

立冬时节养生要注意什么？

中医4个养生秘诀帮你健康过冬

武汉晚报讯(记者张金玉 通讯员胡梦 万凌翔)公历11月7日前后,太阳到达黄经225度时,便迎来了一年中的第十九个节气——立冬。“立冬以后,万物生机闭藏,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内,因此,冬季养生应顺应自然界闭藏的规律,以御寒保暖护元阳。”湖北省中医院神志病科副主任医师李克建提供四个“养生秘诀”帮你健康过冬。

首先,从睡眠饮食方面,中医强调“天人合一”,认为人体与自然界是一个整体。在冬季,自然界万物闭藏,人体也应顺应自然规律,注重内养。睡眠上,要做到“早睡晚起,必待日光”。太阳出来再劳作,保证充足的睡眠,有助于人体保存阳气、养精蓄锐、调和阴

阳气机。在饮食上,根据中医的五行学说,选择温补的食物来滋养身体,如羊肉、核桃、红枣等,以增强身体的阳气。

其次,运动养生在冬季尤为重要。《养生延命录》中说:“冬月天地闭,阳气藏,人不欲劳作出汗,发泄阳气,损人。”故冬季运动需注意适量和适度,避免过度出汗和受凉。中老年朋友可以选择室内瑜伽和体操等运动方式,既保持了身体的灵活性,又避免了寒冷空气的刺激。这些运动方式不仅符合中医“动则生阳”的理念,也有助于增强体质,提高免疫力。同时运动也符合中医养生“未病先防”的观念。当然在冬季,由于人体易受寒冷侵袭,导致各种疾病的发生。我们需要通过穿着保暖、避免早晚

户外活动、采取暖气和加湿器等措施,有效地预防感冒和其他呼吸道疾病。这些措施不仅符合中医“虚邪贼风,避之有时”的养生原则,也体现了中医养生的智慧。

第三是在心理健康方面,由于冬季天气寒冷,阳光减少,是抑郁症的高发时期,中医养生特别强调“心神安宁”。正所谓“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。我们可以通过阅读、绘画和与家人朋友的交流来保持心情愉快,在家练习八段锦、太极等达到心身同调的目的,这正是中医“心静则神远”养生理念的体现。保持积极乐观的心态对于养生同样重要,有助于减少疾病的发生和发展。

第四是冬季进补膏方,中医讲春生

夏长,秋收冬藏,春夏养阳,秋冬养阴,对许多中老年人,特别是阴阳气血失衡,有慢性疾病的人来说,冬季吃膏方是最佳养生防病的方式,真正能做到无病防病,平衡阴阳,补足元气;有病养病,延年益寿的作用。

此外,李克建主任建议大家学习一些中医养生的方法,如艾灸、拔罐等。这些方法不仅有助于疏通经络、调和气血,还能缓解身体的疲劳和不适。通过实践这些方法,深入地了解中医养生的魅力和价值。“中医冬季养生注重内养、预防、运动和心神安宁等多个方面。通过学习中医养生的理念和方法,我们可以更好地适应冬季的气候变化,保持身体的健康和活力,迎接一个温暖而健康的冬季。”

正当秋冬滋补季,江城又闻膏方香

市民携老带幼参加中医药文化“嘉年华”

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员马遥遥 彭童杰)正当秋冬滋补季,江城又闻膏方香。11月7日立冬,武汉市中心医院杨春湖院区举办了主题为“医脉相传·膏诊无忧”的冬季膏方节主题活动。活动中,岐黄学者专家团队把脉、多学科专家现场义诊、中药膏方茶饮现场品鉴、中医适宜技术现场体验、中医药文化沉浸式互动……丰富的活动受到周边居民的欢迎,俨然一场弘扬中医药文化的嘉年华。

7日上午,武汉市中心医院杨春湖院区东大厅广场上举办的冬季膏方节主题活动吸引了不少周边居民。义诊咨询区内市民有序候诊。岐黄学者王平名医名家工作室团队专家把脉问诊;医院中医科、康复医学科、中西医结合肿瘤科、心血管内科、呼吸与危重症医学科和皮肤科等科室的专家“组团”开展大型多学科联合义诊,为市民答疑解惑。

42岁的王女士(化姓)家住洪山区,一到秋冬季就手脚发凉,不但时常感到困倦,还容易感冒。“岐黄学者王平名医名家工作室”专家团队的湖北省中医老年脑病临床医学研究中心主任刘玲教授通过号脉判断,王女士气虚、阳气不足。根据她的个人体质,刘玲教授为她量身定制了专属膏方处方。

“医生,我有三高,能吃膏方吗?”义诊现场,不少市民提出这样的问题。中医科主任全毅红告诉他们,膏方是针对个人病症的对证处方,既有“补膏”,也有“泄膏”。“三高”久病患者,多气血不足,膏方可以对其进行调



