

# 冬季手脚冰凉 注意4个生活禁忌

手脚冰凉是很多朋友在冬季都有的毛病,大家都认为只要穿暖和了手脚也会变得暖和,但其实很多时候,我们是因为犯了生活中的禁忌才导致手脚冰凉,下面不如来了解下吧。

## 冬季手脚冰凉注意4个生活禁忌

### 1、忌食肉

多数人认为手脚冰凉是由于阳气不足所致,就会想办法给自己进补,羊肉、狗肉更是被认为是冬季进补的佳品。殊不知,如此“进补”不仅没有效果,反而可能加重病情。

造成许多人阳气不足的原因往往是脾胃虚弱,即便吃了再有营养的食物,尤其是不易消化的食物,也会因为无法吸收使得阳气不易补益,难以送至四肢末端,引起手脚冰凉。此外,这类患者还常见食欲不振、面色萎黄、大便糖稀等症状。

这类患者首先应调理好

脾胃再进行温补,需要注意的是,所谓“补”并不是指吃肉,而是要营养均衡,应多吃五谷杂粮以及鱼、虾等易于吸收的食物。也可以用山药、莲子熬成粥,帮助调理。如果要炖肉,也可以加入一些中药,例如山楂、陈皮、豆蔻、白芷等,以起到助消化健脾胃的功效。

### 2、忌减肥

减肥是女性手脚冰凉的一个重要原因。如今,节食的女孩儿越来越多,每顿饭只吃一点点,不仅摄入的能量少,长此以往还会导致血虚,出现疲劳、衰弱。这些都是冬天手脚冰冷的主要原因。

气血亏虚的女性可以多吃一些补血、健脾的食物,在冬季适当吃一些温热、补血的食物也是有效的,比如牛羊肉、生姜、红枣、红糖水等。此外,还可以少吃一些有滋阴效果的食材,中医认为“阴中求阳”。另外,这类人群不妨吃一些麦冬、薏苡仁、山药等有滋阴健脾利湿

### 3、忌辛辣

火锅、麻辣烫是很多人的饮食选择,觉得在寒冷的天气能吃上麻辣火锅该是多美的事情。然而在这个季节多吃辛辣的食物,尤其是对于北方人来说,不仅不能驱寒,反而会耗伤

津液。辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛温香散的调味料可促进血液循环,按理说用来驱寒应该恰到好处,但是辛辣食物对胃肠伤害很大,中医认为,脾主四肢,体弱手脚冰冷者的脾胃功能一般也不会很好,吃辣椒驱寒犹如拆东墙补西墙,因此并不建议食用。

### 4、警惕情绪不畅

心里压力大、情绪不稳定肯定会造成身体虚弱,就可能会表现出气虚、血滞的症状,手脚冰凉也随之出现。此类患者多因为情绪压抑、心情抑郁或突然受到精神刺激,再加上受到天气转凉或身体受凉等

因素的影响,便出现畏寒肢冷等情况。特别是女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期,由于身体虚弱所以手脚冰冷更为常见。除此之外,这类女性多伴有心烦、急躁、两肋发胀、痛经等症状,多有情绪不良史。

首先要保持一个平和的心态,不可过度劳神,避免过度紧张。可以通过加强对四肢的锻炼来促进血液循环,改善冬季手脚冰凉的症状。中医认为脾主四肢,运动四肢可以振奋脾胃,改善脾的运化功能,使得气血生化有源。气虚者多为脾胃虚弱,因此,要注意调理和顾护脾胃功能。

# 亥时入眠佳 “五更”起床妙 中国古人如此懂睡

在中国古代,如何睡觉以及如何睡个好觉等都有相当多的讲究。古人认为,睡觉不仅是休息,还是一种养生;不仅是一种境界,还是一种学问。

## 亥时入眠最佳

早在先秦时代,古人已总结出一套“睡觉原理”,中国最早的医学典籍《黄帝内经》就有较大篇幅对健康的睡法和睡觉作了详细叙述。

古人严格遵循“日出而作,日落而息”的生活习惯,从具体入睡时间来看,亥时被认为最佳。亥时自汉代被称为“人定”时分,人定即人静,也即21时-23时之间,东汉末年的《孔雀东南飞》就有“奄奄黄昏后,寂寂人定初”之语。

