

# 立冬,敛阴护阳蓄精气

张朝臻

11月8日,进入立冬节气。古人云:“北风潜入悄无声,未品浓秋已立冬。”立冬意味着冬季正式来临,此时草木凋零,人体的阳气也顺应季节变化潜藏于内,以敛阴护阳为根本。养生方面,要保证睡眠充足,以利于阳气潜藏、阴精蓄积,衣着避免过多过厚、室温避免过高,以防腠理开泄、阳气外越。立冬导引推荐改编自古籍《枕中书》和《诸病源候论》的“踞位冬藏功”。

本导引首先通过抱膝独立,收敛阳气归于丹田,以填实下焦,促进阳气阴精蓄藏;接着握趾撑膝,活络腕部,以斡旋肾气,促进筋脉气血通畅;最后采用古法“撮谷道”,刺激会阴穴及任督二脉,调和人体阴阳诸脉,并有扶正行瘀之效。立冬节气锻炼本导引功法,对阴阳失调引起的自汗盗汗、睡眠不安、腹泻和夜尿频多等症状,以及由于肾气不足引起的疲乏、怕冷和腰身沉重等症状,还有腕部气血不利引起的腰脚冷痛、下肢麻木等问题,均有调治功效。具体步骤如下:

预备式:身体下蹲,脚掌着地,膝部向



上,两膝间留约一拳间隙。上身尽量正直(或略微前倾),两手自然下垂,两眼平视远前方,自然呼吸(鼻子吸气,嘴呼气),安静放松。

第一式:身体保持预备式,双手环抱左膝头,将全身重量转移至左下肢。然后,右膝稍稍上抬,右脚尖点地,左脚支撑。意念感受阳气集中于腰部,并使腰部肌肉放松,稍作停顿。右脚缓缓放下,全身重量分配至双下肢,恢复至预备式。左右两侧轮流重复上述动作共12次,然后站立片刻稍作休息。

第二式:身体保持预备式,两手从屈膝的间隙之间自上而下探入,各握住相应侧五趾。双肘外撑,将双膝向两侧张开,至极点稍作停顿。接着放松双肘,双膝收回。重复双肘张弛动作12次,然后恢复至预备式。

第三式:身体保持预备式,将意念集中在会阴穴处(大概在人体肛门和生殖器的中间凹陷处),吸气时缓缓收提肛门,连同会阴穴处肌肉一起上提;屏气时,稍作停顿;呼气时,肛门、会阴穴处肌肉一同放松。重复上述动作12次。

收功:自然站立,呼吸片刻即可。

## 健康话题

## 晕车药,算好服用时间

卫红涛

晕车,医学上称为晕动病,是指人在乘坐汽车、轮船、飞机等交通工具时,因颠簸、摇摆、旋转等运动,刺激人体内耳中的前庭神经而发生眩晕性疾病。人们常说的晕车药指茶苯海明(俗称乘晕宁)、地芬尼多(俗称眩晕停)等止晕药物,还有地西洋、唑吡坦等促进睡眠的药物,以及吗丁啉、胃复安、消旋山莨菪碱等缓解胃部不适的药物。其中前两种应用最多。但对于这两类药,不少人尤其是一些家长因担心而拒绝让孩子服用。在这些药的说明书里,有些的确也写着儿童慎用,那我们该如何理解“慎用”呢?

首先我们需要先了解一下晕车的危害。晕车的主要症状包括头晕、恶心、上腹不适、呕吐、面色苍白、出冷汗等,其中以恶心、呕吐最让人难受,严重呕吐甚至可能造成误吸(呕吐物吸入肺中),从而导致肺炎。同时,晕车的不适症状会因为心理作用被放大,有些人甚至会出现一坐上车,还没等车开,就出现心慌、出虚汗的“晕车”症状。

晕车药对少部分是禁用的。比如茶苯海明,无论什么情况,孕妇、新生儿及早产儿都是禁用的;地芬尼多对6个月以内的儿童及肾功能不全者禁用。除此之外,对于大部分晕车的人来说,服用晕车药后最常见的不良反应是困倦,这种情况属于药物正常的药理作用,无需担心,当药物被身体代谢排泄后,不适感就会消退。所以,不管是老人还是儿童,偶尔服用一两次晕车药是安全的,反倒晕车不及时干预可能导致更为严重的后果。

