

倒春寒伤人四个信号

●钱钰玲

病发作；有心脑血管病的人感受风寒，易诱发高血压、冠心病等疾病的急性发作。

如何判断自己被寒气攻击了呢？专家总结了寒气入体的4个信号。

怕冷。如果寒邪侵犯头部，人会觉得头很凉，想要用帽子、围巾裹起来。寒气进一步入里，会引起多个脏腑的不适，例如胃寒的典型表现是胃脘部冷痛，进一步发展还会伤脾；风寒侵袭肠道，肚脐周围会感到凉凉的，还可能伴随痉挛性疼痛；凉风一吹，人就想要大便，解完才感觉舒服一些，中医讲这是脾受寒了；女性受寒会导致宫寒，表现为小腹冷痛，月经前或月经初期伴有严重的痛经；风寒侵袭肝经导致肝气凝滞，失其刚强之性，人就会表现为惊慌善恐、忧郁胆怯、倦怠；风寒侵袭肾经，古人形象地描述为“腰中如带五千钱”，意思是腰里面好像揣了五个千块钱，又重又凉，中医称为“肾浊”，是肾寒

的典型表现。

分泌物。根据排出分泌物的颜色、质地来判断。如宫寒的女性，白带清稀透明，量比较多；风寒感冒者咳出的痰也是清的，如果是黄痰，基本可以判断为热性咳嗽。

舌头。受寒者的舌头颜色较淡，舌苔较白。

面色。有些孩子面色发青，此时首先要考虑是不是受寒了。

寒气入体，扼杀春季人体阳气的升发，不利养生，甚至招致疾病，所以初春穿衣建议上薄下厚。因为阳气往上升发，而寒从脚起，所以下半身不可穿得过薄。

着凉时可用苏叶、生姜、红糖煮水，预防感冒。受寒后发烧不明显的可用芦根、生姜熬水，加红糖服用；如有发烧，可用此茶冲小柴胡颗粒，以解热祛寒。



越口渴，喝水越要慢

●莫鹏

口渴时“咕咚咕咚”大口畅饮，看似痛快，却很伤身。

专家说，越是口渴时，喝水越要慢，否则长期会给身体带来不同程度的伤害。第一、刺激脾胃。一次性大量饮水会使胃脘胀满、胃液稀释，导致脾胃运化功能失常，出现腹胀、胃痛等症状。第二、鼻腔压力大。鼻子与口腔相通，喝水太急会增加鼻腔压力，容易导致鼻塞。第三、心肾受影响。短时间内补入大量液体，易产生高容量综合征，加重心脏、肾脏等器官负担，出现乏力、胸闷气短等症状。第四、波及血压心率。喝水太猛可能会造成人体电解质紊乱，引发头痛、水肿、血压升高、心率减慢等。

那么，口渴时该如何把握喝水速度与喝水水量呢？专家建议采用匀速小量间断的补水方法，一口一口地慢慢喝。每次150~200毫升即可，不要一次喝太多。如果觉得不够解渴，过3~5分钟后，可再喝一点。需要提醒的是，体力劳动或爬山、跑步、游泳等运动后，即使口渴难耐，也不要马上大口喝水，最好先坐下来休息10分钟后再喝，给身体一个缓冲时间。慢性病患者、老年人及长时间工作在高温环境下的人群尤其要注意。

双腿告诉你身体哪里虚

●李明

双腿水肿：脾虚

中医认为，肺虚、脾虚、肾虚都可导致水肿，脾虚导致的水肿尤其体现在腿。按下凹陷不易恢复、不爱吃东西、脸色灰暗，就应健脾利湿。

饮食上，建议把山药、薏米、芡实放一起熬粥，同时多吃牛肉、鸡肉、红枣、胡萝卜等补脾食物，忌食苦瓜、黄瓜、冬瓜、芹菜、香蕉等易伤脾胃的食物。鸡肉、猪肉、牡蛎、牛奶、芝麻易阻碍脾胃运化，应少吃。

现代医学认为，双腿浮肿原因很多，建议先到医院看医生，千万不要盲目用药。

双腿冒凉气：肾阳虚

如果你生活中经常感到腰酸背痛，觉得累，双腿浮肿、冒凉气，四肢发冷，尿少而清；女性月经延后，量少，小腹疼痛或经血块多色暗等，这是典型的阳虚症状。尤其是腰以下，按了凹陷不起，甚至觉得腹部胀痛更要小心。

此种情况，改掉不良的生活习惯是根本。不要食用生冷、辛辣食物，忌食性寒凉或滋腻味厚、难以消化的食物，如粳米、豆腐、猪肉、花生、香蕉等；伴有便秘者不要进食糯米等；伴泄泻者忌食具有通便作用的食物。

平常注意保暖，不要熬夜，每天下午4点~6点多揉肾俞穴（第二腰椎棘突旁开1.5寸处）；每晚用热水洗脚后，搓两脚心，每次5~10分钟，能益精补肾。

如果你在双腿怕冷的同时，还手脚发热，就是肾阴虚了。应多吃清凉食品，如绿豆、银耳、莲子等，也可做散步、慢跑、瑜伽、打太极等运动。

膝盖凉，手脚凉：冷寒症如果经常感到手脚冰凉、膝盖凉，多是冷寒症的表现。女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期更易如此。建议平时多用热水泡脚，既能暖身，又能舒缓疲劳。

