

冬季寒邪最伤阳气 这些小窍门让你抵抗力蓄满电

记者 刘威

冬天一到,很多人会有这样的感觉:手脚冰凉,怎么穿都不暖和,还爱拉肚子,动不动就感冒。其实这些问题背后,都和一个关键词有关——阳气不足。中医常说“冬不藏阳,春必病温”,意思是如果冬天不注意养阳气,不仅现在容易怕冷、生病,来年春天也可能老毛病反复。那么,为什么冬天要重点养好阳气?阳气不足会有哪些表现?又有哪些简单、好操作的方法,能帮我们把阳气护好、养旺?本期,听听银川市中医医院肾病科主任医师宋丽带来的一些建议。

1 冬季寒邪盛,最伤阳气

很多人一听到阳气,就觉得很难理解。对此,宋丽形象地解释说:“人体内的阳气,就如同我们身体里的‘小太阳’,它负责温暖全身,推动血液运行,激发所有生理活动。冬季阳气潜藏,阴气最盛,是一年中最寒冷的季节。对于本身就阳气不足的人来说,外界环境的寒冷(外寒)会直接加重体内的虚寒状态(内寒),如同雪上加霜。身体需要调动本就不足的阳气来抵御外寒,自然会感到格外艰难,身体各种疾病也就容易找上门。”

所以,寒冬养生的关键是要养阳气,补足阳气也是提高抗病能力的关键。

2 阳气不足发出的身体信号

通常,阳气不足时,身体也会给你发出一些提示。下面这些情况,如果你占了好几条,就说明体内阳气可能不给力了。

怕冷,总是手脚冰凉,冬天穿再多也暖和不过来。

容易感冒,一吹风就打喷嚏、流清鼻涕,抵抗力差。

早上起不来,白天总犯困,稍微一动就累,懒得说话、懒得动。

食欲不好或大便稀薄、不成形,经常慢性腹泻,特别是熬夜后、吃寒性食物后、劳累或受寒后就开始拉肚子。

女性容易宫寒、痛经、月经推迟或量少;男性容易腰酸膝酸软、精力下降。

面色偏白、偏黄,没有光泽,嘴唇颜色淡。



资料图片

3 艾灸养阳:给身体加加温

艾灸是中医常用的养阳方法,具有温经散寒、活血通络、温经止血、止痛等作用。同时,燃烧产生的温热和药力,可通过穴位把热量送进身体。艾灸时,常取的养阳穴位有:关元(肚脐下三寸)、气海(肚脐下一寸半)、足三里(膝盖外侧下三寸)、命门(后腰正对肚脐处)等。

但宋丽也提醒,艾灸时还要注意以下事项:温度以“温热舒服、不烫痛”为宜,不要追求越烫越好;每次每个灸穴位10~20分钟即可;容易上火、口干舌燥、长痘、阴虚火旺、皮肤敏感的人,要在专业医生指导下进行。

4 热水泡脚:简单经济的养阳习惯

“寒从脚下起”,脚离心脏最远,冬天最容易受冷。用热水泡脚,是最简单、最经济的养阳方式。泡脚时水温40℃左右,时间15~20分钟,以脚感觉温暖舒适、微微出汗为宜,不要泡到大汗淋漓。为了提升养阳效果,泡脚时可以加一些艾叶、桂枝、花椒之类的药材。容易上火或用艾叶泡完脚易咽痛口干的人,不要天天用艾叶泡脚,一周两次左右就好。

5 多晒后背:疏通经络补阳气

中医讲“背为阳”,督脉循行之处,冬天人处于阴盛阳衰的状态,宜进行日光浴。“针对阳气衰弱引起的怕冷畏寒,平时可以多晒晒太阳,尤其要多晒背部,能起到补阳气的作用。同时还能祛除脾胃寒气,有助改善消化功能。

晒后背还能疏通背部经络,对心肺也很有好处。”宋丽介绍,冬季早上11点到下午2点是阳气最集聚的时间,也是晒太阳最佳的时间,每次晒20~30分钟即可。需要注意的是,不要隔着玻璃晒太阳,这样起不到应有的作用。

6 运动生阳:让气血动起来

动能生阳,促进血液循环。但严冬时节运动,要讲究适时、适度,尽量避免大汗淋漓,以身体微微发热、舒适为宜。中医认为,大汗出则气随汗泄,会把本该藏在体内的阳气一起带走,反而伤阳。

冬天早晨太阳出来得晚,

在太阳还没升起之前,自然界的阳气尚未生发,此时过早外出剧烈运动,容易受寒、伤阳,也不利于心血管健康。所以,在白天气温稍高、阳光较好的时候,做一些舒缓、柔和的运动都是养阳的好办法,八段锦、太极拳、散步、慢走等都可以尝试。

7 早睡早起:固护阳气身体棒

睡眠时,人体的阳气会逐渐潜藏到体内,身体进入休养生息的状态,白天消耗的精力、气血,都会在夜里慢慢恢复。等到第二天早晨醒来,阳气又能自然生发,人就会感觉精神好、有

劲儿。冬天天黑得早,这时候如果能顺应天时,晚上早点入睡,早上适当晚起,就能帮助阳气更好地潜藏、滋养,不至于被熬夜、刷手机等不良习惯不断消耗阳气。

8 食疗温补:让身体暖起来

“对于手足冰凉、怕冷、腰酸、畏寒等阳气虚损体质的人群,寒冬应多吃温阳补益的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、海参、鳝鱼、韭菜、枸杞、核桃仁等。也可以适当吃一些红参。”宋丽建议,在专业中医师的指导下,

阳气虚弱的人还可服用一些温阳药物,如附子理中丸、金匮肾气丸等。

冰淇淋、冰镇水果、生冷沙拉等寒凉食物,阳气不足的人应尽量避免。水果中,西瓜、火龙果、梨等寒性较重,冬季要少吃。

专家名片



宋丽,银川市中医医院肾病科主任医师,硕士生导师,擅长中西医结合治疗急慢性肾病、急慢性肾衰竭、高血压肾病、痛风性肾病、糖尿病及其并发症、骨质疏松、水肿病、甲状腺疾病、内分泌失调等;熟练掌握血液透析、血液滤过、血液灌流、连续性肾脏替代等血液净化技术。

坐诊时间

银川市中医医院金凤院区肾病科:周一全天、周三上午、周五上午

银川市中医医院金凤院区国医堂:周天上午

银川市中医医院天鹅湖院区:周四上午

银川市中医医院兴庆院区综合门诊:周二下午