服用晕车药,需要根据种类选择合适的时间。茶苯海明与地芬尼多的主要作用是止晕,这两种药物均应在上车前30分钟服用,如果等开车后再服药,药物的治疗作用就会大打折扣。地西洋、唑吡坦属于镇静催眠药,简单来说就是让人上车睡觉,从而减少晕车的感觉。短途行车(3~4小时以内)者,推荐使用唑吡坦或佐匹克隆,它们起效快(15分钟),作用时间短;需要较长时间旅行者(如十几个小时的飞机),推荐使用地西洋这种维持时间久的药物。唑吡坦可以上车前10分钟服用,地西洋需要上车前30分钟服用。晕车恶心、呕吐特别严重的,可以服用吗丁啉等,减少胃肠道症状。

## 健康常识



## 从眉毛上能看出身体是否健康

朱武

眉毛,除了好看、好玩,其实还具有重要的健康意义。古人把眉毛称为“保寿官”,认为拥有疏朗而整齐的眉毛者最长寿。事实上,眉毛也是健康的晴雨表,透过眉毛,我们人体的一些病症也能反映出来。

### 1.眉毛的生理作用:默默守护眼睛

眉毛长在眼睛的上方,并不仅仅是为了好看,实际上眉毛也是眼睛的一道屏障,当脸上出汗或被雨淋了之后,它能挡住汗水和雨水,防止流入眼睛刺激眼睛,也能防止眼睛上方落下来的尘土和异物,对眼睛有保护作用。

### 2.眉毛的临床意义

除了生活中的作用,在临床上,眉毛也有功能呢!眉毛的一些变化实际上暗示着身体的状态,甚至可以反映某些病变。医生通过观察病人的眉毛可以辅助发现、甚至诊断某些疾病。

西医篇:(1)甲状腺机能减退,脑垂体前叶功能减退症的人,眉毛的外侧会表现为局部脱落。(2)有白癜风的人,眉毛的根毛首先变白;(3)斑秃的病人,眉毛常在一夜之间突然脱落。

中医篇:中医认为,多气多血的地方毛多;所以从眉毛可以看出人的气血虚实。眉毛粗且浓密的人爱操心;眉毛淡的人气血不足,人也懒散。

## 专家建议

### 3.中医论证眉毛健康

乐观情绪对身体有很多好处。美国纽约西奈山伊坎医学院、布朗大学医学院和哈佛大学公共卫生学院等机构研究者发现,乐观情绪能起到预防心脏病发作、中风和早亡的作用。

研究人员对15项相关研究进行了分析,共包含229391名参与者,其中10项研究报告了心血管事件数据,9项报告了全因死亡率数据,平均随访13.8年。分析结果显示,与悲观

## 心脏最喜欢乐观

王海洋

者相比,乐观者发生心血管事件的风险低35%,全因死亡风险低14%。一个人的想法越乐观,患心脏病或死亡的风险越低。

发表在《美国医学协会杂志-网络公开版》上的这项研究认为,乐观者更善于解决问题,他们能更快地找到解决办法,更容易实现目标,也更关注自身健康。此外,乐观者有更健康的饮食和锻炼习惯,不太可能吸烟。乐观情绪还能通过改善新陈代谢、减轻炎症反应来促进心脏健康。

医学典籍中有著:“美眉者,足太阳之脉血气多;恶眉者,血气少也。”所谓恶眉,即眉毛无华彩而枯痒。因此,眉毛长粗、浓密、润泽,体现了血气旺盛;反之,眉毛稀疏、细淡、枯脱,则反映血气不足。

### 4.为什么年轻人眉毛短,老了眉毛就长了呢

这是因为眉毛的生长周期比较短,3~4个月就会更新一次,所以年轻人的眉毛不断地更新,长不了太长,每根眉毛的长度只能长到0.4~1.0厘米。而老年人新陈代谢变慢,眉毛会逐渐停止更新,于是就不停地变长。眉毛变长是身体机能的调节机制开始出现功能降低的表现。

