

# 小雪至,寒未深

## 医生提醒:穿太少可能形成“寒包火”

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 吴煜)今日迎来小雪节气,此时节气候寒未深且降水未大。

按照传统养生理念,小雪时节要多吃温热性食物。浙江省中医院老年医学科汪潇医生表示,如今随着空调等取暖设施的运用,大家一般都在温度较高的室内生活、工作,而且动得少,燥热室内环境易造成体内积热。此时再吃热量高、脂肪含量高且油腻食物,易导致内火旺盛。

“上火”后,一些人想通过少穿衣服的方法来“降火”,医生提醒,这一做法不可取。“上火”需在体内疏散,如果靠外

部寒气来祛火,不但达不到目的,反而容易形成“寒包火”。

“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以感冒形式表现出来,是急性的,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;另一种是以慢性形式表现,身体总感觉怕冷、手脚凉,同时经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题,汪潇建议,日常生活中可以萝卜配生姜煮食,生姜除外寒,萝卜清里热,搭配食用可缓解症状。

此时如何穿衣?医生表示,应根据室内外温差适时增减衣物,避免一冷一热造成不适。特别要注意保护身体四个部位:脚部、头部、胸背部和

腰腹部。脚部保暖可以通过睡前泡脚来实现,有助改善睡眠;头部作为阳经汇聚之地,应戴帽子以避风寒;胸背部和腰腹部的保暖,则分别关乎心血管和呼吸系统的健康,以及肾脏的养护。

民间有谚语称:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”此时节以温和的有氧运动为主,如慢跑、快步走、跳绳等,这些运动有助升阳,助血行气畅,改善大脑、心脏等重要器官的血氧供应,使人精力充沛。对于老年人而言,晨练应安排在日出后或午后,避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

# 不吃早餐更易长胖 还有可能伤脑伤心

有些人认为,不吃早餐可以减肥。专家提醒,不吃早餐更易长胖,而且不吃或不吃好早饭对身体还有潜在伤害。

在远古时期,人们过的是一种食不果腹、饥寒交迫的生活。为了适应这种环境,人体内逐渐产生“节约基因”,使得体内的代谢机制能够充分有效地利用有限的食物,尽量积攒能量。在饥荒来临时,具有这种基因就可能躲过一劫,避免被饿死。

如今,从晚餐到第二天的早餐有十几个小时,若不吃早

餐,这个时间便会延长,日积月累,使“节俭基因”容易体现,在进食中更多地吸收并储存脂肪。这样吃多少吸收多少,就是人们常说的“喝水都会胖”。因此,每天早上吃一顿健康的早饭,更有利于减肥。

此外,如果不吃早餐,还可能伤脑、伤心、伤肠胃。

一般人都是晚上六七时左右吃晚餐,如果早餐不吃,到中餐时,禁食可能超过16个小时,很容易导致人体低血糖和低血压,这样以葡萄糖为能量的心脑血管器官供应不足,器官

会缺氧缺血,严重时会造成不可逆的损伤。一般来说,一些有低血糖昏厥史的人,心脏已经有一定损伤了。

从中医的角度来讲,人的脏腑和十二时辰对应,卯时(5时到7时),大肠经旺盛起来,辰时(7时到9时),胃经会旺盛起来。也就是说,这几个时辰胃肠活动最强烈,而食物对器官有濡养的作用,食物濡养会让胃肠经脉得到气血的补偿。如果这个时候不吃早餐,会损害胃肠。

据《中国中医药报》



## 日常按揉两穴位 对活跃大脑有益

老年痴呆病因和发病机制尚不明确,很多人会寻求用中医药治疗。中医认为,老年痴呆有肾虚精亏、心气不足、瘀血内阻等不同病变机理,可以学习一些体表刺激疗法防病治病。

现代研究发现,刺激太冲穴可提高大脑空间位置感知能力。太冲穴位于足背,以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移压,在大约三横指处的凹陷部位,能够感受到足部动脉搏动处,就是太冲穴。配合按揉手背合谷穴(也称虎口),可行气活血,能增强大脑灵敏度。

用大拇指掐太冲穴,力度以感觉酸胀为宜,反复操作1-3分钟,每日1次。同时,按揉合谷穴,每次3分钟,每日1次。据养生中国

## 喝苏打水能治痛风? 真正该喝足的是它

网上有传闻说,苏打水是碱性的,可碱化尿液,常喝能降尿酸,治疗痛风。

专家表示,并非如此。苏打水含有碳酸氢钠,碳酸氢钠对尿液可能会起到一定的碱化作用,但苏打水中碳酸氢钠含量不高,对尿液的碱化作用很弱,并不能起到明显效果。

尿酸高,真正要喝的饮品是白开水。定时、规律性饮水可促进尿酸排泄,还能预防尿酸性肾结石。在心、肾功能正常情况下应当足量饮水,每天建议喝够2000-3000毫升,尽量维持每天尿量大于2000毫升。

据科学辟谣