早卧晚起 护好腰颈 出汗忌多

立冬后藏好阳气

北京中医药大学东方医院经开区院区肾内科副主任医师 曹云松

冬季天寒地冻、气温骤降，自然界呈现一派冰冷肃杀的景象。以中医“天人相应”的理论而言，人体与自然相通，故容易受到寒冷之气的侵袭。寒邪最易伤及人体阳气，冬季皮肤腠理（皮肤、肌肉纹理）紧闭密固，以保存体内阳气不外泄，潜藏于体内温煦全身，抵御寒邪。如果固摄不住，寒邪侵袭，可损伤阳气，出现四肢冰凉、精神倦怠、周身疼痛、腹痛腹泻、小便清长等症状，甚至伤及肾脏。中医认为，肾中所藏为真阳（一身阳气之根本），它受了伤，到了来年春季就会多发疾病。故冬季养生，首重阳气。那么，该如何封藏好身体里的阳气？记住以下关键词。

驱寒温肾。中医认为，“头为诸阳之会”，也就是说头部是所有阳经汇聚的地方，阳气凝聚于头颈部，故最不宜受寒凉之气侵袭。而腰为肾之府，如腰部感受寒凉之气，则会阻碍肾阳运行、损伤肾阳生发，导致温煦全身的功能下降。所以，冬季尤其要注意保护好头颈部和腰部，使其不受自然界寒冷邪气的侵犯，御寒保暖护住肾中阳气。背部为一身阳气之藩篱（篱笆，比喻界限或屏障），有抵御寒邪、固卫守护的作用，如受到寒冷刺激，寒邪会通过背部腧穴进入内脏，导致疾病发生。《内经》云：“阳者，卫外而为固也”，说的就是人的阳气能够抵御外邪，提高免疫力。建议冬季要多晒太阳，借助自然界阳气驱散寒气、疏经通络。

内心平和。冬季天地万物处于休眠停滞状态，人体应当顺应自然，仿照其规律而养生。情志活动上，应隐藏而不宣泄，内心愉悦但不可过于张扬，避免过度兴奋、激动或忧伤、焦虑，否则容易扰动体内潜伏的阳气，导致阳气耗散。所以，冬季应该保持精神安宁、内心平和。

早卧晚起。冬季夜长昼短，起居上应早睡晚起，顺应太阳升降的时间，有利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。

穿衣适度。穿衣上应遵循避寒就温的原则，且不宜过暖或过寒，过暖易化生郁热伤及津液，过寒则会损耗人体阳气。

出汗忌多。冬季运动以温和为宜，出汗不宜过多，运动量不宜过大、过于剧烈，应量力而行。中医理论认为，出汗过多则伤阳，会导致阳气耗损，不利于冬季闭藏的养生之道。运动项目可选择慢跑、太极拳、八段锦、健身操、散步、舞蹈等中低强度的。需要提醒的是，很多人一到冬季就犯懒，不运动是不合理的，人体气血需要流畅无碍方为珍贵，动则气血畅，正所谓“流水不腐，户枢不蠹”。▲

“正襟危坐”可养生

广东省佛山市复星禅诚医院康复科
主任 丁德权 □中医师 禤影妍

我们曾经是一个席地而坐的民族，椅子是从游牧民族那里“引进”过来的，在古代称为“胡床”。中国人从跪坐到普遍垂足而坐，从宋代迄今也不过是1000多年的历史。然而，椅子越软越舒服，人们越不想站起来，对健康的危害也就越大。时间长了会出现腰肌劳损、腰腿酸麻痛、便秘等症状。跪坐虽然退出了我们的主流生活习惯，但每天抽些时间练习跪坐，却不失为一种促进健康、预防疾病、纠正不良体态的养生方法。

跪坐为何能养生？这是因为人体的脊柱塑造了躯干的主要形态，五脏六腑也“寄居”在脊柱两旁。日常的不良姿势不但影响脊柱健康，还会引起其他脏腑、肌肉等组织的功能损害，而跪坐却能保持脊柱中正。“跪”字由“足”和“危”组成，“危”有“正直”之意，所以跪坐是把身体坐直的意思，其实是指脊柱要挺直，古人常说“正襟危坐”就是这个坐姿。跪坐不但对整个脊柱的生长发育和保养都是最佳坐姿，而且有助于拉伸腿部及膝关节周围的肌肉，增强下肢柔韧性，改善血液循环。中医认为，跪坐时腿部正前方的肌肉紧绷，拉伸了循行于此处的足阳明胃经。足阳明胃经为多气多血之经，故跪坐有行气活血、疏通经络的作用。此外，适当跪坐还是膝内翻、骨盆前倾等不良体态的矫正训练方法。