### 5.眉毛的日常护理

平常生活中护理眉毛,应注意眉毛的根部会有皮脂腺分泌出的油脂,如果长期得不到清洗可能会堵塞眉毛附近的毛孔,不利于眉毛生长,甚至还会长出痘疱。

### 6.正确修眉法则

如果你的眉毛过度旺盛,影响美观,适当修眉可以改善眉相,但是不能过度,否则就是伤眉了。对于眉浓而有不少杂毛的眉毛,如上眼睑到眉毛之间的位置,这里的杂眉可以修掉,印堂的杂眉也可以修掉。修眉的同时注意不要伤到眉毛,不要用镊子拔眉毛。拔眉毛会使皮肤和毛囊遭到破坏,且拔完眉毛后,细菌可能会乘虚而入,继发毛囊炎。长期拔眉还会使眼睑周围的皮肤松弛。

### 7.不建议随便去美容院纹眉

不建议随便去美容院纹眉,纹眉的时候一定会用到染料,这些染料含有化学成分,对人的健康会有一定的伤害。另外,美容院洗眉毛通常也是用腐蚀性酸处理,这种方法虽然可以洗去纹眉,但是却会对眉毛部位造成轻微的化学灼伤,不仅会伤害皮肤,甚至还会给皮肤留下疤痕、伤及毛囊,阻碍眉毛的生长等。



## 冬季养颜煮银耳百合无花果

杨志敏

冬季,皮肤补水、保湿格外重要。中医认为,津液与润肤保湿关系密切。津液充足,可使皮肤有弹性、饱满湿润,不易老化;若津液不足,皮肤则干瘪起皱,脱屑瘙痒,衰老得快。脾向身体输送大量水液,及时补充水分,若要将这些水分输布到全身肌肤,要经肺的宣发作用,如喷泉一般将水液均匀灌溉到人体,才能濡养五脏六腑、全身肌肉与皮肤。

推荐一个适合冬季滋养皮肤的方子:取鲜银耳1朵、鲜百合150克、无花果1个。银耳撕成小块,清水泡发,鲜百合洗净。锅内加入适量清水煮沸,放入上述材料,煮40分钟即可。方中,银耳味甘淡,性平,具有补肾润肠、补气和血、美容嫩肤等功效。现代营养学研究认为,银耳富有天然特性胶质,加上其滋阴作用,长期服用可以润肤,对于祛除脸部黄褐斑、雀斑有一定功效。百合性微寒,具有清火、润肺、安神的功效,鲜品富含黏液质及维生素,对皮肤细胞新陈代谢有益,常食有一定美容作用。无花果熟时软烂,味甘甜如柿而无核,煮食时无需再添糖调味。整个膳食滋润补虚,养颜润肤,特别适合秋冬皮肤干燥或爱美之人保健食用。

## 健康饮食



## 控制饮食胆结石会变小吗

刘波

读者刘先生问:我今年28岁,平时吃饱饭后感觉肚子有点不舒服,但是不疼,也没有别的症状,今年体检查出胆囊结石,请问这严重吗?控制饮食能缩小结石吗?

专家解答:胆囊结石是发生在胆囊内的结石所引起的疾病,十分常见,我国胆囊结石的患病率达8%~10%。体检发现胆囊结石时,多半没有症状,约1/3的患者会在5年内出现腹痛或其他症状,但多数可终身无明显症状。

无症状患者中,只有极少数在控制饮食、改变生活方式和服用药物后结石缩小,大部分都会维持原状。所以,一般医生会建议患者定期体检、观察。需要注意的是,“三高患者”合并胆囊结石,容易发生胆囊炎,而且发作时症状极重,不易控制,手术风险较大,因此建议预防性切除;胆囊无功能、合并胆囊单发息肉和胆囊充满型结石患者有并发胆囊癌的风险,也必须尽早手术。

另外,对于症状没那么严重的患者,传统医药控制症状具有一定的治疗价值,代表性药物是消炎利胆片;熊去氧胆酸也可促使胆囊结石溶解,改善胆囊功能,促进胆汁排出,患者要在医生指导下按需服用。

## 专家释疑