

寒湿是万病之源 驱寒祛湿正当时

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。中医讲“千寒易除,一湿难去”,意为寒湿更伤身体。那么,经过这几天的“速冻”,大伙儿该如何驱寒祛湿,以防寒邪、湿邪伤身?专家称,人体有5个部位最易受寒,需要在日常生活中采取一些措施,才能防止寒邪、湿邪侵犯人体。



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、水肿,身体乏力,口唇色淡,尿频、尿量多,睡眠和食欲都很差等。

寒主收引,其性凝滞。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,寒邪容易与湿邪和风邪结伴,形成风寒与寒湿。如风湿性关节炎的主要病因就是寒湿。

另外,体弱的人更易遭受寒湿的侵袭。中医认为,“虚则寒,寒则湿,湿则凝,凝则瘀,瘀则堵,堵则瘤,瘤则癌。”意思是说,体质虚弱的人,阳气不振,难以祛除寒邪,进而湿气侵袭,以致血运不畅。尤其是久坐不动的上班族,容易出现寒和瘀的双重特征。寒气引起气血瘀滞过久,则形成有形的肿块,表现为肿瘤。

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

冷饮会把寒气带入胃部,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,长期寒痹可致乳腺结节等症;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。足部特别怕冷的人,睡觉时不妨穿上袜子。

驱寒除湿三字经

时值冬季,天气渐寒,需要在日常生活中采取一些措施,防止寒邪、湿邪侵犯人体。

1.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,午餐要吃饱、吃饱,晚餐宜清淡、易于消化。

2.晒太阳

午后太阳当头之时,晒20分钟左右,让阳光温暖头顶中心的百会穴,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。

3.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、太极等运动,最好每周3至5次,每次30至60分钟。

4.避湿气

日常生活中应留心下列事项:不要直接睡地板;潮湿下雨天减少外出;不要穿潮湿未干的衣服,不要盖潮湿的被子,洗完澡后要充分擦干身体,吹干头发;房间内的湿气如果很重,建议多开窗透气;如果外界湿气也很重,还可以打开风扇、空调,借助这些电器保持空气的对流。

5.勤泡脚

民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参,富人吃补药,穷人就泡脚。这话是有科学道理的。而最佳泡脚时间段是21时。因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。而冬季泡脚要加三样宝贝,分别为生姜、艾草、桂皮。

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。需要注意的是,用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15—30克的生姜(约为中等大小的姜半块),将其拍扁,放入锅中加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(一般以不感觉到烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30—50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用他们泡脚,对于因肾病引起的水肿有较好的缓解作用。

身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题,但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。

6.少熬夜

熬夜的人都会有类似的感觉: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,寒邪乘虚入侵人体,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“早睡晚起”,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。

7.控情绪

越是冬季越要把握好情绪,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。

驱寒祛湿养生粥煲起来



最后推荐几种适合秋冬的驱寒养生粥。一是生姜糯米粥:糯米、生姜、葱白、醋一起熬煮,是中医上有名的“神仙粥”。此方源于清朝的《太医院经验神方》:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,防治感冒保安康。”二是砂仁粥:在大米粥快煮熟时,调入砂仁粉末2~3克,稍煮即可。

而祛除体内的湿气,很多我们常吃的食物可以起作用。比如薏米,性味甘淡微寒,有利水消肿、健

脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效;红豆性平,味甘酸,有健脾止泻、利水消肿的功效,将薏米和红豆加水煮熟后食用,可以利尿、除湿,甚至还可以起到美容的效用。

此外,还可以选择红豆、茯苓、淮山、党参等,放到煲汤材料中,或者煲成粥、煮水喝,都可以利尿、除湿,对水肿的人尤其有效。值得注意的是,这两种方法都有利尿的作用,不适宜尿多的人食用。

(来源:新浪网)

