

# 过冬的能量 你储蓄够了吗？

■养生观

## 冬季怎样赶走“睡前痒”

立冬后天气寒冷,许多人一到晚上就浑身作痒,难以入睡。这其实叫做冬季皮肤瘙痒症。

痒是皮肤痛觉感受器受到刺激的表现。一般情况下,皮肤有完整的屏障作用,所以不痒。但在冬季由于皮脂腺、汗腺分泌减少,皮肤缺乏汗液与皮脂的滋润和保护,出现细微皲裂,皮肤表面的酸性环境被破坏,导致神经末梢暴露,因而此时轻微的理化刺激,如温度的变化、日光照射、毛发摩擦、洗涤剂,即可引起剧烈的瘙痒。

中医认为,冬季皮肤瘙痒症的发生有多方面因素。

针对这些因素,一方面,中医强调药物治疗,应用益气疏风、养血润肤、清热凉血疏风等方法进行个体化的治疗,常用的内服药有玉屏风散、四物汤、当归饮子、养血润肤饮、润肤丸、清热除湿汤、防风通圣散等。常用的外用药有香蜡膏、凡士林、硅霜等。

另一方面,中医又强调未病先防,饮食调养,如民谚曰:“冬吃萝卜夏吃葱。”萝卜助消化、通大便,有益健康。此外芹菜、苦瓜、丝瓜、豆芽、绿豆、红豆等能清热除湿。茯苓、扁豆、薏米、芡实等能健脾益肺。大枣、酸枣、枸杞子、山药、蜂蜜等能养血润肤。适当食用均有益于防止或制止瘙痒。需要强调的是,饮食不能偏,适量的肉类食品对于润肤也是不可或缺的。

此外,生活也要注意不能过食辛辣油腻、肥甘厚味,因为这些食品多能助湿生热;不能过度清洁。冬季皮肤干燥,过度洗涤更法除了仅存的少量皮脂,破坏了皮肤的屏障作用,导致瘙痒;当瘙痒发生时,不能过度烫洗,烫洗当时虽能止痒,但同时造成局部毛细血管扩张,更多的炎性介质释放,瘙痒会更重;不能滥用激素药膏,虽然暂时能止痒,但如果长期局部大量应用,很可能造成皮肤萎缩、色素沉着、毛细血管扩张等副作用,并且停药后病情易于反复;不能任意搔抓,过度的搔抓与烫洗一样,虽然能暂时以痛觉代替痒感,但同时也造成更多的炎性介质释放,过后瘙痒会更重,还可能引起皮肤感染;贴身衣物最好以纯棉制品为宜。

老年人长期剧烈瘙痒可能是内脏疾病的信号。老年人因皮脂腺功能减退,造成皮肤干燥,平时即易引起泛发性全身瘙痒,冬季更甚。但需要注意,瘙痒还可能是许多疾病的信号,如胆汁性肝硬化、甲亢、糖尿病、肾上腺功能不全、贫血、慢性肾衰竭、尿毒症、内脏恶性肿瘤等。因此,老年人冬季瘙痒,经对症治疗无效时,还应积极检查,排除其他内科疾病,以防患于未然。(北京中医医院皮肤性病科主任医师 张荟)

立冬过后,天气变得格外寒冷。所有的衣服都上了身,还是没法令人感觉温暖。很多本来怕冷的人更是觉得苦不堪言,一定要抱着暖水袋才能安眠。这意味着身体阳气不足,不能正常温煦机体,导致无法抵御外寒。中医认为,只有通过提振自身阳气,才能达到主动御寒的目的。

## 什么夺走了我们的阳气

人怕冷的原因有很多。肝气不舒会四肢冰冷,淤血体质的人,气血不通会手脚冰凉。血虚的人,天冷的时候因为缺乏血液温养四肢,手脚也会冰冷。但是要说怕冷的原因,最多一种情况就是阳虚。阳气虚就会出现生理活动减弱和衰退,导致身体御寒能力下降。

阳虚就是体内的阳气不足,用老百姓的话说就是“火气不旺”。阳虚也分不同的脏腑,中医认为,每一个脏器都有阴阳,但是一身的阳气之根在肾脏。阳气不足往往与肾阳不足有关。

我们的阳气是不是充足,一方面源于先天因素。如父母的阳气不足,尤其是母亲阳气不足,通常会遗传给孩子,导致阳虚体质。后天因素则与生活方式密切相关。天天吃冰冷的食物导致脾阳不足,最终牵连肾阳不足。过度使用寒凉药物,如中药里面的清热解毒之类的苦寒之药,也使人的阳气慢慢消退。夏天持续吹空调,冬天穿短裙,阳气都会受伤。长期缺乏运动导致气血不畅。沉迷于网络,足不出户地玩游戏刷朋友圈,无法吸收阳光中的热气,不能做到以天然的阳气补人体的阳气。

## 气血从来不分家

中医认为,气和血是生命的两大类基本物质,在人体生命活动中占有非常重要的地位。气和血都由人身之精所化,相对而言,气属阳,血属阴,具有互根互用的关系,因而中医理论有“气为血之帅”的说法。

