面,养生专家都很在意丹田部位的保养,也就是中医讲的关元、气海穴位所在位置。它们像是人体阳气的源头,在这两个穴位上做温灸,等于从源头加温,身体自然就会温暖了。

最后,进行温泉浴也是好方法。大多数温泉中都含有硫磺成分,中医

Part 2 “二号冷美人”:手脚冷,身上不太冷 中医支招:针对经络阻塞型体冷,舒畅经络防寒

如果你只是手脚冷,身上不太冷,经常情绪低落,有乳腺增生的症状,你可能是经络不通。很多时候体内的经络会因情绪、压力各种影响导致运行不畅,然后使血液输送的阳气

和热能受阻,于是,产生体表和手足冰冷。

这种情况可以用热水泡脚,促进全身的经络和血脉畅通,改善冬天手足冰冷的症状。如果能加一些八角

Part 3 “三号冷美人”:手脚冷,面色苍白、皮肤发干 中医支招:调理脾胃,多吃补血食物

针对血虚型体冷,需活血御寒。如果你除了手脚冷,还有面色苍白或枯黄、经量少、易头晕、皮肤发干的症状,你可能是供血不足。血液是运输阳气或热量的载体,如果供血不足,就只能维持重要器官用血,远端的体表和手足

都得不到充足的血液供应,从而让身体感觉寒冷。补充供血,让血液充足流动是这类型人御寒的根本原则。

中医认为“脾胃为气血生化之源”,也就是说,只有脾胃强壮,才能把吃下的食物转化成我们需要的血来供

认为硫磺是强壮身体阳气最好的矿物之一,有空常去温泉泡一泡,让更

茴香、红花、肉桂、生姜等热性药材煎出的药液,效果会更好。

另外,进行瑜伽莲花坐也是好方法——采用正常坐姿,屈左腿,将左脚

养全身。所以,有时候单纯吃补血的食物反而不如吃调理脾胃的食品更有效,冬天可以选择一些温性的补脾食物,例如南瓜、山药、枸杞、灵芝。

最后,每天半小时运动为最佳。人体总处于一个动态的平衡,补血更是

瑜伽运动可以有效补阳、御寒多硫磺成分来振奋身体内不足的阳气,以改善手足冰冷。

放在左膝盖上,轻柔地将左膝盖做上下弹性运动数次,使膝盖尽量接触地面。换右腿重复动作。坚持练习这个动作可以活动多处韧带,让全身紧缩的肌肉得到充分伸展,保持经络通畅。

如此。只有先拉动内需,运动消耗血液,使身体处于轻度的血不足的状态,才能使得我们身体的各部门协调起来,开始生产血液,血由此才能补足。拉动身体内需最好的方式是轻微的运动,不必很多,每天半小时足够了。

最近这波流感,学生、幼儿是主要发病人群 季节性规律无需太惊慌,做好预防即可

本报记者 毛锦怡

“一个班级竟有一半以上幼儿请假,这波病毒来势汹汹……”近段时间,杭州江干区一幼儿园中班小朋友因为集体感冒,原本三十多人的班级,每天都只有一半的孩子来上课。近两周,杭城各大医院儿科门诊也是感冒发烧患者爆棚。无独有偶,宁波、温州、台州等地不少学校也陆续受流感影响,或全校停课,或班级停课。

天气越来越冷,传染病毒也开始展现威力,今年我省流感高峰虽比去年推迟,但强度超去年水平,学生和幼儿是主要发病人群。

虽然这波流感来势汹汹,但这也是季节性的规律,杭城不少幼儿园、小学也都做了相应的应对措施。拱墅区一家私立幼儿园的负责人张园长说,“每年都是如此,近段时间幼儿园里也是做足预防工作,包括给教室消毒,每天给来幼儿园的孩子测体温、做基础检查,及时跟疾控部门对接等。”

准备工作需到位,但要注意的是,一旦感冒,及时就医很重要。与普通感冒不同,流感是由流感病毒引起的一种病毒性急性呼吸道传染病,流感多高热,伴有寒战、头疼、全身肌

肉酸疼、乏力等现象,传染性极强。上周,宁波就有一家五口交叉感染全“中招”,先是家里4岁女儿感冒了,全家人陪着去医院看病。没想到,后来家里4个大人先后“中招”,轮番感冒。家里的生活一下子乱了套。最夸张的时候,为了避免交叉感染,4个大人在家里都戴着口罩。

治疗流感目前没有特效药,不过大家也不要过分害怕,大多数人的流感症状在3~7天后会好转,但一定要及时就医。近日,杭州市儿童医院呼吸内科就接诊了一例4岁的男孩,因为感染甲型流感病毒引发肺炎,导致10天高烧不退,父母心急如焚,所幸最后通过医生的及时治疗体温终于降了下来。

所以儿科专家提醒:确诊并及时治疗很有必要,因为普通感冒可以靠自身免疫力扛过去,但是流感往往伴有高热情况,如果不及时就医或用药不对症,会持续高热,或出现并发症。当流感出现并发症就会很麻烦,比如喉炎、急性中耳炎、支气管炎、肺炎、心肌炎、脑炎等。重症流感的病情险恶,常发生肺炎,并出现呼吸困难,甚至死亡。

另外,杭州市疾控中心提醒,如

果有聚集性疫情发生,尤其是学校,建议家长不要让孩子带病上学,及时带孩子就医或休息,体温恢复正常且症状消失48小时后,患者方可正常上课。千万不要熬或拖延就诊时间。

目前流感病人爆棚,一方面是气温寒冷引起,还有就是跟大家的生活习惯有关。省疾控中心发出提醒:流感病毒主要是通过飞沫传播,同时也可以通过直接或间接的接触传播,家里或学校一旦有人中招,一定要及时隔离。少去人多闭塞的公共场所,开窗通风对预防感冒引起的交叉感染非常重要。现在学校里,一个孩子感冒会感染给多个孩子,主要也是教室里通风不畅的原因。如果家里有人感冒,最好是隔一两个小时就要开窗通风15分钟以上。还要注意勤洗手,使用肥皂或洗手液;打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻,避免飞沫感染他人;均衡饮食,避免过度疲劳,适量运动,以提高身体的抵抗力。

流感高发季大家还要尤其注意个人卫生。比如,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时,用手帕或纸巾轻掩口鼻;尽量避免近距离接触流感样病例患者,必须接触时应佩戴口罩。



健康百科

预防“少年白” 多吃水果蔬菜

“少年白”的现象一直困扰着一些青少年。医学研究显示,导致少年长白发的因素比较复杂,可能与精神因素、营养状况以及疾病、药物和遗传有关系,而在这其中,营养和饮食的因素十分明显。

医学专家认为,预防“少年白”,应当常吃新鲜的水果蔬菜,不偏食、营养均衡。平时多吃一些核桃、芝麻、木耳等,有助于毛发生长;多吃核桃、坚果类、黑芝麻、五谷杂粮等,则可使头发油黑亮泽。

近年来也有科研人员发现,青少年吃甜食过多也会催生白发。这是因为糖属于酸性食品,大量吃糖会使体液碱性变成中性或弱酸性,促使细胞衰老,导致头发变白。因此,青少年吃甜食一定要适量,可以多吃一些富含优质蛋白、微量元素和维生素的食物。当然,保持心情舒畅、坚持锻炼,也是预防白发的有效方法。

(通讯员 杨 苏)