

特别关注

体寒的人 到底“寒”在哪儿

体寒是一种什么样的感觉? 无论是数九寒天,还是炎炎夏日,总感觉手脚冰凉;比别人更怕冷,穿得再多也无济于事;吃了稍凉的食物,准会拉肚子……生活中,很多人尤其是女性多被体寒所困扰。那么,中医所说的体寒是一种什么寒? 哪些人更易被寒气缠上? 日常如何调理才能驱寒呢?



中医体寒 有何症状

中医认为,机体由气构成,这团气“动则生热,静则生寒”。身体有寒实际上是气偏于静止,活力不足的表现。体寒的人往往比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,便不敢吃偏凉的食物,经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感,或头顶痛等。

中医有“十女九寒”的说法,妇科病多半与体寒有关。很多女性总觉得身体不舒服,到医院检查却查不出毛病,这时就要警惕是不是体寒了。

人体寒气 从哪里来

医生提醒,生活中一些看似不经意的习惯,很有可能导致体寒,让身体状况一天不如一天。

半夜不睡觉 传统医学历来重视子觉,子时(晚上11时至次日凌晨1时)阴气最盛,阳气初生,是阴阳交接之时,此时入睡是为身体积蓄能量。熬夜会导致阴盛阳虚,阳虚则会引发身体生寒。建议大家晚上尽量在11时前入睡。

保暖不到位 很多人为了追求时尚,经常穿得“美丽冻人”,即便在大冷天也就只穿一条外裤,从来不穿秋裤。经常挨冻会诱发寒性体质,对女性来说危害更大。

饮食偏寒凉 不管春夏秋冬,总有人喜欢大量摄入水果和冷饮,甚至用水果当饭吃,冷饮不离口。殊不知,很多水果都是寒性的,长此以往,寒就来了。

身体太劳累 劳累、高负荷的身心运转会加速身体消耗,加上缺乏运动,容易出现体虚问题。典型表现是乏力、记忆力减退、脾气暴躁、食欲不振、消化不良、睡眠变差等。体质一虚,内寒就会趁虚而入。

调理驱寒 可这样做

体寒的人可以通过保暖、饮食、作息和运动等方式来改善体寒的症状。

护好薄弱部位 人体腹部对寒邪的抵抗力较弱,穿衣服要护住腹部,睡觉时盖好被子,避免着凉出现腹痛腹泻。寒邪可从下肢沿着经脉到达腹部。如果不注意下肢保暖,则会给寒邪入侵提供了方便。

头部和背部是阳经循行的部位,正邪在此相争,易出现头痛、发热等现象。平时应注意洗完头将头发吹干再出门,夜里睡觉避免头背受风。

多吃温热食物 饮食上要注意少吃生冷食物,如苦瓜、鸭梨等瓜果,尽量不吃冰淇淋等。可适当多吃温热的食物,如牛羊羊肉等;鸡、鸭等甘温的食物也可常吃。

此外,还要注意补充蛋白质、B族维生素和铁元素。可以适当多吃些鱼、蛋、大

豆、奶制品、全谷类、发酵食物等。

晒太阳 不要在阴冷潮湿的环境停留太久,每天晒晒太阳,能激发身体阳气,达到驱寒效果。

坚持锻炼 慢跑、快步走等有氧运动会让全身活动起来,促进血液循环,有助于减轻体寒症状,长期坚持可逐渐改变寒性体质。体质虚弱、不适合运动者可以每天泡泡脚,用40℃左右的热热水浸没膝盖下方,泡20分钟。泡脚的同时揉搓双脚,效果会更好。

推揉腹部 身体的寒以小腹为中心,只要想办法保持小腹温暖,寒气就无藏身之地了。

艾灸驱寒 艾灸也可改善体寒体质,建议平时艾灸丰隆(位于小腿外膝眼和外踝连线的中点)、足三里(位于外膝眼下四横指处)、三阴交(位于小腿内侧足内踝上方四横指处)、神阙(位于脐窝中央)等穴位。 据《生命时报》

有一说一

走路下肢酸痛 当心“腿梗”作怪

医生介绍,“心梗”“脑梗”等早已为大家熟知,却很少有人知道“腿梗”。该病在医学上称为下肢动脉硬化闭塞症,简单地说,就是下肢动脉血管硬化,管腔狭窄甚至闭塞,从而出现下肢血液供应不足的一种疾病。

“腿梗”有四个不同阶段:无明显症状期,只感觉患肢皮肤温度降低、怕冷,或轻度麻木,活动后易疲劳;间歇性跛行期,患者在行走时,由于缺血和缺氧,小腿的肌肉产生痉挛、疼痛及疲乏无力,必须停止行走,休息片刻后,才能继续活动;静息痛期,当病变进一步发展,侧支循环建立严重不足,就会使患肢处于严重的缺血状态,即使在休息时也感到疼痛、麻木和感觉异常;坏疽期,当病变继续发展至闭塞期,患肢便出现营养障碍现象。随着病变进展,严重者可以出现全身中毒症状。

