

早春防四寒

冬去春来,气温起伏不定,人体易受寒邪侵袭,尤其是颈部、鼻部、肺部和腰部这四个关键部位。医生提醒,早春若防护不当,不仅会引起不适,还可能诱发或加重某些慢性疾病。

防颈寒 颈部是身体的“要塞”,这里经络纵横、血管丰富,更有大椎、风池、肩井等重要穴位,一旦受寒,气血运行不畅,容易导致头痛、肩颈僵硬,甚至影响脑部供血,引发头晕、血压波动等问题。早春出门应坚持佩戴围巾或穿高领衣服,避免寒风直吹颈部;每天早晚可用掌心轻揉颈部,尤其是大椎穴(低头时颈部最突出的骨头下方),每次3~5分钟,以促进局部循环;肩颈感觉僵硬时,可轻轻按揉风池穴(后头骨下,两条大筋外缘凹陷中,约与耳垂齐平)和肩井穴(第7颈椎棘突与肩峰最外侧连线的中点),每处轻按3~5分钟。

防鼻塞 冬春之交,凉燥盛行,鼻黏膜容易干燥、敏感,不少人的鼻炎问题会加重。中医认为,适当刺激可提升鼻部抵抗力,建议每天早晨用冷水洗脸,掬一捧清水慢慢湿润鼻腔,重复几次,有助于增强鼻黏膜的适应力;双手食指轻按鼻翼两侧,上下搓揉至微微发热,每天2~3次,能通利鼻窍、缓解鼻塞;若已有流鼻涕、打喷嚏等症状,外出可戴口罩,保持鼻腔湿润。

防肺寒 肺为娇脏,受凉后常见咳嗽、咳白痰、怕冷、流鼻涕等症状。有这些肺寒典型表现的人,可适当喝些温热散寒的汤粥,例如取糯米一小把,加适量水煮,快熟时加入葱白段、生姜片,继续煮至米熟,兑入少许食醋,温服后盖被休息至微汗出。此方源自清代《惠直堂经验方》,有助发散风寒。此外,肺寒人群平时应注意胸口、后背保暖,少吃生冷,多饮温水,食用白萝卜、百合等润肺食物。

防腰寒 腰为肾之府,肾阳是全身阳气的根本。腰部受寒,不仅会腰酸背痛,还可能影响肾气,导致精力下降、四肢发凉。每天早晚可将双手对搓至发热,迅速紧贴肾腧穴(第2腰椎棘突下旁开1.5寸),稍作停留,再用力向下搓至尾骨,反复50次,能温暖肾阳、疏通带脉、强健腰脊。日常避免穿短上衣,确保腰部不受风;久坐时可加个腰靠,保持腰部温暖放松;天气好时勤晒太阳,尤其多晒背部,有助于补充阳气。

吴秋玲

饱餐一顿后,肚子鼓得像皮球,一股气流在腹中涌动,使得整个人都不舒服。腹胀是生活中经常遇到的不适症状,可以尝试拍打肘窝缓解。

手臂弯曲时,肘关节内侧形成的皱褶区域就是肘窝,曲泽穴就在这个“窝”的中心处。该穴是手厥阴心包经的合穴,在五行中属水。中医认为,水能克火,当胃部因为积食、郁热(可视为一种“火”)而胀气时,刺激属水的曲泽穴,可起到清除中焦郁热、降逆和胃的作用。此外,在中医外治法中,肘窝、膝窝这类大的关节窝被

腹胀时拍拍肘窝

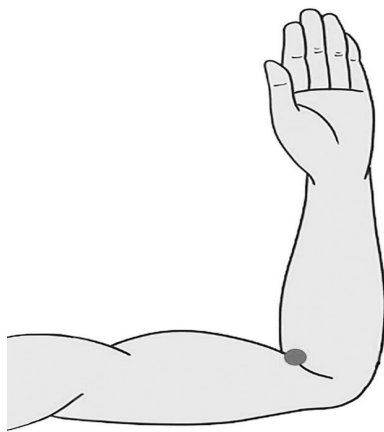
认为是“邪气”容易积聚的地方,拍打此处能“开闸泄洪”,有疏通全身气血的效果。

具体操作方法:一只手臂平放,另一只手四指并拢、微弓,轻轻拍打对侧肘窝50~100下,左右肘窝交替进行。拍打后,肘窝可能会微微泛红或出现小红点,这是正常的出痧现象。拍打时配合深呼吸效果更佳,即拍打时呼气,停顿时吸气,有助于气机调畅。

