



在中医看来,许多疾病都由“寒”引起。现代人无节制地熬夜、缺少体力活动、过分贪凉饮冷,都是引起寒邪入侵的重要因素。

# 寒湿是万病之源 牢记秋冬驱寒三字经

□张杰

易与湿邪和风邪结伴,形成风寒与寒湿。中医讲“千寒易除,一湿难去”,意为寒湿更伤身体,如风湿性关节炎的主要病因就是寒湿。

## 5个部位最易受寒

寒邪伤人由外而入,尤其容易侵袭人体的5个部位。

**第一是头部。**头为“诸阳之会”,突遭雨淋或冬季不戴帽子,寒湿就会侵袭头部,出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿着头发睡觉,寒邪也容易侵入,所以一定要擦干晾干或用吹风机吹干后再入睡。

**第二是肩颈背部。**此处受寒日久,可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症。经常按摩大椎穴可振奋阳气。最简便的方法是两掌心搓热捂在大椎穴(低头时颈后突起最高点的凹陷处);或者在洗澡时调高水温,用热水冲大椎穴五六分钟。天冷外出最好戴上围巾,穿个坎肩。

**第三是口鼻。**冷风会把寒气带入胃部,胃寒则易出现食欲不

振、消化不良;鼻是空气进出的通道,寒气可以随呼吸侵入肺部,导致寒痰咳嗽等症。

**第四是前胸和腰腹。**前胸有膻中穴,长期寒痰可致乳腺结节等症;腰部有命门穴,受寒会引起腰痛;腹部有神阙穴(即肚脐),女性穿衣露脐会导致腹泻、痛经、不孕等病症。

**第五是腿脚。**中医常讲,“寒从足下生,病从寒中来”,一些人喜欢光着腿、穿凉鞋,甚至秋冬还不穿袜子,很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。建议平时多用热水泡脚,还可以在水中放一些生姜、花椒、干辣椒,以促进腿脚的血液循环。

## 秋冬驱寒三字经

时值秋末冬初,天气渐寒,需要在日常生活中采取一些措施,防止寒邪侵犯人体。

**顺时令。**多吃时令蔬果,如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐要有规律,早餐重营养,午餐要吃好、吃饱,晚餐宜清淡、易于消化。

**晒太阳。**午后太阳当头之时,晒20分钟左右,让阳光温煦头顶中心的百会穴,可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。傍晚时分则可以背对阳光晒后背,最好是边晒边拍打按摩,有助调理五脏气血。

**迈开腿。**“动则生阳”,阳气足,寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等,最好每周3~5次、每次30~60分钟。

**少熬夜。**熬夜的人都会有类似的感受:一到凌晨三四点钟,就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤,这其实就是熬夜内耗气血,寒邪趁虚入侵人体,导致经络阻塞的表现。

因此,冬季更要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。建议作息调整为“早睡早起”,如果时间允许,躺到阳光照耀时再起床最好,可以躲避寒邪,避免阳气受到扰动。

**控情欲。**越是冬季越要把控好情绪,用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人,要高高兴兴,学会宽松待人待事。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 芝麻酱可媲美鱼



吃鱼能保护心脏和心血管,这些好处也是鱼肉中丰富的不饱和脂肪酸带来的。研究证实,鱼肉中的不饱和脂肪酸能增加血管弹性,降低胆固醇。而芝麻酱中丰富的不饱和脂肪酸也有同样的作用。一勺芝麻酱(大约20克),其中的脂肪酸含量超过半斤的草鱼和鲤鱼。

#### 手脚凉喝三红汤



天气转凉,很多人容易手脚冰凉,建议这类人喝些红豆、红糖和红枣一起煮成的三红暖身汤。红豆因其富含铁质,有补血的作用。红糖具有益气补血、健脾暖胃的作用。红枣富含钙和铁,是补铁补血的不错选择。这三类食物相互配合,能增加铁的摄入,提高身体耐寒能力。

### 红灯

#### 小孩不要常泡脚



专家建议,如果儿童的脚步不是很凉,就没必要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成,此时如果经常用热水泡脚,可能会导致孩子足底的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加形成扁平足的风险。

#### 生气让胃很受伤



专家表示,生气会引起交感神经兴奋,导致胃肠血流量降低,蠕动减速,食欲不振,严重时还可引起胃溃疡。人们常说“气得胃痛、气饱了”就是这个原因。

## 寒湿是万病之源

中医里有六淫邪气,分别为风、寒、暑、湿、燥、火。其中,寒为阴邪,易伤阳气。淋雨涉水、汗出当风、贪凉露宿,会使外界环境中的寒邪引入体内;常食生冷损伤脾胃阳气,可致寒从内生,造成体内阴气过剩,阳气受损,表现为怕冷,易腹泻、感冒、浮肿,身体乏力,睡眠和食欲都很差等。

