

冬天露脚踝，美女帅哥伤不起

专家提醒：保护脚踝就是保护自己的肝脾肾

上穿大衣，下配九分裤，“露脚踝”已成冬季流行时尚。很多姑娘纷纷模仿起明星的打扮卷起了裤脚，甚至很多小伙也卷起了裤脚。可你知道吗？脚踝有多个重要穴位，对于人体健康起到非常重要的作用。冬季露脚踝“伤害”哪些穴位？且听安徽省针灸医院妇科主任田丽颖来讲一讲。 ■程晓媛 王津淼 记者 马冰璐 文/图

名医简介：

田丽颖，主任医师，硕士生导师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，妇科主任。擅长月经病、带下病（阴道炎、白带量多、阴道干涩等）、妊娠病（先兆流产、妊娠剧吐等）、产后病（恶露不绝、产后腹痛、产后发热、产后乳少等）、女性生殖系统炎症及各种疑难杂症的治疗，尤其对不孕、先兆流产、习惯性流产、痛经、闭经、功血、更年期综合征、盆腔炎、宫颈炎及妇科肿瘤等疾病，以针灸、中医药为主，中西医结合，临床效果好。



一、三阴交

定位：小腿内侧，内踝尖上三寸处。

三阴交穴是人体三条足阴经的交汇处，即足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。三阴交穴是人体十总穴之一。所谓“妇科三阴交”，顾名思义此穴对于妇科疾病甚有疗效。

1、保养子宫和卵巢

人体的任脉、督脉、冲脉这三条经脉的经气都同起于胞宫（子宫和卵巢）。每天17点~19日，按揉15分钟，可以促进任脉、督脉、冲脉的畅通，从而起到保养子宫和卵巢的作用。

2、调月经，祛斑、祛痘、去皱

三阴交是脾、肝、肾三条经络相交汇的穴位。脾化生气血，统摄血液，肝藏血，肾精生血。每天21点~23点，按揉15分钟，可以调理月经，祛斑、祛痘、去皱。

3、调治肌肤过敏，湿疹，荨麻疹，皮炎

三阴交是脾经的大补穴。脾能够把人体的水湿浊毒运化出去。每天11点，按揉15分钟，能把身体里面的湿气、浊气、毒素都给排出去。

另外，三阴交还能调治脾胃虚弱，消化不良，腹胀腹泻，白带过多，子宫下垂，全身水肿，眼袋浮肿，小便不利，脚气，失眠等症。

三阴交是一个大补穴，能补气补血，治疗男性病效果也是杠杠的。临床上，常用针灸三阴交穴来治疗遗精、阳痿、阴茎痛、小便不利、睾丸缩腹等，是治疗男性功能障碍最常用的穴位之一。经常用手指按摩此穴可增强男子性功能。

二、太溪穴

定位：足内侧，在内踝后下方与脚跟骨筋腱之间的凹陷之处。

太溪是我国古代的医学典籍中“回阳九穴”之一，具有提高肾功能的作用。太溪穴是足少阴肾经上的输穴和原穴的，可以说是肾经经气最旺的地方。

可以通过对太溪穴的按摩刺激来激活人体肾经的经气，以滋阴补肾、滋养先天之本。临床上，常用太溪穴治疗头痛、耳鸣、咳嗽、月经不调、阳痿、小便频数、性冷淡、内踝肿痛、足跟痛、手脚冰凉、失眠、健忘等。

所以说，脚踝真心露不得，保护脚踝就是保护自己的肝脾肾，一定要好好保护。以上穴位除了可以在家自行按揉，也可以进行艾灸，操作方法如下：

- 1、将艾条一端点燃，将燃端放入温灸棒中；
- 2、轻压温灸弹力，使艾条落至顶端，以水平或倒置动作调整艾条与顶端的距离，保持温度适度；
- 3、以手掌试温度高低，确定温度适中，即可开始温灸；
- 4、每天灸1次，每次5~10分钟。

注意事项：温灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡；温灸后要喝较平常多的温开水（绝对不可喝冷水或冰水），有助于排泄器官排出体内毒素；饭后一小时内不宜温灸；脉搏每分钟超过90次以上禁灸；过饥、过饱、酒醉禁灸；孕妇禁用；身体发炎部位禁灸。

早睡早起，适度锻炼，多喝温水 为来年春夏身体强健做准备

星报讯（金月萍 王津淼 记者 马冰璐）冬季草木凋零，阳气潜伏，阴气盛极，万物生机闭藏，人们应该顺应自然界的敛藏之势，养阴蓄锐，为化生阳气打好根基，为来年春夏有个强健的身体做好准备。安徽省针灸医院江淮名医、脾胃科主任李学军认为，应早睡早起，适度锻炼，多喝温水，保持心情舒畅。

