



冬至养生的中医密码



专家介绍

曾芳, 博士生导师, 成都中医药大学副校长, 中国针灸学会青年委员会副主任委员。

注意定时开窗换气, 一般每日定时透气半小时即可。室内长期密闭会导致二氧化碳急剧增加, 使室内空气质量大大下降, 不利于身体健康。

食疗有讲究

冬季草木凋零, 兽藏虫伏, 是自然万物闭藏的季节, 人的饮食养生也要进入“藏”的阶段, 即适宜进补。冬令进补可以萌育元气, 敛阳保阴, 养精蓄锐, 有助于阳气的生发, 为下一年开春直至全年身体健康打下基础。

无论是饺子、汤圆、牛肉、羊肉, 都属于冬令进补之品。中医认为, 牛肉补气助火, 能补虚养胃; 羊肉性温味甘, 能健脾益肾, 温补气血。牛羊肉入脾、肾经, 既能御风寒, 又可补身体, 对肾亏冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏等一切虚弱症状均有补益的效果。狗肉、山药、韭菜、枸杞、桂圆、大枣等也是温补佳品, 适合冬至时节食用。此外, 中医认为, 黑色入肾, 一些黑色食物如黑米、黑豆、黑枣、黑菇、黑芝麻、黑木耳、黑桑葚、乌骨鸡、甲鱼等, 虽性味平和, 但对肾气衰弱、体虚怕冷者尤为适宜, 且营养丰富, 也适合在冬季食用。

不过, 在温肾助阳的同时, 也不能忽略养阴。《素问》有“秋冬养阴”之说, 但我国冬季气候一般比较干燥, 如进补大量甘温食物, 容易导致上火。因此, 滋滋阴精也是冬至养生的重要内容。萝卜又称“小人参”, 民间素有冬吃萝卜的传统。中医认为, 萝卜味甘辛、性凉, 有下气定喘、止咳化痰、消食除胀、利大小便和清热解毒的功效, 对急慢性气管炎或咳嗽痰多气喘者, 有降气、化痰、平喘的作用。白菜、芹菜、梨等也是冬季养阴佳品, 能降火滋阴, 润肠通便。

当然, 进补还需因人因地制宜, 要根据个人体质不同、所处年龄阶段不同来灵活进补, 不能一味大补、重补。我国幅员辽阔, 地域气候和饮食习惯差异很大, 在进补之时也要参考本地特点, 比如北方冷冽, 比较适宜大温大热的牛羊肉; 南方气候温和, 适宜清补甘温之品如鸡、鸭; 西北高原风大干燥, 则更适宜配合甘润生津之品。

运动有益处

冬藏的养生原则并不意味着冬季

不适宜活动。在冬至前后进行合理、适当的运动反而能够固护阳气, 更有助于来年春季人体阳气的生发。

冬季寒气较重, 人体气血相对凝滞, 运动应宜缓宜微汗。要根据自身实际情况选择运动的时长和程度, 并结合冬季装束多、阳气易郁积体内的特点选择一些强度不大的运动, 使身体发热、微微出汗为宜, 还可促进机体气血通畅。

太极拳、八段锦、易筋经等传统保健运动有着场地要求小、运动量适中、安全性高、老少咸宜等优势, 是适宜在冬季进行的锻炼。在晴朗少风的白天, 也可以室外慢跑, 既有利于呼吸新鲜空气, 又可多晒太阳, 促进人体对钙、磷的吸收, 利于骨骼的健康, 提高人体的免疫能力。

此外, 青年人还可以根据自身情况加强肌肉力量的练习, 尤其是腿臀部、腰腹部等易堆积脂肪的部位。需要注意的是, 运动前一定要做好热身活动, 运动后及时放松和补充水分也是非常重要的。

养护有妙招

艾灸

早在唐代, 孙思邈就运用针灸进行养生保健, 据传他70岁仍神采甚茂, 90岁依然视听不衰, 过百岁还能著书立传。因此, 可将艾灸同时令节气相结合, 借助艾热的走窜, 以驱除寒邪、温养经络, 还能培元固本以调节脏腑功能, 促进人体的正常代谢, 提高机体对气候变化的适应能力, 从而达到强身健体的目的。

冬季常见的保健灸法有火龙灸, 有些地区也叫督灸, 是在督脉大椎至腰命的脊柱部位上施以重灸的一种操作, 具有施灸范围大、施灸时间长、特点。督灸配合隔姜灸, 可使生姜、艾绒温通发散、舒筋活血之性更好地渗透入机体。督脉为阳脉之海, 总督一身之阳气, 将艾灸用于督脉之上, 可以祛风散寒、强督温阳、强腰补肾, 增强人体抵抗力, 还能改善局部血液循环, 活血化瘀, 通络止痛, 是临床上治疗寒性凝滞过久、过深的顽疾之法。