需要提醒的是,如果腹胀持续不减,伴有剧烈疼痛、呕吐、发热等症状,应及时就医,查明原因。肘部皮肤有损伤、炎症或皮

疹者,有出血倾向或正在服用抗凝药物者,请勿拍打。

王锡友



忌辛辣不能“一刀切”

无论感冒发烧、肠胃不适还是皮肤问题,辛辣食物总是被禁止的对象。但在中医看来,辛辣并非洪水猛兽,不可一概而论,关键在于会不会吃、该不该吃。

在中医理论中,辛辣食物(如葱、姜、蒜、辣椒、花椒等)大多性质偏温,有发散、行气、活血的作用。当人体处于实热证、阴虚火旺或某些皮肤病急性期,辛辣食物的温燥之性可能火上浇油,加重不适,确实应慎吃。但对于以下情况,一味禁止辛辣食物,反而会错过它们调理身体的独特作用。

受凉感冒初期 如果明显怕冷、轻微发热、不出汗、浑身酸痛,可能是外感风寒,此时一碗热乎乎的葱姜汤、胡椒汤,能帮助身体发汗,驱散寒邪。

寒湿困扰脾胃 胃部冷痛、食欲不振、舌苔白腻时,适量用生

姜、花椒等烹饪菜肴食用,能够温中散寒、燥湿健脾、促进消化。

因寒而致疼痛 有些女性经期腹痛,是寒气凝滞、气血不通所致,此时少量食用生姜、肉桂等辛温食物,可以温暖子宫、疏通经络、缓解疼痛。

从临床来看,真正需要谨慎吃辛辣的有以下情况:1.上火体质。如果经常口干咽燥、手脚心热、夜间盗汗、舌红少苔,属于阴虚火旺。辛辣食物会像烘干机一样消耗体内本就不足的津液,加重干燥和虚火。2.实热者。正在发高烧、便秘严重、身上长疮肿痛时,身体犹如烈火烹油,此时吃辛辣可能助长热势,影响恢复。3.皮肤病急性发作。湿疹、银屑病等皮肤问题在红肿或渗出明显的急性期,多与血热、湿热有关,暂时避免辛辣有助于控制病情发

展。4.肝火旺导致眼睛不适。红眼病、麦粒肿等眼疾,如果伴有眼红、眼痛、分泌物多,多属肝经风热,此时吃辛辣可能加重眼部充血和炎症。

日常生活中还可从三方面判断自身是否适辛辣。第一步:辨寒热。有怕冷、喜热饮、面色苍白等表现者多属寒证,可适量吃辛辣;相反,有怕热、喜冷饮、面红等表现者多属热证,应避免辛辣食物的摄入。第二步:察舌苔。舌质淡、苔白腻,寒湿体质可能性大,吃辛温食物可能有益;舌质红、苔黄或舌红少苔等,属热证或阴虚体质,需谨慎吃辛辣。第三步:观反应。如果吃了辛辣食物后感觉暖身、通气、食欲改善等,说明这类食物适合当下状态;若出现口干、咽痛、失眠等症状,则应忌口。

单祺雯

总叹气是身体在疏肝

叹气是人们在日常生活中再寻常不过的现象,但对于工作压力和情绪波动大的现代人来说,叹气更可能是身体启动的“肝气疏泄”机制。

中医理论中的“肝”远不止西医的肝脏那么简单,而是一个功能系统,主要负责人体的气机疏泄和情绪调节。当人感受到压力或情绪剧烈波动时,最先受影响的就是肝,会有胸闷肋胀(感觉胸口或两侧肋部有压迫感)、咽喉异物感(吐不出、咽不下)、情绪低落

或烦躁易怒等表现,女性还可能

出现乳房胀痛、月经不调等症状。此时,通过深长的呼吸、扩张胸廓,可将郁结之气叹出,达到疏肝解郁、释放压力的效果。

具体方法是:当感觉压抑时,可深吸一口气,憋住3秒,然后缓缓呼尽,重复5~10次。之后,可用拇指按压太冲穴(脚背第一、二趾骨间凹陷处)至有酸胀感。

此外,压力大的人可适量食用有助疏肝的食材,如芹菜、玫瑰花、柑橘类水果等,还可常进行拉



邢佳