在此提醒,如果足部出现了颜色、温度的变化,足背动脉也变弱或者消失,再者走路后下肢有酸痛不适等症状,一定要去正规医院就诊。 □徐小钦

疾病提醒

瘦人也会得脂肪肝

随着生活水平的提高和生活方式的改变,脂肪肝的发病率逐年升高,这已成为我国慢性肝病甚至肝硬化、肝癌的主要病因。人们常认为得脂肪肝是胖人才会有事。的确,脂肪肝与肥胖密不可分,肥胖人群更易合并脂肪肝。但临床上越来越多的脂肪肝患者看起来身材不错,这就是所谓的瘦型脂肪肝或非肥胖型脂肪肝。

瘦型脂肪肝患者数量上升

一般来说,医学上是通过体重指数来衡量是否肥胖。最新的数据显示,在体重指数正常的人群中,患脂



肪肝的人数也在上升。而且这类脂肪肝患者的病变程度并不轻,有一部分还可能出现脂肪性肝炎,导致转氨酶升高,甚至发展为肝纤维化、肝硬化、肝癌。因此,必须要加以重视。

瘦人为何会得脂肪肝

瘦人虽然体重指数正常,但是脂肪分布异常,腹部和内脏脂肪含量升高,也容易患脂肪肝。其次,不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。比如有的瘦人长期喝甜饮、食用油炸食品就容易患上脂肪肝。此外,合并糖尿病、高血脂也会增加脂肪肝的发生风险。

瘦人患上脂肪肝该咋办

首先要改变不良的生活习惯,增加运动量,调整饮食结构,避免摄入过多甜食,更不能饮酒,这类患者仍然可以通过进一步减轻体重而改善脂肪肝。在改善生活方式的同时,要对疾病进行定期监测。 □王倩怡

生活提示

经常脚跟痛咋缓解



脚跟的疼痛与不适,常由足底筋膜炎所致。而足底筋膜炎,是因为足底的筋膜受到外力冲击,或者长时间走路,引起局部筋膜发炎,导致足底局部疼痛,走路时疼痛会加重。一般而言,足底筋膜炎多见于女性、肥胖者及老年人。

足底筋膜炎是一种可预防、可治疗的慢性病。凡是反复的、长时间的、剧烈的牵拉足底筋膜活动,均有可能导致足底筋膜炎。因此,穿高跟鞋、长途步行、爬高层楼梯、体重超标等因素,都是需要避免的。下面,推荐两种该病的预防方法。

鞋子有足弓支撑

鞋要大小适中,鞋后跟最好选比较硬的,这样才能稳定足跟,防止内外翻,同时预防崴伤;要有比较好的足弓支撑,就是脚在鞋里有全部着地的感觉,这样可以缓解疲劳;鞋底不能太硬,适当柔软的鞋底,可以提供比较好的缓冲,且比较容易弯曲前脚掌。

常做两个小动作

动作一 用毛巾拉脚掌坐于床上,双腿伸直。双手抓住毛巾两端,勾住前脚掌。向后牵拉到足底并有拉紧感。保持20秒,每侧15次。每天做2-3组。

动作二 双脚呈前后弓箭步姿势,双手扶于大腿上。后脚整个脚掌完全着地,足底部有完全伸展的感觉。此动作停留10秒钟再放松,重复10次。每天做2-3组。 □夏菁

时令养生

天气干冷 不宜去角质

进入冬季,冷冽的空气使皮肤干燥起皮,去角质的护肤品又火了起来。但是,除掉这些角质层真的在护肤吗?错,角质层还是得要。

皮肤分为表皮和真皮,表皮的最外层就是角质层,角质层表面部分主要是已经角化死亡的表皮细胞,于是很多人认为去除这层死皮才算彻底清洁,其实这种做法对皮肤百害无利。

皮肤最外层除了角质层还有一层脂质膜,由皮脂腺分泌的油脂和皮肤表面汗液乳化结合形成。一般人们洗脸会暂时洗掉这层油,不过皮脂腺会再分泌

出来。可能很多人觉得这层油脂除了油腻,一无是处,但实际上脂质膜还是有重要作用的。

首先,脂质膜虽然不能吸水,但会像保鲜膜一样,覆盖在表皮上,可以防止水分蒸发,减少水分散失,实现保湿效果。其次,脂质膜中的有效成分如脂肪酸、神经酰胺等可维持皮肤表面环境呈弱酸性,此时各种正常菌群和表皮生理代谢功能均处于正常状态,破坏此环境,将造成皮肤抵御外界侵蚀能力下降。

因此,如果长期使用去油能力强劲的产品或者清洗过于频繁,会破坏表皮

脂质膜。继而导致角质层细胞失水、结构紊乱,保湿能力继续下降,而结构紊乱的角质层细胞容易脱落形成蜕皮,尤其是频繁泡浴和搓澡,对皮肤角质层的伤害更会成倍增加。

皮肤修复角质层的过程很慢,因此皮肤会采用应急措施,让皮脂腺分泌更多油脂来补充脂质膜,这就是我们常说的“越洗越油”。

正确的做法是,选用适合自己肤质的清洁用品。清洁时水温不高于体温,并且减少过度洗护,洗后及时补充润肤油。 □赵大愚