此外还有节气灸, 即在相应节气里针对自然界气候变化、阴阳消长选取不同穴位进行艾灸, 达到顺应时节、强身健体、益寿延年的作用。在冬至

时节, 可选择腹部的神阙穴、中脘穴、关元穴、气海穴, 下肢的足三里穴、三阴交穴、太溪穴、涌泉穴等进行艾灸, 每穴不超过15分钟, 以局部皮肤红润、温而不烫为度。

艾灸的另一种冬至养生形式是“三九灸”。中医认为, 在神阙等特定穴位上施用各种方式的灸疗, 同时配合辛温中药贴敷, 可以温阳益气、益肺健脾、补肾散寒、通经活络、活血逐瘀, 使人体阳气更加充沛, 气血更加充实, 从而增强机体免疫功能, 抑制过敏状态。“三九灸”对于过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病; 慢性胃炎、消化不良、厌食症等胃肠道疾病; 月经不调、痛经、妇科炎症等妇科疾病; 颈椎病、腰椎病、肩周炎、风湿性关节炎等慢性骨关节疾病, 具有治病、强身的双重功效。

穴位按摩

穴位按摩是一种个人可操作的常见养生方式, 通过点按身体的特定穴位, 激发经气, 调整经络和脏腑。冬至时节, 可以按摩耳朵上的耳穴来进行保健, 最常用的三种动作分别是拉耳垂、提耳尖和摩耳廓。

拉耳垂: 用两手的拇指、食指同时按摩耳垂, 先将耳垂揉捏、搓热, 然后向下拉耳垂15~20次, 发热为度。

提耳尖: 用双手捏住双耳上部耳轮, 提拉耳尖, 提拉的时候大拇指和食指順便对耳尖进行按摩, 以微微发热为度。

摩耳轮: 拇指位于耳轮内侧, 其余四指位于耳轮外侧, 揉搓2~5分钟, 再往上提揪, 以耳部感到发热为度。

中医认为, 肾开窍于耳, 长期按摩耳朵还能有助于肾脏的保健和气血的顺畅。

冬季心血管疾病高发, 可以按揉上肢腕关节附近的劳宫穴和内关穴, 这两个穴位都属心包经, 具有温养的效果, 时常按揉一下可以调心脏、安睡眠、强体质。

穴位按摩还能调理人体亚健康状态。平时体弱多病的人群, 可以在临睡前平卧位, 双手以食指、中指、无名指尖轻触任脉的神厥穴、气海穴、关元穴, 平静呼吸, 将注意力微微集中在指下的穴位上, 体会下腹部局部发热、麻痒、肌肉跳动和双下肢(尤其是脚底涌泉穴处)有气运行的感觉, 达到填补肾精、助长肾气、强肾保健的作用。

您肾虚了吗？

□ 张勉之 刘 晴

北京中医药大学东方医院

提到肾虚, 大家都不陌生, 肾虚可能会出现腰酸背痛、胎酸、膝酸、足跟痛、夜尿增多、尿后余沥、健忘、性功能障碍等症状。但是肾虚分几种? 怎样判断自己是否肾虚呢?

肾虚表现

中医认为, 肾为人体的先天之本, 肾精化肾气, 肾气分阴阳。在人体生命活动中, 肾之精、气、阴、阳与他脏之精、气、阴、阳之间, 存在着相互资助、相互为用的动态关系, 所以其他各脏的病变, 最终必会累及肾, 故有“久病及肾”之说。

肾阳为一身阳气之本, 肾阴为一身阴气之源, 故肾阴虚、肾阳虚日久, 会导致气血运行不畅, 形成血瘀。另外, 血瘀则精血不能输达, 又可加重肾中精气的虚弱, 所以肾虚、血瘀互为因果, 导致疾病的不断加重和人体的衰老。

可见肾虚包括肾阴虚、肾阳虚、肾精不足等, 久病还会形成肾虚血瘀。肾阴虚常见眩晕、耳鸣、咽干、失眠、盗汗、遗精、五心烦热、长期便秘等症状; 肾阳虚可见畏寒、肢冷、体乏、水肿、便溏、小便清长、阳痿或滑精等症; 血瘀者常见面色黧黑、肌肤甲错、唇甲青紫、痛如针刺、痛有定处、舌下紫暗或舌下络脉曲张青紫。通过以上描述, 大家可简单判断自己是否存在肾虚, 属于哪类肾虚。