寒邪入侵皮肤表层则表现为风寒感冒,出现恶寒无汗、颈项发紧、周身疼痛等症状;入侵经络关节则导致筋脉拘挛,肢体伸屈困难、疼痛;进一步入侵至脏腑,则伤及阳气。而且,寒邪容



## 神秘古崖居邀您探访

10月31日,众多的城区市民纷纷驾车前往延庆古崖居与当地村民一起,画彩妆,戴面具,登山探秘古崖居。据了解,古崖居是由一支不见史志记载的古代先民在陡峭的岩壁上开凿的岩居洞穴,计有117个。当日,延庆古崖居景区举办“探秘古崖居”活动,并首次开启夜游模式,游客可以一览夜晚的崖居壮观美景,感受另一番神秘之美。

本报记者 陈艺 摄影报道

## 垃圾分类你了解多少?

### 海淀开展环保公益宣传活动

□本报记者 白莹

可回收物垃圾桶为蓝色,厨余/餐厨垃圾桶为绿色,其它垃圾桶为灰色。“大骨头因为不易腐烂,所以不算厨余/餐厨垃圾,是其它垃圾。”“哈哈,又放错了。”近日,海淀区文明办联合北太平庄街道举办“践行垃圾减量分类,共建美好社区家园”公益宣传活动,在现场,听了主持人的现场讲解,正在参与垃圾分类游戏的马先生摸摸头,若有所思的样子。

如今,北京市对生活垃圾是按照“大类粗分”的原则进行分类,城镇地区的生活垃圾分为可

回收物、厨余/餐厨垃圾、其它垃圾三类。“我们应该记住这几类垃圾的分类标志,并把每类垃圾投放到相对应的垃圾桶中。”随着主持人的介绍,现场不少居民在开心玩游戏的同时学习了不少垃圾分类减量的知识。

活动现场还放置了宣传展板,图文并茂地对“垃圾减量分类”的优点和益处进行宣传。不少居民兴致勃勃地参与垃圾减量分类的互动小游戏,并在倡议书签名板上签名,承诺努力践行垃圾减量分类,共建海淀美好社区家园。

## 工作压力大 中风风险高

□琳娜

广州南方医科大学一项针对先前研究的最新分析发现,工作压力大的人,中风风险会更高。

研究人员对共涉及近14万人的6项研究展开了分析,这些人年龄在18岁至75岁之间,研究人员依据从业者对工作的掌控程度、工作的努力程度,以及工作的心理要求等因素,将所有的工作分为四类。所谓压力大的工作,是指心理要求高但掌控力较弱的工作,比如护士和助理助手;压力小的工作指心理要求较低而掌控力较强的工作,比如自然科学家和建筑师。在对工作压力和中风风险的对比结果发现,从事高压力

工作的人比从事低压力工作的人患中风的风险高22%,女性群体这一数字则高达33%。其中,工作压力大的人出现缺血性中风的危险甚至比工作压力较低的人高58%。

研究人员认为,工作压力会催生一些不健康的生活习惯,如喝酒、抽烟、缺乏运动、饮食习惯差等,工作压力也会增加心血管病风险,如身体质量指数高、葡萄糖代谢异常及血糖水平异常等,这些都是中风风险因素,增加中风的几率。因此,研究人员建议,雇主应该想办法降低员工的工作压力,比如给予他们更灵活的工作时间。

## 普仁医院骨科康复中心 本月起接待患者

□本报记者 白莹

近日,北京市普仁医院与北京医学之星医疗康复技术有限公司签署了合作协议,成立北京市普仁医院骨科康复中心,计划于11月正式接待患者。

目前,我国专业康复机构数量较少,且主要集中于省市级三级医院,由于医保报销和床位周转率等限制要求,绝大部分患者无法获得全程、规范的康复治疗,为帮助患者有效解决康复治

疗难题。北京市普仁医院骨科是医院的重点专业科室,拥有一支优秀的专业医护队伍,治疗范围包括:骨科创伤,脊柱、关节骨病,手外科,骨肿瘤和血管外科。随着骨科医师专业技术的不断提高,先后开展了人工关节置换、关节镜外科、微创治疗椎间盘突出症、脊柱外科等高新技术,尤其擅长老年关节疾病的诊治。