通过适当的按摩，也能达到暖膝盖的目的。摩涌泉穴 右手揉左脚，左手揉右脚，每天早晚100下，接着揉脚趾100余下。

揉气冲穴（大腿根内侧）此穴下有一条动脉，先按揉气冲穴，后按揉动脉，一松一按，交替进行，一直到腿脚有热气下流的感觉。

拍打肾俞穴（两边腰眼）每侧均稍用力拍打100余下。



早春时节，乍暖还寒，“倒春寒”时不时就会发个威。因此，初春养生仍须防寒。

春寒的一大“个性”是有风又有寒。在中医看来，风为春之主气，故春寒以“风寒”为主要特征。风中携带的病菌容易在人感到寒冷时侵入体内，引发感冒、哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病；老年人受寒后关节僵硬，引发“老寒腿”等骨关节



多吃蛋白质 改善脂肪肝

●靳玉玲

德国人类营养研究所对2型糖尿病患者进行的一项最新研究表明，高蛋白饮食能够降低肝脏的脂肪含量。

研究者分析了高蛋白饮食对37名参与者代谢产生的影响。他们年龄在49~78岁之间，都患有2型糖尿病，大部分人还有脂肪肝。在为期6周的时间内，参与者分别采用富含植物蛋白（如豆类等）或动物蛋白（牛奶和肉类等）的饮食。饮食构成为30%的蛋白质、40%的碳水化合物和30%的脂肪。对参与者肝脏脂肪的检测结果表明，所有糖友都可从高蛋白饮食（无论植物或动物来源）中获益，他们肝脏脂肪含量下降可达36%~48%。与此同时，参与者的胰岛素敏感性也得到了改善。这项研究成果发表在《胃肠病学》杂志上。



长寿穴——足三里

●肖山

足三里穴

丰隆

的病有一定疗效。

经常按摩足三里可加强胃肠蠕动，调节脾胃功能，改善人整体的免疫能力。按摩时可用拇指直接按揉，也可借助光滑的木棒。按摩不受地点、时间限制，贵在长期坚持。

艾灸足三里是传统的长寿养生要

法，甚至讲究灸至皮肤发泡、结痂。现代日常保健可采取更为温和的方法，具体操作是：将点燃的艾条对准足三里穴，距离皮肤约3厘米，灸5~10分钟，以局部皮肤有明显温热感，出现红晕但不灼伤为度。需要注意的是，热性体质的人一般不适宜做艾灸。

祛痰第一穴

●高震

丰隆穴归属于足阳明胃经，为足阳明胃经别走足太阴脾经之络穴，具有疏通经络、化痰定喘、清热通腑、健脾和胃的作用，是治疗痰疾之要穴，无论有

形之痰、无形之痰，均可治之，故有“祛痰第一穴”之称。

丰隆穴位于小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌外缘，条口穴旁开1寸。按揉丰隆穴可广泛用于各种痰症，如痰多、咳嗽、气喘、头痛、眩晕、癫狂痛。胃肠病如呕吐、呃逆、便秘、胃痛，下肢疾患如下肢痿痹、关节炎等，也经常配合使用丰隆穴。

生病要用保护性睡姿

●张宏其

平躺、左侧卧、右侧卧……对健康人来说，不必过分讲究睡姿。不过，当疾病来临时则要另当别论，因为恰当的“保护性”睡姿对缓解不适症状、促进康复极为有益。下面，为大家总结11种常见疾病的推荐睡姿。

冠心病：建议采用头高脚低右侧卧位，头侧比脚侧高10~15度为宜，可减少下肢静脉回流的血液量，利于心脏休息。

脑血栓：最佳睡姿是仰卧，枕头最好高5厘米，不宜过高或过低，以保证颈动脉不受压迫，使脑部供血充足，利于病情恢复。

心衰：半躺半坐的睡姿最好，既能改

善肺部血液循环，减少肺部瘀血，还可增加氧气吸入量，有利于缓解心悸、胸闷、气喘等不适症状。

鼻中隔偏曲和鼻息肉：应向偏曲的反方向、未长鼻息肉的一侧卧位入睡，可保持口鼻气流通畅，减少夜间用口呼吸的频率，避免晨起头晕、咽干等不适。

化脓性中耳炎：应向患耳一边侧卧位睡觉，便于脓性分泌物排出，缩短病程。

颈椎病、腰椎间盘突出：侧卧会加重椎动脉痉挛，甚至影响脑部供血。建议平躺仰卧、睡硬板床。

食管疾病：反流性食管炎患者应仰卧睡觉，建议枕头高度为15厘米左右，有助

减轻胃液反流。

胸腔和肺部疾病：肺气肿患者宜仰卧，并垫高枕头，以保持呼吸道通畅；哮喘患者在哮喘发作时不能平躺，宜半卧位，以减轻呼吸困难；有咯血症状的患者，宜采用患侧卧位，防止血凝块阻塞支气管引起呼吸困难。

胃病：患有胃溃疡、各型胃炎和消化功能障碍的人，宜采用右侧卧睡。从解剖学上看，胃大弯及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧，右侧睡不会压迫这些组织，利于夜间肠胃消化食物。

下肢骨折：患者以平卧为好，如要侧卧，可在两腿间夹个小枕头，避免关节过度内收，造成脱位。

静脉曲张：把脚稍垫高，在水平位置上超过心脏的高度，有助于促进血液回流心脏，避免下肢静脉充血。