



手脚冰冷、腰疼、胃部凉痛…… 这些小毛病该如何调理？

进了冬季,天气越来越冷,温度越来越低,有的人会出现手脚冰冷、肩关节发凉、腰疼、胃不舒服等问题,这是为什么?这些小毛病该如何调理?本期健康周刊集纳了各方面的专家观点,为您答疑解惑,快来看看吧。

蔡富根/整理



因受凉导致肩关节发凉、疼痛

天气冷了,有的人会肩关节发凉。北京中医药大学东直门医院针灸二区主任医师逮俭说,如果明显感觉到因为受凉导致肩关节发凉、疼痛,但并不影响肩关节的活动,这时候可以在家自行采取一些措施缓解疼痛。

如果出现了肩关节疼痛,并且肩关节活动受限,还有夜间疼痛加重,有可能就是肩周炎,这种情况就不要自己在家治疗,建议到正规医院进行治疗,防止贻误病情。

推荐:中药热敷法

用两种中药:五加皮、千年健。

五加皮:从中医来讲,有祛风除湿的功效,可以祛除导致肩关节疼痛的风寒之邪,同时可以消除因为风寒之邪导致的局部水肿。

千年健:从中医来讲,也是祛风散寒通络的药物,它和五加皮合用的

时候有协同作用,可以增强五加皮的祛风除湿、利水消肿的功效。

方法:取五加皮50克、千年健50克,两个药放到一起进行煎煮,煮开后,大概再煮15分钟左右,然后放置在一旁。

当药液温热时,用毛巾浸泡,浸泡后拧得稍干一些,热敷疼痛的肩关节部位。每次热敷10分钟,感觉到毛巾不太热了,就可以再换一下。

推荐:代茶饮——徐长卿

功效:徐长卿在《中国药典》记载,可以祛风、化湿、止痛、止痒。

徐长卿从中医来讲是一个祛风除湿的药物,通过内服以后可以疏通局部的气血,使受凉的肩部关节经络疏通,这样就可以缓解肩部的疼痛。

方法:徐长卿3克,开水冲泡10分钟后就可以饮用了。当肩关节出现受风受凉的疼痛情况,就可以用这个代茶饮。

气温陡降,腰痛的老毛病又犯了

一到秋冬,有的人腰痛的老毛病又犯了,这是为什么?中国中医科学院西苑医院康复医学科主任医师肖京解释,从气候角度来说,气候快速变化时,人体没有很快适应过来,本来肌肉是松弛、舒适的状态,突然冷了之后,肌肉会收缩、痉挛,就会引起腰部疼痛。另一方面,有的患者有陈旧的慢性腰部损伤,受凉之后,陈旧的伤诱发出来了,引起腰部疼痛。那么,如何预防和缓解秋冬季节因受寒引起的腰部疼痛?

肖京说,中老年人腰部本来就容易受凉,像现在这样昼夜温差较大的时节,咱们可以选择“洋葱式”穿衣法,内层穿棉质衣服,中层穿毛衣或者马甲保暖,外层搭配防水防风的外套,像洋葱一样一层一层,根据气温变化随时增减;每天早起搓5分钟后腰,可以一定程度预防和缓解受寒引起的腰疼;如果是平时长期

久坐,或者长期弯腰导致的腰疼,那么向后踢的动作能够有一定缓解的作用。

除了保暖和搓腰,还有一个固护肾脏的中医保健小动作,这个小动作会刺激到我们的膻中穴和膀胱经,一定程度改善腰凉、腰疼。

中医保健小动作

动作一

两脚分开与肩同宽,两脚平行向前,两个手推到头顶向外画弧,回捧到胸前。然后两手向后画弧,推到脊柱两侧,按肌肉的同时两膝伸直,身体向前倾,弓背,两个手摸到两脚前,让脊柱节节拨开,两个手向前伸,带动身体逐步抬起。

动作二

手向外画弧,回到胸前向后划弧,推到脊柱两侧的肌肉,弯腰弓背,两手摸到脚前,两手向前伸。尽量拔长脊柱,然后用手向上举起,带动身体站直。

一到秋冬,胃部发凉、发痛

有人一到秋冬,胃部发凉、发痛,有时还恶心呕吐、食欲不振,这是为什么?

中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威分析,进入秋冬季节以后,气温下降,自然环境中的寒凉气息越来越多,人体的阳气逐渐减少,尤其是一些中老年人,只要一受凉,就容易出现肠胃不舒服、胃脘冷痛的情况。

胃部受凉积累到一定程度就会出现胃脘冷痛的不适感,而在这之前,我们其实可以通过观察双手来辅助判断是否存在胃部受凉的情况。

古籍《杂病源流犀烛》当中记载,“胃中寒则手鱼际之络脉多青”,也就是说手鱼际部位的络脉颜色,如果偏于青紫色的话更容易出现胃部寒凉阳气不足,这样的现象就尤其要注意避免着凉,注意预防胃部的冷痛。

饮食调理

1、丁香鸭。把煮好的鸭肉,用葱姜爆香,放入料酒、生抽、冰糖,接着放入桂皮、丁香、八角、草

豆蔻,翻炒入味。最后加入清水炖煮,收汁即可。

小贴士:丁香鸭配料偏于温热,容易上火,口气重、偏于火热体质的人,不宜经常食用。

2、广式羊肉汤。把煮好的羊肉放入砂锅中,加上玉米、马蹄、红枣、当归等配料炖煮2个小时。

小贴士:羊肉汤也是偏于温热的,火热体质的人,是不适合经常食用的。

3、干姜粥。用大米和干姜熬成粥食用。

小贴士:姜性辛散,不建议大量食用

4、生姜大枣蜂蜜茶。用家里的生姜切两片,大枣两枚,加入一小勺蜂蜜。

按摩穴位调理

胃寒冷痛时建议按揉内关穴,内关穴在手臂的内侧,掌侧的远端横纹,两同身寸,也就是三横指的宽度,在两个肌腱中间,正中央的位置,内关穴是手厥阴心包经的穴位。每次按1分钟,每天按三次。

秋冬季节出现手脚冰凉

有人在秋冬季节出现手脚冰凉,这种情况如何调理?北京中医药大学东直门医院针灸二区主任医师逮俭推荐了以下办法。

代茶饮

我们可以取肉苁蓉3克和杜仲5克,两个药放到一起进行煎煮,水开以后可以煎煮5分钟,这时候我们温热服用,可以达到温阳散寒的目的。

泡脚

可以用肉桂20克、红花10克,两个放到一起然后进行煎煮,水开以后再煎煮10分钟。把煎好的药液,倒到温水中,进行泡脚,泡脚水的温度以皮肤耐受为准。

小贴士:皮肤溃疡、糖尿病末梢神经病变等,一般都不主张使用泡脚的办法。