

一年中最冷的时节来了

防五寒 · 吃五物 · 按五穴

1月20日是二十四节气中的“大寒”，也是二十四节气中的最后一个节气，因“寒气之逆极，故谓大寒”。所以大寒是“天气寒冷到极点”的意思。一般来说这时寒潮南下频繁，风大、低温、地面积雪不化，大部分地区呈现冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。大寒的养生，要着眼于“藏”，此时特别要防寒、暖身、补益。

防五寒——

肺、腰、颈、鼻、脚

防肺寒：喝热粥

风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的，可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材，清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就不错。有歌云：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康”。温服后上床盖被，微热而出小汗。每日早、晚各1次，连服2天。

防腰寒：双手搓腰

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体的做法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴）。每次做50~100遍，每天早晚各做一次。

防颈寒：戴围巾

颈部是人体的“要塞”，不但充满血管，还有很多重要的穴位。戴围巾穿立领装是个好办法，不但能挡住寒风，还能避免头颈部血管因受

寒而收缩，对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。

防鼻炎：冷水搓鼻

每天早上或者外出之前可以用冷水搓搓自己的鼻翼，有利于增强鼻黏膜的免疫力，是防治鼻炎的不错办法。

防脚寒：常做足浴

足浴：水温最好在40℃左右，水淹没踝关节处；每次浸泡20~30分钟，不时添加热水保持水温，泡后皮肤呈微红色为好；泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。

吃五物——

桂圆、红枣、姜枣茶、八宝饭、酸性食物

桂圆：暖心

桂圆是暖心补血的佳品，小寒到大寒期间天气冷，建议经常在家炖些桂圆粥。

红枣：护肝

红枣虽普通，但富含微量元素，有促进肝脏合成白蛋白的功效，并能

调整免疫功能紊乱。

姜枣茶：暖身

姜枣茶自古就是民间温胃祛寒的良方。具有温中散寒、回阳通脉、补血正气、燥湿消炎的功效，饮后能促使血管扩张，暖身驱寒，全身有温热感。

八宝饭：补虚

大寒期间适合食用八宝饭。有健脾益气、养血安神的作用，适用于身体虚弱、倦怠乏力等气血两虚的人群。

酸性食物：护血管

大寒前后是心血管病的高发期，适当吃酸性食物却很有益处，能软化血管，预防心血管病发生。

按五穴——

百会穴、期门穴、太溪穴、气海穴、关元穴

百会穴：降血压

百会对于神经系统疾病如神经性头痛、失眠、健忘、目眩等症；循环系统疾病如冠心病、高血压、低血压等；呼吸系统疾病如慢性鼻炎、咽炎、

慢性支气管炎、反复呼吸道感染等都有防治作用。

期门穴：疏肝解郁

大寒养生的重点在于调节肝胆经，期门穴为肝经的募穴，中医古籍《伤寒论》里认为此穴为疏泄肝胆的首选穴位，对调理肝脏有很好的效果。

太溪穴：补肾气

太溪是肾经的原穴，具有滋肾阴、补肾气、壮肾阳等功能，平时按揉太溪穴具有明显提高肾功能的作用，对治疗女性朋友手脚冰凉也非常有效。

气海穴：益肾精

按摩或艾灸气海穴能生发和培补元气，有益肾固精、保健强身、解除疲劳等作用。

关元穴：强身体

关元穴具有培元固本、补益下焦的功效，通过按摩、艾灸这个穴位，能强身体、益寿延年。

(来源：《健康时报》)

