



# 元旦后“冬三九”，驱寒、进补两不误

按照传统农历，冬至后数九开始，元旦正值“第二九”，之后将迎来一年最冷的“三九天”。俗语说，“三九补一冬，来年无病痛”，这一阶段，养生要注意祛除寒气，补虚又补阳。

## 四大驱寒招，简单有效

**一把花椒**：花椒性温，在中药里属于祛寒类的药物，能除五

脏六腑之寒，且能通血脉，调关节，可以在泡脚时加些花椒水。

**两碗汤**：酸辣汤里有胡椒粉，可开胃行气，和中医桂枝汤的方意有点相似。南瓜山药粥抗寒，南瓜、山药都是温性食物，常喝能补益身体，抵御寒气。

**三片姜**：出门时含片生姜，让唾液慢慢地跟姜汁混合、咽下，再把姜片慢慢嚼碎，吐掉或

者咽下。这样可使前胸保持一股暖气，不受外面风寒的影响。

受寒引起肚子痛，冲服一点干姜粉，能起到暖中的作用。

给孩子祛寒湿也可用生姜葱白红糖汤：生姜切片，然后切葱白半段，一起放到锅里熬。喝后会微微出汗，气血通畅。

**四个动作**：每天花点时间快步走，可以促进血液循环，加强新陈代谢，改善手脚冰冷。

身体小腹部是容易积寒气的地方，所以可以推揉腹部。

“寒从脚起”，在脚上有六条重要的经络通过，练金鸡独立可将气血引向足底，对于足寒症有较好的效果。

经常捶背能够舒筋活血，使血脉畅通，身体暖起来。

## 补阳补虚，试试食疗方

**醋泡生姜**：半斤姜，切成片，放在瓶中，用米醋没过生姜，泡上三天就可以吃了。生姜性热，是补阳气的好食材。

**桂枝汤**：比较适合有点儿怕冷还爱出汗的女性服用，温阳、通经、补血。取桂枝9克、芍药9克、甘草9克、生姜9克、大枣2枚，将这五味药放在一起入锅煎煮，然后将煮好的汤药滤渣，早晚各服用一次。不过，内热重、口气大的女性不适合服用此方。

**补虚膏方**：膏方最擅长“补虚”，分为外用和内服两种，主要有滋补作用，如人参、黄芪、当归等滋补药，还可以根据个人体质针对性地给药。比如脾胃虚寒，可以加些大枣；肾虚可以加核桃；女性冬天怕冷，可以用红参、桂圆等药材；有些人爱出汗，大便干燥，要清补，用百合。

膏方一年四季都可以食用，但是冬至后、立春前服用最好，因为冬天是收藏的季节，这时候进补会起到养精蓄锐的作用。亚健康人群，记忆力下降，注意力不集中，这些情况尤其适合吃膏方。

据《健康时报》

## 冬病冬防，贴三九贴

三九贴属中医治未病范畴，主要应用于呼吸系统疾病，因此所选的穴位主要也是与肺相关的穴位，如大椎、定喘、肺俞、膏肓、中府、天突、膻中等，临床在进行贴敷时，可根据具体情况，辨证选取3-5穴。

一般来说，在进行三九贴时，单次贴敷时间儿童为0.5小时-2小时，成人为2小时-4小时。根据患者个体差异，可适当调整贴敷时间，如老年人、体质较弱以及皮肤娇嫩者，可适当缩短贴敷时间。

三九贴与三伏贴是阴阳相配，相辅相成的，三九贴可加强和巩固三伏贴的预防、治疗效果，有人贴切地称之为夫妻贴。伏九贴敷属于治未病范畴，往往没有明显的即时效果，需长期坚持，方可达到最佳效果。

据《健康报》

## 突发心脏病 腋下“救心丸”

如果突然感觉心悸、心痛，这是心脏病发作前期的症状，身边没有急救药物，该怎么办？先拨打急救电话，在等待的同时，可以弹拨极泉穴。

极泉穴位于腋窝的最深处，取穴时上臂外展，在腋窝中部有动脉搏动处。伸出左臂，用右手拇指伸入腋窝内，用力弹拨腋窝顶点的极泉穴。注意弹拨时手指要用力向内勾按，弹拨的速度不要过急，感觉会有明显的酸麻感，并向肩部、上肢发散。