怎么跪坐才养生呢？跪坐时，取一块垫子，身体放松，屈膝跪地，双脚并拢，脚背伸直或脚趾抵地（可轮换姿势），臀部轻轻坐于脚掌或脚踝上，利用大腿肌肉力量把上身撑起，保持上身端正挺拔，双臂自然下垂，手放于腿上。跪坐时，会感觉呼吸比垂足而坐时更为畅顺，最好能配合腹式呼吸法，使吸气更深更长。中医认为，肺主呼吸，为气之主；肾主纳气，为气之根。人体之气，藏多用少，可葆精气，故跪坐腹式呼吸有助于补肺气、养肾精。可每天坚持跪坐，每次2~4分钟为宜，感到膝关节疼痛就变换一下姿势。▲

三型四方治脱发

首都医科大学附属北京中医医院
皮肤科主治医师 吴媛媛

脱发，中医称为“发蛀脱发”“油风”等，认为与肝肾、脾胃以及肺脏关系密切。临床中，脱发常分肝肾不足、脾胃湿热、血虚风燥三型辨证论治。除了规范服用汤剂调理，食疗也能取得不错的辅助治疗效果。

肝肾亏虚型脱发。中医认为，“发为血之余”“肾者，其华在发”，肝肾同源，若肝肾不足、精血亏虚，则头发根失去营养而脱落，表现为头发成批脱落、发根不牢、头皮不油、发质尚可。这种类型，一般以产后脱发、节食后的营养不良脱发居多。推荐食疗方：1.首乌煲鸡蛋。取炙首乌50克，山萸肉、大枣各15克，鸡蛋2枚，红糖适量。将炙首乌、山萸肉、大枣、带壳鸡蛋冲洗干净，放锅内加水适量煎煮，待蛋熟透后去壳，放入药汁中再煮20分钟，加入红糖溶化即可，吃蛋、大枣，喝汤。此方可补肾益精、养血生发，适合女性产后肝肾亏虚、精血不足而脱发者。2.黑芝麻枸杞粥。取黑芝麻20克炒熟，与枸杞15克、大米50克共同煮粥，并放入适量冰糖或砂糖。此方可补益脾肾，增加碳水摄入，适合节食减重导致脱发者。

脾胃湿热型脱发。中医认为，脾胃功能失调会生湿，日久则化热，湿热上蒸头面，导致发根不健而使头发脱落，表现为头皮出油多、头发稀疏、毛发细软、发缝增宽等，有一定遗传倾向，如脂溢性脱发。推荐食疗方——荷叶冬瓜粥。取粳米适量、新鲜荷叶2片、冬瓜250克（也可以用干荷叶或荷叶茶），荷叶清洗干净，加500毫升的水煎汤，煎好后取汁备用；冬瓜洗净切成小块，粳米洗净；将冬瓜和粳米放入荷叶汁里一起煮。此方可健脾清热、除湿利尿，适合脂溢性脱发的患者食用。

血虚风燥型脱发。中医认为，“肺主皮毛”，肺与人的皮肤、毛发功能状态密切相关，一旦肺气虚则卫外不固，可致毛发脱落。表现为季节变化时或长期熬夜后脱发明显、头发干枯、易折断等。推荐食疗方——冰糖雪梨银耳羹。银耳一个，泡发剪成小朵；50克红枣洗净去核，剪成小片；莲子30克，热水提前浸泡1小时；雪梨去皮去核。冷水起锅，放入雪梨、银耳、莲子、冰糖、红枣、枸杞，大火烧开，转小火炖煮40分钟。此方可滋阴润肺、止咳固发，适合秋季脱发患者。▲

一剂汤调经止痛

北京市宣武中医医院急诊科主治医师 姜楠

很多女性存在痛经困扰，物理检查虽未见异常，但西医治疗办法很少，此时往往会选择服用中药调理。中医认为，痛经的主要原因是“身体虚寒、冲任失调”，治疗应以“温阳驱寒、化瘀调经”为法，推荐一个方子。

调经汤：取吴茱萸6克、当归20克、枸杞15克、益母草20克、巴戟天10克、小茴香15克、三棱10克、香附10克、党参15克、桂枝10克、红花15克，上述药物放入锅中，加水煎煮30分钟，每天一剂，早晚餐后各服用100毫升，连服28天。月经期间如经量过多，应暂停服用。

痛经女性日常要避免吃冷饮、冷食，特别是经期前后2周的时间内忌贪凉。同时，注重保暖、放松心情、避免熬夜。▲