

冬日手足護理正當時

食療按摩治手脚冰凉

小雪節氣過後，有些人手脚的温度也隨著天氣開始轉涼，喝熱水、穿厚衣，冰凉的手脚還是讓全身跟著發冷。手脚冰凉通常與季節轉涼、人體內陽氣不足有關，做好保暖、適當運動並注意飲食調養可有所改善，配合相應的穴位按摩，更加事半功倍。

中醫認為，手脚冰凉是一種「閉症」，受到天氣轉涼或身體受涼等因素的影響，致使肝脈受寒，肝臟的造血功能受到影響，導致腎臟陽氣不足，肢體冷涼，手脚發紅或發白，甚至出現疼痛的感覺。

多發於女性

手脚長期冰凉容易導致手脚凍傷，甚至引發風濕病。這種症狀通常多見於女性，腦力勞動者比體力勞動者更易出現手脚冰凉。女性在經期、孕期和產期等特殊生理時期，更容易引起手脚冰凉，手脚冰凉對女性危害較大，容易導致精神不佳、身體畏寒，出現女性月經少、月經不調，甚至不孕；而男性手脚冰凉則有可能會導致不育、尿管炎等。

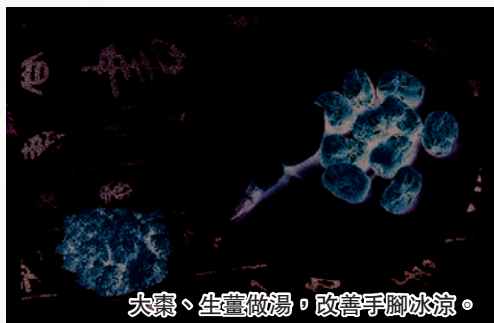
管炎等。

保暖運動雙管齊下

手脚冰凉多與身體受涼有關，所以保暖對身體保養尤為重要。「寒從腳下起」，冬季更要穿得暖而點，特別要注意腿、腳的保暖，下肢暖了，全身都會覺得暖和。睡覺時，注意腳部保暖，可穿上棉襪幫助保暖。平時多用熱水泡腳，既能使身體暖和，又能舒緩疲勞神經。另外，應根據秋冬季節的時間規律，儘量早睡晚起，保證充足的睡眠，有利於陽氣潛藏。適當運動可以活動血脈、通絡，例如慢跑、散步、打太極拳等強度較低的運動比較適合冬季鍛煉。



食療溫暖手脚



大棗、生薑燉湯，改善手脚冰凉。

除了做好保暖、鍛煉身體外，可以進行食療。容易手脚冰凉的人可以多吃一些含熱量較高的食品，如牛羊肉、辣椒、蔥、蒜等食品。還可以用蓮子、龍眼肉、山藥、薏米等熬粥食用，特別推薦大棗枸杞羊肉湯、大棗生薑湯和參麥山藥母雞煲。

大棗枸杞羊肉湯 羊肉切成塊，在開水鍋中焯出血水備用。大棗和枸杞洗淨備用。鍋內加水，放入羊肉，蔥薑大料同煮。煮半熟時，加入大棗、枸杞和鹽，再煮，煮熟即可。

大棗生薑湯 大棗10個，生薑5片，紅糖適量，煎湯代茶飲，每日1次，堅持服用。

參麥山藥母雞煲 母雞半隻，沙參、麥冬各15克，枸杞子10克，新鮮山藥100克，乾香菇2朵，蔥、薑少許。雞肉切塊，與沙參、麥冬、乾香菇、生薑塊同放入砂鍋加熱。山藥切片，待雞肉酥軟後將山藥與枸杞加入砂鍋再煲15分鐘左右，食肉飲湯。

按摩緩解手脚冰凉

手臂按摩

手臂上有三條陰經和陽經，按摩手臂可以疏通手臂上的陰經和陽經，解決陰陽不和諧。

從手掌內側往上按摩，到手臂和肩部交接處，再從手臂外側向下按摩到手指，連續三次，然後按摩另一隻手臂。女性先按摩右臂，男性先按摩左臂。

穴位按摩

按摩對應的穴位，可以疏通經絡、活血化癥、改善血液循環和新陳代謝。

●按摩涌泉穴。先用右手掌快速搓揉左腳心，然後用左手掌快速搓揉右腳心，搓到有熱感為止。每天早晚搓揉100下，接



著搓揉各腳趾100餘下。中醫學認為，人體諸多經脈都匯集於足底，與全身各臟腑、組織、器官都有密切關係。按揉湧泉穴以「接地气」，調節氣血睡眠，補腎壯陽、強筋壯骨，改善手脚冰凉。