用此方法可以在几分钟内迅速缓解前胸部的胸闷气短、心悸、心痛的症状。对于心脏供血不足，经常出现心悸、心痛症状的人来说，经常弹拨极泉穴，不失为一个简便易行的保健方法。

## 常揉内关穴 缓解心律不齐

内关穴对心脏类疾病和一些肠胃病都有较强的治疗作用，常揉按此穴位可以达到预防心脏病、缓解疲劳、安神镇定等功效，尤其对心律不齐、心悸、心绞痛等有效。

内关穴在前臂的内侧。将左手掌伸出，然后将右手三个手指并拢，把无名指放在左臂的腕横纹上，这时食指和手腕交会之处就是内关穴的位置。将右手拇指放在此穴位上，会感到有两根筋，内关穴就位于两根筋中间。

## 按压耳中穴 可治突发心绞痛

患者一旦出现突发性心绞痛，一定要第一时间就诊。最好在送医的过程中让患者在舌下含一片硝酸甘油。如果在户外，身上没有药物，最简单且有效的方法就是按压耳中穴。

我们可以将患者放到安全的位置，让其身体放松，将头部垫高，让其平躺，然后就近找一根小木棍，用其末端按压耳轮脚正中的位置，找到其最敏感的痛点，即是耳中穴。

# 呼吸六字诀：孙思邈奉为长寿之法

生命离不开呼吸，英国一项研究显示，90%以上的成年人不会有意识地调节呼吸。而据我国呼吸科专家统计，城市中一半以上人呼吸方式不正确。

《黄帝内经》中记载，人体应根据“五十营”调整呼吸，换算过来约等于6.4秒一次，而现代人呼吸一次仅用时3.3秒。正确的呼吸方式还要求用鼻呼吸，吸气时尽量深吸，让气体充满肺泡；呼气时用力吐干净。整个呼吸过程要均匀细微。

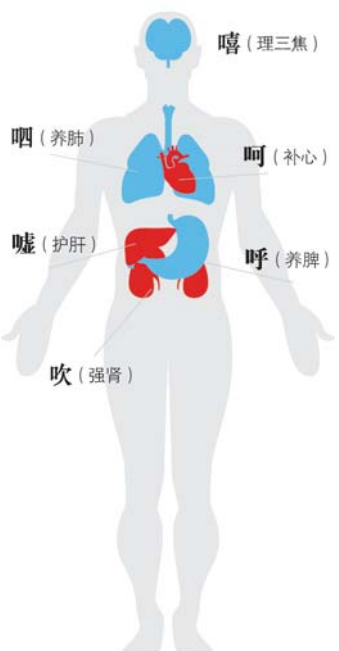
“六字诀”是我国流传下来的一种吐纳法，药王孙思邈曾奉它为长寿之法。每日练习，可利用呼吸调动脏腑，抵抗疾病侵袭，防止衰老。

练“六字诀”讲究腹式呼吸，两足开立，与肩同宽，头正颈直，双膝微屈，全身放松，先呼后吸，呼气时发音。每个字念6遍，然后调息一次。

### 嘘(xu)：护肝

口型：唇齿微开，嘴角后引，口唇微微用力拉“扁”，槽牙上下平对，中留缝隙，舌尖放平，舌体微微后缩，槽牙与舌边亦有空隙。发声吐气时，气从槽牙间、舌两边的空隙中呼出体外。