气能生血。血液的化生离不开气作为动力。血液的化生以营气、津液和肾精作为物质基础,在这些物质本身的生成及转化为血液的过程中,每一

个环节都离不开相应脏腑之气的推动和激发作用。气充盛,化生血液的功能就强,血液就充足。气虚亏,则化生血液的功能减弱,易导致血虚。

气能行血。血液的运行也离不开气的推动作用。血液的运行有赖于心气、肺气的推动及肝气的疏泄调畅。气行则血行,血液的正常运行才得以保证。反之,气亏少则无力推动血行,或气机郁滞不能推动血行,

会产生淤滞病变。

反过来,血为气之母,血能养气。在人体各个部位中,血不断地为气的生成和功能活动提供营养,故血足则气旺。我们的脏腑、肢节等任何部位,一旦失去血等供养,这些部分就可能出现气虚。血虚的往往兼有气虚的表现,道理即在于此。血还能载气。气依附于血而得以存在体内,并以血为载体而运行全身。大失血的人,气也会随之大量丧失。

## 气血一起补 才能提升自身抗寒指数

气血不足都需要补的情况下,很多人不知道应该先补气还是先补血。其实这是个完全多余的考虑和顾虑。对于气血不足的人来说,补气和补血都很重要。因为气能载血,若只是单一的补血,不仅达不到补血的效果,还有可能会造成瘀滞。若是先补气,血液能量不足,就算补气也无法弥补贫血的症状。而若是先补血,则会导致人体气虚,气虚也会导致人体血虚。因此,气血不足的时候,单方面的补气或是补血都是不可行的。想要补足阳气,增加身体抵御严寒的能力,气

血应该一起补。

### 运动补气血

气血不足的人想要补气血还要注意运动。最好选择室外的有氧运动,比如爬山、慢跑、游泳、跳绳、打球等。适当的运动不仅能补气血,自身的身体素质也能得到很好的培养和锻炼。但应该注意的是,运动适量就好,不能过度运动,过度运动会损害身体健康。冬季运动课选择慢跑,速度应以主观上不感觉难受为准。也可选择跑走交替,即走1分钟跑1分钟。骑

单车的健身效果不亚于慢跑,运动强度以每分钟蹬车60次为宜。

### 食疗补气血

中医认为,食疗是最佳补气血的方法。因为人的脾胃是气血生化的源泉,只有在饮食上进行调整,才会得到最好的补气血的效果。日常生活中,应该多吃一些能补气血的食物,如动物肝脏、鱼类、虾类、花生、红糖、大枣等。同时应注意日常饮食习惯,多喝水、饮食规律、戒烟戒酒,忌辛辣油腻刺激性强的食物。

## 冬天调养气血阿胶是首选

补气离不开补血,提到补血,首先想到的就是有“补血圣药”美誉的阿胶。阿胶以驴皮为主要原料,通过萃取驴皮中的精华得到阿胶被称为“血肉有情之品”,与人参、鹿茸并称中药“三宝”。阿胶性味甘平,内服可入

肺、肝、肾三经,自古以来就被赋予滋阴补血,和血止血的功用,《本草纲目》称其能“和血滋阴,除风润燥,化痰清肺,利小便,润大肠”,对阴虚、贫血疗效甚高,有助于强筋壮骨、美容养颜。

相较于男性,女性更容易

出现贫血,而贫血恰恰会引起抗寒能力弱、血虚、月经不调等症状。对于冬季经常感到手脚冰凉,一受凉就腰酸背痛的女性,坚持服用阿胶,有助于缓解血液亏虚,恢复自身“供热系统”的正常运转,告别“冷美人”。



## 阿胶好不好 驴皮有门道

市面上有不同品牌,不同渠道销售的阿胶,价格会相差很多。这其中的差价主要在于原料,也就是驴皮用的不一样。

驴皮原料直接决定了阿胶的质量。要炼制好胶,就必须精选原料。熬制阿胶所用的驴,不能是那些民间散养的驴。正规的阿胶厂家在国内购入的驴皮原料都出自养殖场的驴,北京同仁堂即是如此。

这些养殖场都是符合国家规定且具有养殖资质的正规养殖场。它们有非常严格的养殖和管理体系,养殖环境有保障,并遵循国家颁布的《动物防疫法》,定期进行防疫检查。这就避免了病死驴等情况,驴皮原料才更有保证。

同仁堂阿胶所使用的“冬板”驴皮,是质量非常高的熬胶原料。“冬板”驴皮是指冬季或

初春宰杀的驴皮。因为冬季的驴皮较厚,出胶率高,胶质较好,自然价格也高。不仅如此,相较于春夏交替季节宰杀的驴皮,冬季的驴很少出现皮肤炎症和细菌滋生的情况,所以其皮质好。

但即使是上等驴皮也要认真鉴别。驴皮的鉴别审核是一个非常重要的环节,全部采用人工鉴别的方式。首先,同仁堂一直要求供应商必须提供带

头、带耳、带足尾的全驴皮,以防其他动物皮混入。同仁堂至今还传承着一首鉴别驴皮的顺口溜:白嘴唇,大耳朵,圆尾巴,四肢全。其次,不可有虫蛀、霉烂、混沙等,而且还要看驴皮是否净筋、膜、油、肉。如果驴皮有一丁点问题,就要整张退回,经过层层筛选的驴皮才有可能被熬制成同仁堂阿胶。

北京晨报记者 孔瑶瑶