护肾小妙招

当出现文中提到的症状时, 还是应到正规医院就诊, 不要随意用药。下面推荐三个护肾保健小妙招。

第一个是揉搓涌泉穴。涌泉穴位于足底部, 约在足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。经常刺激涌泉穴可以起到固肾养精的目的。具体做法是, 每晚睡觉之前揉搓涌泉穴10~20下, 直到脚心发热。

第二个是按压太溪穴。太溪穴位于足内侧, 内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。具体做法是, 两边各按压10次, 力度不要太大, 有轻微的酸胀感即可。

第三个是掌摩命门穴。命门穴位于背部第二、三腰椎棘突间, 按摩该穴可培元固本、强健腰膝。具体做法是, 将两手掌搓热, 用掌心在命门穴做环形平移摩擦。



征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础知识, 本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员诚征稿件。文章内容为阐述中医学基础理论, 解读中医药经典, 讲解中医各种诊疗及养生方法。每篇文章以1000~2500字为宜。

投稿方式

1. 登录“中国中医药网”首页, 点击“欢迎投稿”进入, 按照说明进行注册。
2. 发送文章至邮箱 cntcm7ban@126.com。
3. 或添加编辑微信 18810465529 发送文章。

版权说明

来稿须为本人原创作品, 不得一稿多投。作者依法享有所投稿件的著作权。稿件一经使用, 即表明作者已同意将作品专有使用权授予《中国中医药报》社有限公司。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品, 即视为同意并接受上述条款。

科学认识子宫肌瘤



专家介绍

王东红, 中国中医科学院眼科医院主任医师, 硕士生导师, 第三批全国优秀中医临床人才。

女经期、产后摄生不慎有密切关系。外因多为感受外邪(风冷寒邪入侵, 或感受湿邪、热邪或湿热之邪); 内因多为情志内伤、正虚、痰阻; 其他如手术、多产、房劳等, 均可导致瘀血阻滞胞宫冲任, 日久形成子宫肌瘤。

瘀血留滞, 形成癥积, 故下腹部出现肿块; 血瘀气滞, 气机不利, 不通则痛, 故会出现小腹作胀或隐痛; 瘀血阻滞, 新血不得归经, 或瘀而化热, 热迫血行, 故见子宫异常出血, 或见月经量多或经期延长或淋漓不尽, 经色紫暗有块; 瘀血内阻胞宫, 精血难以相聚, 可致不孕。如长期月经过多或经期延长, 气随血耗, 日久则会导致气虚、血虚, 甚则气血两虚, 故本病患病日久会形成虚实夹杂、因果交织的复杂证候。

中医认为, 阳有气化功能, 阳的性质是主动、主热, 可促进脏腑发挥正常的功能, 可化阴寒为气。阴性凝敛, 阴的性质是主静, 可凝聚而成形。所以, 从阴阳的角度看, 阳化气不及是子宫肌瘤形成原因, 阴成形太

过是子宫肌瘤形成结果。阳气不足以抵抗邪气, 外邪因而客入机体, 耗伤阳气, 久之阳气益虚而阴寒愈盛, 阴寒聚痰瘀血等物质而成形, 发为子宫肌瘤。

《灵枢·百病始生篇》说: “积之始生, 得寒乃生。”这句话告诉我们, 对于“阴成形”的疾病, 必须扶助阳气以化阴寒, 只有阳气旺盛, 才可气化水液。所以, 对于子宫肌瘤患者来说, 补养阳气是十分重要的。

日常调护

许多子宫肌瘤患者在门诊时都会咨询医生: 我需要多久复查一次? 是否要一直服药呢?

其实当子宫肌瘤缩小到一定程度, 即便进展缓慢或不再变化, 也不能中断治疗, 以防止进一步生长。临床上若见到子宫肌瘤较大、增长迅速者, 或病程已久、出血严重, 或经治无效者, 就需要尽快进行手术, 以防恶



变。

需要注意的是, 子宫肌瘤是雌激素依赖性肿瘤, 所以日常饮食调理上需要注意以下几点:

慎吃生冷、辛辣刺激食物, 不吃豆类食物, 如大豆、黄豆、黑豆、绿豆做的豆制品、豆腐等。

慎吃蜂类食物, 如蜂蜜、蜂胶、蜂王浆等。

慎吃鸡肉类食物, 如乌鸡、鸡翅、鸽子等。

慎吃海参、花粉、阿胶、燕窝等保健品。

中医认识

根据子宫肌瘤的临床表现, 属于中医“癥瘕”范畴。癥瘕即妇女下腹部胞中有结块, 伴有或痛, 或胀, 或满, 甚或出血者。

中医认为, 子宫肌瘤的发生与妇