功效：养肝明目，有助于缓解肝虚、肝火旺引起的眼睛干



制图/闫平

涩、头痛及消化不良。

### 呵(he)：补心

口型：口半张，以能插入自己的拇指为度，两腮稍有后拉之意，舌贴于下颚；舌尖轻顶下齿，下颌放松。

功效：养心补心，提神醒脑。

改善心火上炎引起的咽喉肿痛、口舌生疮、出气灼热、心烦不安等症。

### 呼(hu)：养脾

口型：撮口为管状，舌放平，用力前伸，微向上卷。

功效：多念呼字可提高食欲、保护胃肠，缓解腹胀、腹泻、食欲不振，还能振奋精神。

### 咽(yi)：益肺

口型：两唇微向后收，上下齿合而有缝，舌尖顶其缝隙发音。

功效：润肺养肺，增补肺气，对于各种肺部慢性疾病有良好的改善作用。伤风、发热咳嗽、背痛怕冷、尿频量少也可多念“咽”字。

### 吹(chui)：强肾

口型：撮口，两嘴角向后咧，舌尖微向上翘。

功效：强身补肾，对腰膝酸软、盗汗遗精、子宫虚寒等有一定防治作用。

### 嘻(xi)：理三焦

口型：发声吐气时，舌尖轻抵下齿，嘴角略从后引并上翘，槽牙上下轻轻咬合，呼气时使气从槽牙边的空隙中经过呼出体外。

功效：治由三焦不畅而引起的眩晕耳鸣、喉痛、胸腹胀闷等。对于爱发脾气、心情郁闷低落的人和更年期女性有良好缓解作用。

据《生命时报》

## 武则天长寿有秘诀

武则天是中国历史上唯一的女皇帝，也是长寿的皇帝之一，历经唐太宗、唐高宗、唐中宗、唐睿宗四朝，享年81岁。她在长寿养生上有什么秘诀吗？

### >> 禅修养生安神志

史料记载，武则天曾在感业寺当了5年的尼姑，她整日参禅打坐，修身养性，学到了佛家气功“结跏趺坐”功法。专家认为，“禅修”养生的过程其实就是一种宁神静志的自然疗法。该法在医疗实践中主要起两种作用：一是强壮正气，防病保健；二是增强抗病能力，祛病除疾。

中医养生学认为“静则深藏，躁则消亡”，一个人的神志保持安宁，就能少生疾病，健康长寿；即使患病，亦易治疗，恢复健康也比较容易，这是神收藏于内的缘故。反之，躁动不安就易患病，并且得病也不易治愈。故《素问·上古天真论》说“无患嗔之心……外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数”，说的就是精神内守，静志安神的心理疗法在养生延年、防治疾病中的能动作用。

### >> 书法养生似导引

武则天写得一手好字，由她手写的《升仙太子碑》是中国最早的巾帼书碑，现代书法名家倪文东评《升仙太子碑》的书法时说：“观其书迹，确有功底，有大丈夫之气魄，真不愧为女中豪杰”。

练书法的过程中，手指关节随着笔画顺序富有节律的运动，调节了手臂的肌肉和神经，并带动身体其它部位舒缓运动，很好地体现了“摇筋骨、动肢节”的导引养生术之内涵。

据《香港商报》

# 吃出健康 白薯红薯紫薯 谁的营养更好

甘薯又名地瓜、山芋、番薯等，是旋花科一年生或多年生草本块根植物。以块根内部的颜色来划分，可以大致划分为白肉、黄(橙、红)肉和紫肉三个类型。

### 白肉甘薯：淀粉“冠军”

块根淀粉含量高，能达到鲜重的25%左右，果糖、葡萄糖和蔗糖与粗蛋白质含量相对较低。因为淀粉多，甜味糖含量低，烤出来不太甜。类黄酮与多酚含量较低，花青素含量基本为零，总胡萝卜素含量显著低于黄肉品种。

总体而言，相比于其他颜色的品种来说，白肉甘薯的健康优势不那么明显。

### 黄肉甘薯：类胡萝卜素“皇后”

我们日常食用的烤红薯，大多是黄肉品种，因为这类糖分高、淀粉少，口感不干且柔软。同时，因为可溶性糖分和其中的少量蛋白质可以参加美拉德反应和焦糖化反应，烤出来有焦香气。

黄肉甘薯的黄色和橙色来源于胡萝卜素，其颜色越深，胡萝卜素含量越高。类胡萝卜素中的β-胡萝卜素是在人体内可以转化为维生素A，对保护视力有重要作用。α-胡萝卜素有利于心脑血管病和癌症的预防，而叶黄素等不能转变成维生素A的类胡萝卜素有利于视网膜和心脏的健康。

### 紫肉甘薯：花青素“大王”

与白肉和黄肉品种相比，紫薯的淀粉含量偏低，但是蛋白质含量较高。它的价格较高，颜色也和传统的烤红薯差异较大，这可能是街边摊少有紫薯的原因。

紫薯的紫色是其中较高含量的花青素造成的，故而紫薯是一种丰富又廉价的花青素来源。花青素具有抗氧化、保护肝脏、改善肠道菌群等作用，对皮肤和眼睛的健康尤其有益。此外，紫薯在Fe、Zn、Mg等微量元素含量方面占有优势，黄酮和多酚的总含量也显著高于白肉与黄肉品种。

据中国临床营养网