●按揉氣沖穴（大腿根裏側）。先按揉氣沖穴，後按揉此穴下邊一根跳動的動脈，一鬆一按，交替進行，直至腿腳有熱氣下流的感覺。

●拍打腎俞穴（兩邊腰眼）。稍用力，各拍打100餘下。

●刺激陽池穴。在人的手背手腕上，順著小指內側下直到腕背橫紋處。刺激此穴，要慢慢進行，力度要緩。兩手齊用，先以一隻手的中指按壓另一手的陽池穴，再換過來用另一隻手的中指按壓這隻手上的陽池穴。刺激這一穴位，可迅速暢通血液循環，平衡荷爾蒙分泌，暖身和身體，消除發冷症。



方藥故事

當歸的由來

當歸，衆人皆知的補血良藥，關於它的由來，有一段悲喜交加的傳說。

據傳古代雲南邊疆某村莊有一青年藥農，新婚不久，為生活所迫，要進山挖藥。青年在含淚惜別時，囑咐愛妻在家裏艱苦度日，如果三年不能歸家，允許她改嫁。哪知青年一去三年，杳無音訊。三年來妻子見丈夫全無消息，憂慮交加而致氣血虛，得了嚴重的婦女病。婆婆見媳婦形體日瘦，神情日疲，茶飯不思，頓生憐恤之心，勸他改嫁。妻子初有不捨，後來也以為丈夫一去已過三年，料想凶多吉少，便經不住人們的勸說而另擇配偶了。

誰知她改嫁後不久的一天，採藥青年突然回來了。當他得知妻子已經改嫁，後悔不迭，青年得知她家境艱難，便贈一些藥材，叫她去賣錢度日。青年走後，患病已久又多情的女子見前夫如此鐵石心腸，頓時癱軟在地，痛不欲生，胡亂拿些藥來煎服，以此了卻殘生。哪想到連吃幾天，臉上竟漸有血色，紅潤起來，病也不治而癒，後來人們記取採藥青年當歸而不歸，害得妻子改嫁的沉痛教訓，遂將此藥取名為「當歸」。



當歸：補血活血

當歸，味甘、性溫，可補血調經、活血止痛，潤燥滑腸，適用於治療血虛引起的頭昏目眩、心悸疲倦等症。

神奇的道家養生術

道家講究把握人生，爭取競其天年，道家人以自身為試驗，尋求、探索長壽之道和養生之術，進行養氣、修身的練習，符合現代人關注身體健康、祛病延壽的要求。在此介紹8招簡單易學的道家養生術，有助於大家強身健體。