早睡早起，适度锻炼

冬季起居，宜早睡晚起。早睡，以养人体阳气；晚起，以护人体阴气。保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免夜生活丰富，睡觉过晚。

冬季适度的锻炼，可调节身体新陈代谢功能，但要防止运动过度，避免大汗淋漓，以身体微热为度，因出汗过多既损伤人体之“阴”，又耗伤心阳。另外锻炼时注意保暖，冬季晨练时间可以适当推迟，户外活动在上午9时半以后到下午4时之前进行最为适宜。

恬淡宁静，心情舒畅

在情志方面，冬季养生要保持精神情绪的宁静，

恬淡虚无，寡欲少求，远离烦扰，这样可以使得阴气内收，利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢，而思则气结，悲则气消，均致形神不一，不利阳气潜藏、阴精蓄积。改变这种不良情绪的最好方法就是集中心智把该做的事做好，多读有益书籍，多会良师益友，适度体育锻炼等，以释放不良情绪，做到身心合一，心静气清，精神内守，病安从来。

滋阴润燥，重养肾精

秋冬阳气潜藏，阴精蓄积，顺应这个趋势养阴，效果要比其他时候要好。“肾主蛰”、“封藏之本”，借助冬天肾主藏的本领进行封藏肾精，就好比傍晚浇花，同样多的水分不但不会被蒸发，还可兼得晨露的滋养，起到事半功倍的效果。

俗语说：“药补不如食补。”冬天可以多喝些骨头汤，多吃些核桃、桑葚、枸杞、黄精、石斛等，以养肾填精。还可酌情选择山药、沙参、玉竹、百合、银耳、甲鱼等养阴的食物煲汤或炖煮。另外，冬季宜多喝温水，养阴润燥。

春节假期 别忘了健身运动

春节假期临近，作为中国人最重视的节日，春节意味着阖家团圆，忙碌了一年的亲朋好友欢聚在一起，吃吃喝喝和各式各样、内容丰富的娱乐活动自然免不了。大量摄入高热量、高脂肪食品，运动量却相对减少，人或多或少会变胖，对健康没有什么好处。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒：春节期间，大家一定不要忘了把健身运动记在心头，健健康康过大年。 ■记者 江锐

春节健身记牢不过量

陈炜指出，春节期间是放松的时间，但放松不意味着整日待在家中或长时间打麻将、看电视。要想健康过大年，就应该多到户外去活动，把娱乐游玩与强身健体、亲人之间增进感情等有机结合起来。

同时，陈炜也提醒，想在春节期间运动健身的人，不同年龄段健身时要选择适合自己的运动方式。不要做高强度或身体不能承受的运动，以免对身体造成伤害。春节期间乍暖还寒，运动量如果太大，出汗太多会让身体抵抗力下降，冷风一吹，容易感冒着凉，引发呼吸道的疾病，尤其是那些平时锻炼量就很少的人群，锻炼前，一定要进行充分的准备活动，让各个器官得到充分预热。

健身穿衣不要随便。冬天健身不能一口气就脱掉厚衣服，热身后再适当脱掉厚衣服；在衣服的选择上，尽量要穿轻软、容易吸汗的衣服，锻炼后应尽快回到室内，换干净衣服。此外，应该重视对脚部的保护。

健身环境不要将就。冬天，很多人都将门窗紧闭，如果多人同时锻炼，二氧化碳，加上运动时人们汗水的分解产物，让室内的空气会很污浊，不仅会削弱锻炼的效果，还会让人产生不良反应。

适合春节健身的运动

对于平时繁忙的上班族来说，长假应当是不错的健身机会，然而春节期间气温较低，人也总是懒懒的，不愿运动。其实，只要有健身的意识，这个时候的运动也可以丰富多彩。比如，可以花时间陪父母打乒乓球、逛公园和庙会，和孩子一起打篮球、骑单车、游泳等，还可以利用节假日充裕的时间来一次远足、郊游、爬山等。

下面，陈炜给大家推荐了春节期间适合健身的几项运动：

集体项目：一个人的运动难免让人觉得枯燥乏味，想找个同伴，别人又没时间。春节长假，不难约上二三好友，大家一起打打球、散散步，或者去健身房，天气好了，还可以爬山，运动也能变成一件惬意的事情。

跳绳：跳绳是冬季运动的保留项目，好处自不必说，最令人青睐的是它的简单，在节日的盛宴中，不失为一道小小的开心甜点。

瑜伽：传统节日的狂欢，是否有一点点过于热闹了？不出门探亲访友的这一天，一个人在瑜伽中慢慢品味假日的温暖阳光吧。还有一点需要提醒大家，冬季运动容易受伤，应特别注意以下问题：保暖防寒，运动前的热身和运动后的整理运动必不可少。此外，运动最忌一曝十寒，春节期间不要间断健身步伐，当然也不宜“恶补”。