请收好这份《冬日安全洗澡手册》

洗澡这件小事，在冬天却藏着种种隐患，尤其是体质虚弱、气血不足的人。看看冬天洗澡被你忽视的那些风险：

1. 时间太长。洗澡时间过长，超过20分钟，易引起身体疲劳或心脏缺血、缺氧，尤其是老年人更要当心。

2. 水温太高。冬天洗澡时，热水突然从头浇下来，大量血液集中到皮肤表面，可能造成心脏供血供氧不足，引起头晕，诱发跌倒，甚至是心脑血管疾病。

3. 门窗紧闭。寒冷冬天，洗澡时关闭门窗能聚拢更多热气，但这么做室内会越来越憋闷，容易发生晕厥。

4. 过于频繁。从传统医学角度看，冬天洗热水澡过多会打乱气血收藏，对气血本就亏虚的人来说，容易诱发心脑血管意外。一个星期洗1~2天就够了。

过度洗澡容易损伤皮肤屏障，导致瘙痒、抓挠，甚至影响睡眠。

专家建议，寒冬应少洗澡多泡脚，泡脚的水温控制在38℃~43℃，水位没过踝关节，泡15~20分钟，身体微微出汗为宜。收好这份《冬日安全洗澡手册》，可以大大降低意外风险。

1. 提前打开暖风。洗澡前15分钟开暖风，可温暖浴室；洗完澡立刻擦干身体，及时吹干头发。

2. 时间不超过20分钟。建议盆浴时长以20分钟为宜，70岁以上老人洗10分钟就可以了，淋浴以3~5分钟为宜，每周洗1~2次即可。

3. 水温略高于体温即可。水温过高可使心率加快，加重心脑血管负担，甚至引起休克。一般来说，洗澡水温以40℃左右为宜。

4. 回家后，过半个小时再洗澡。从外面回到家中，不要直接进卫生间洗澡，应休息30分钟至1个小时，让身体逐渐暖起来后再洗。

5. 空腹或过饱时不洗。不宜空着肚子洗澡，最好保持五六分饱的状态，但也不宜吃得过饱，避免洗澡时感到过度疲劳。最佳时间以饭后2小时为宜，在洗澡前可少量吃巧克力，以补充能量。

6. 老人带个小板凳。老人洗澡前可以先在浴室放个小板凳，站累了可以坐着洗。若自己洗澡不要锁门，以免发生意外时影响救助。

7. 及时保湿。冬天皮肤更容易干燥，洗澡后注意保湿，以预防皮肤干裂、瘙痒。便宜且安全的凡士林、尿素、硅油等都是不错的选择。

(来源：《生命时报》)

你做一次美甲，身体要承受的“痛”

临近春节，“染发、烫发、美甲”被一些网友戏称为“新春三件套”，不少爱美女性会给指尖做个“美妆”。但美丽背后要付出的代价，可能是指甲甚至是皮肤、呼吸系统的健康。

美甲过程中，会不同程度地对指甲进行打磨、修剪、涂抹、贴片、烤灯等，相当于给指甲“上刑”，可能导致各种各样的问题。

易感染病菌。无论是用砂条砂纸修正指甲，还是用指甲刀等钝器去除甲小皮，都会对指甲造成损伤。如果美甲工具未经消毒，极易导致真菌感染，甚至引发灰指甲。

甲层变薄易断。对甲面进行打磨是美甲最关键的一步，甲层变薄，指甲会失去韧性，非常容易开裂和折断。

诱发呼吸疾病。美甲的指甲油分为用于着色的颜料、加固封层硬化剂两种，前者易诱发或加重哮喘等呼吸系统疾病；后者含甲醛，易引起甲沟炎和皮肤炎症等。

眼睛皮肤都受伤。美甲灯，通过紫外线灯照射使涂在指甲上的甲油速干。紫外线是短波光，能量很强，会加速皮肤变黑、老化，且对眼睛有害。

卸甲是最大的磨难。卸甲后的指甲黯淡无光、又薄又脆，需要很长时间才能恢复。还有引起甲板表面受损、创伤性甲剥离等多种甲病的风险。

易藏污纳垢。很多人会在美甲前刻意留长指甲，在甲油的遮挡下，指甲内侧内里会成为细菌的藏身之地，容易藏污纳垢。

(来源：《生命时报》)