拍頭頸法

動作：坐於椅上或站立，雙眼平視前方，全身放鬆。然後舉起雙臂，用雙掌同時拍打頸部，左手拍打左側頸部，右手拍打右側頸部。先從後頸



開始，逐漸向上拍打，一直拍打到前額部，再從前額部往後拍打，直到後頸部，反覆拍打5-8遍。每日晨起與臨睡前可各做一次。

功效：防治頭暈、頭痛，延緩腦力衰退、增強記憶力。

踮腳健身法

動作：腳跟抬起，腳後跟離地面約1厘米（不能超過1厘米），然後用力著地，超過1秒鐘做一次，30次為1組，休息5-10秒鐘。每次鍛煉1-2分鐘，每天鍛煉3-5次。



功效：此法適合在辦公室久坐的人，可緩解久坐或久站後的下肢酸脹、乏力，促進下肢血液回流，預防下肢靜脈曲張。

大呼大吸法

動作：用鼻吸勁地吸氣，用口呼氣，或用鼻吸勁地大呼大吸。一吸一呼儘量延長時間，並發出較大的聲音。

功效：擴大肺活量，調動機體的內氣，增強體質和免疫力，有助治療某些慢性病、疑難病。

夾鼻法

動作：深吸一口氣後，閉口，用雙手掌緣夾住鼻部，向外出氣，待氣灌到內耳膜充滿後，將雙手突然放開，同時鼻噴氣，使氣到兩眼、兩耳、口腔、兩鼻孔，做9次。

功效：七竅通暢，氣血流通，平衡機體，給大腦加壓，預防感冒，清醒頭腦，治療鼻炎等。

梳頂法

動作：十指如耙，如梳頭狀，從前髮際梳到後髮根，然後左右梳頂，前後左右各9次。

功效：調和百脈，改善頭部供血，消除疲勞，增強記憶力，同時可以烏髮、黑髮，防止髮根脫落。

拉耳法

動作：雙掌根用力擠壓耳部，不留一絲縫隙。然後猛然拉開，反覆9次。

功效：增強聽力，治療耳鳴和中耳炎，開發小腦。

太乙站椿功

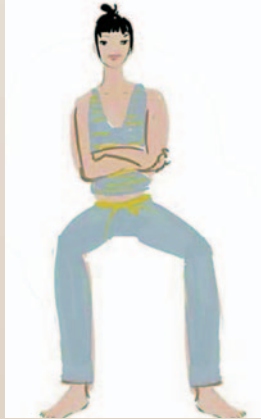
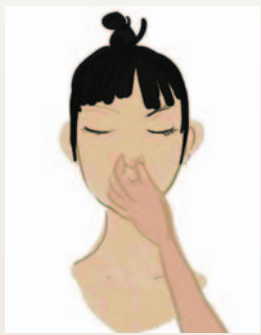
動作：舌頭抵上顎，提肛，雙手抱圓放在胸前，雙腿彎屈，調整呼吸，吸氣時默念「靜」，呼氣時默念「鬆」，堅持半小時。

功效：高椿增肥，中椿減肥，低椿練武。用力收腹提肛，腳趾擰地，收縮肌肉，可防治便秘、痔瘡。

女性駐顏法

動作：雙手對搓，由慢到快，由輕到重，手搓熱後捂在臉上，保持1分鐘，再自內而外劃圓。

功效：皮膚變得光滑、滋潤。



國藥寶典

理中丸

理中丸由人參、乾姜、白朮、甘草製成，溫中祛寒，補氣健脾。方中乾薑為君，大辛大熱，溫脾陽，祛寒邪，扶陽抑陰。人參為臣，性味甘溫，補氣健脾。甘草為佐，以助益氣健脾，緩急止痛，調和藥性，是佐藥而兼使藥。

理中丸最早見於東漢張仲景《傷寒論》，是中醫治療中焦虛寒證的經典名方。常用於急慢性胃腸炎、胃及十二指腸潰瘍、胃痙攣、胃下垂、胃擴張、慢性結腸炎等脾胃虛寒者。冬季，風寒型感冒為正令時病，脾胃虛寒證，引起腹瀉，理中丸也是緩解此症狀的良藥。



養生錦句

●民間諺語

藥補不如食補。吃洋參，不如睡五更。能吃能睡，長命百歲。要想身體強，煙酒不要嘗。酒吃頭杯，茶吃二盞。吃生蘿蔔喝熱茶。睡前洗腳，勝吃補藥。寒從腳下起，病從口中入。冬不蒙頭，春不露背。白天多動，夜裏少夢。

●保健四字訣

有病早治，無病預防。春防寒冷，夏防暑濕。秋防風燥，冬防冰凍。飲食有常，定時定量。狂飲暴食，不能主張。細嚼緩嚥，不要匆忙。若要食嘴，脾胃受傷。肥甘少吃，筆素恰當。一味偏食，定缺營養。按時睡覺，要起早床。熬夜懶睡，不能經常。不發脾氣，憂愁掃光。胸襟開闊，壽命延長。

●飲食三字經

牛肉乾，防燥斑。要潤膚，櫻桃汁。常吃棗，不顯老。花菜炒，皮膚好。要防癌，蘿蔔好。燕麥湯，皮膚光。食蜂蜜，皮膚細。香蕉甜，治胃炎。吃鮮薑，亦壯陽。蘿蔔湯，治胃脹。紅薯蒸，大便通。銀耳燴，能清肺。



T7

養生之道

責任編輯 黃蓉瑾 宋君 美術編輯 謝都

二〇一二年十二月三日 星期一

香港/中國內地有售

金活 健康之家

快用飛鷹活絡油

家英司減糖推薦

一試便知

活絡油

滋補強身 舒筋活絡 祛風散寒 活血止痛

總經理：深圳市金活藥業有限公司 製造商：香港歌化藥業有限公司

Kingworld Medicines Group Limited 金活醫藥集團有限公司 股份代碼 01110.HK

詳情請查詢 0755-8229 2888 或者登錄 www.kingworld.com.cn