膏方节主题活动现场。

养、调治。但当“三高”患者症状严重时,则不宜服膏方,应尽快到正规医院就诊,控制病情。

“最近工作压力很大,睡眠不好,感觉头有点疼痛。”家住青山区的刘先生(化姓)在体验了“耳穴压豆”后,整个头部感觉轻松了很多。在互动体验区,不少市民携老带幼在医护人员的指导下尝鲜中药膏方和中药茶饮;体验耳穴压豆、刮痧等中医适宜技术;通过观摩中医传统养生功法“八段锦”演

示,参与“闻香识药”“书法展示”“趣味投壶”等小游戏沉浸式感受中医药文化的魅力。

武汉市中心医院门诊办公室主任黄伟介绍,此次举办冬季膏方节主题活动旨在弘扬中医药传统文化,满足广大人民群众“治病养身”“滋补养生”的热切需求,让广大市民充分了解具有进补和调理作用的中药膏方,感受中医药在医疗保健和“治未病”中的独特魅力和“简、便、验、廉”的中医特色诊疗服务。

一颗退热栓

差点导致老人虚脱

“我以为外用药没多大副作用,没想到用得不对也蛮吓人呢。”为退烧随意使用外用药,结果大汗淋漓、血压骤降,遭此一“劫”的胡爷爷(化姓)表示后怕不已。

69岁的胡爷爷2个月前因感冒发烧、头痛,听别人说用双氯芬酸钠栓剂塞肛能缓解,于是就自己买来塞了一颗,当时很快就退烧了,头也没那么疼了。

7日,胡爷爷又感觉自己有点发烧,马上想起上次用过的双氯芬酸钠栓,谁知道这次一支栓剂塞进去不久,他就出现了大汗、双手震颤、浑身乏力的现象,家人立即将他送到武汉市东湖医院就诊。

接诊的主任医师伍芳检查,发现胡爷爷的血压降到了90/50mmHg,大量的汗水将他的贴身衣服都浸湿了,是用药过量引起的副作用。于是立即为他进行了补液治疗,给予了保暖、更换衣物等处理,2小时后胡爷爷的症状逐渐消失了。“别以为外用药就没有副作用,其实同种成分的药物,外用与口服方式给药代谢途径是相同的。”

伍芳解释道,双氯芬酸钠是一种非甾体抗炎药,其药理作用主要是通过抑制环氧化酶来阻断前列腺素的合成,从而产生镇痛、消炎及解热效果。前列腺素在体内具有多种作用,包括调节体温、血管扩张、疼痛感知等,当双氯芬酸钠抑制前列腺素的合成时,使得体温调节中枢的反馈机制出现紊乱,导致身体通过大量出汗和寒战来过度补偿体温的下降,以尝试维持正常的体温水平。超量会引起大量出汗,导致低血压,还会出现胃肠道反应(如恶心、呕吐、消化不良)、头痛、头晕、皮疹、肝功能异常等。而且如果与抗凝药合用,可能增加出血的风险,与利尿剂或抗高血压药物合用可能影响其疗效。

伍芳提醒,老人受凉发热,不能一味地退烧,更不能一整颗退热栓,会因过量导致出汗过多引起虚脱,应该多饮热水及时补充优质蛋白增加机体抵抗力。若要使用双氯芬酸钠退热可选择1/2—1/3颗,还要注意避免长期或过量用药。

伍芳强调,发热在某种程度上是机体的保护性反射,有助于提高机体抵御病原菌的能力,还能提醒患者及时去除病因。一旦发烧,最好到正规医院在医生指导下进行治疗。

毛茵 通讯员吴萍 杨迪

脑血管疾病也有“悲秋”之说

俗话说“伤春悲秋”。随着秋冬季的来临,脑血管疾病的“多事之秋”也如期而至。脑血管疾病是中老年群体中常见的疾病,是指各种原因导致的脑血管病变或血流障碍所引起的脑部疾病的总称,具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高、经济负担高的特点。

脑血管疾病不仅危害大,还是个傲娇的“季节控”,尤爱在秋冬季出现。其原因有三:一是气候变化。秋季是夏季与冬季的过渡季,乍暖还寒,早晚温差大,一冷一热容易导致血管痉挛和血压

波动,从而增加脑卒中的风险。特别是老年人血管调节能力较弱,对气温变化的适应能力低,更容易受到影响;二是体内缺水。秋季气候干燥,人体水分消耗增多,如果补水不足,血液黏稠度就会随之增高,进而导致血液流通不畅,可能引发血管堵塞;三是基础病作祟。高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病是脑血管疾病的重要危险因素,这些疾病在换季时更容易因气温变化而波动,进而诱发脑血管疾病。

识别脑卒中典型症状,请大家记住“120”口诀。“1”是指看一张脸,即看他

有无口角不对称;“2”是指两只胳膊,平行举起,看有没有单侧无力;“0”指聆听,即看他说话有没有言语不利,表达困难。一旦出现上述任何一种症状,患者及家属应立即拨打120急救电话,尽快将患者送到有救治能力的医院。

本期审核专家:

武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)神经内科 杨运医生