传统中医认为亥时三焦经旺,三焦是六腑中最大的腑,具

有主持诸气、通调水道的作用,亥时三焦通百脉。人如果在此时睡觉,百脉可以得到休息,对身体十分有益。

如今的现代人生活节奏快,要在晚上21点就睡觉,难度恐怕相当大,但再晚也不能晚过23点。因为23点为子时,此时胆经旺。中医理论认为,“胆为中正之官,五脏六腑取决于胆。”胆又为少阳,“少阳不升,天下不明”。即此时不睡觉,第二天就没了少阳之气升起,人就没有精神。

## “五更”起床最妙

古人崇尚早起,一般早上4点左右就起床,即便帝王之家亦如此。据宋代江少虞《宋朝事实类苑》记载,宋太宗保持良好的睡眠习惯,“深夜就寝,五鼓而起”。需要上早朝的官僚们起

床时间更早,所以才有“朝臣待漏五更寒”的痛苦。

《曾国藩家书》曰:我朝列圣相承,总是寅正(早晨4点)即起,至今二百年不改。我家高曾祖考相传早起,吾得见竟希公、星冈公皆未明即起,冬寒起坐约一个时辰,始见天亮。吾父竹亭公亦甫黎明即起,有事则不待黎明。

苏东坡被认为是一位会睡觉的高人,他从不睡懒觉,每天“五更初起”。但他起床后并不是立即投入工作和学习,而是梳头洗脸一番,穿戴整齐后,再找一张干净的榻闭眼躺一会儿,称作“假寐”,即“再眯一会儿”,无异于睡个回笼觉。苏东坡乐于假寐,并深得其妙,称“数刻之味,其美无涯;通夕之味,殆非可比”。

## 对睡姿、朝向也颇讲究

在中国古代,人们对睡觉时的睡姿也很在意,认为睡觉姿势不好不利于健康。

人类睡觉的姿势主要有仰卧、俯卧、侧卧三种,这三种姿势哪种好?古人有个七字评价:“侧龙卧虎仰瘫尸”。最讲究睡觉的宋代人还总结出一套理论,如南宋著名理学家蔡元定曾推出22字《睡诀》:“睡侧而屈,觉正而伸,勿想杂念。早晚以时,先睡心,后睡眠。”

古人一般认为侧卧最好,唐代医学家孙思邈在《千金要方·道林养性》里说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”这个观点也为中国道家所崇尚,《道藏·混元经》持有类似的观点:“仰面伸足睡,恐失精,故宜侧曲。”

在寻找到最佳睡姿的同时,

古人还在睡觉的朝向上进行了探索。古人认为,以东为上,西次之;南亦可,北不宜。有的养生家干脆认为,睡觉的朝向宜“寝恒东首”,即睡觉固定头朝东,脚朝西。其理由是,东方主春,主升发之气,四季头朝东睡觉最适合,“谓顺生气而卧也。”

但现代有的科学家认为,南北向与地球磁场方向一致,睡眠效果更好,这和古人“南北向”睡觉不宜一说相悖。

## 秋冬该如何睡觉?

《黄帝内经·素问篇》其中的《四气调神大论》指出,上床睡觉的时间不是一成不变的,要因时而动:春夏两季,应“夜卧早起”,秋季则要“早卧早起”,冬季宜“早卧晚起”。冬季阳气开始收藏,动物冬眠了,人也要静下来,少到户外活动,宜早睡晚起。 / 综合人民网等

# 小小乳牙能救命? 最新黑科技 get 一下

父母之爱子,则为之计深远。随着医疗的进步,从脐带血中提取干细胞已经不再罕见,有文章称,儿童乳牙里干细胞与其他干细胞相比,增殖的速度更快,可以“再生骨骼、再生心脏、再生牙齿”,甚至“治愈失明”。一颗小小的乳牙,真的有这么多神奇功效吗?



据某医院血液科主任介绍:干细胞其实就是起源细胞,是具有增殖和分化潜能的细胞,具有自我更新复制的能力,能够产生高度分化的功能细胞。“简单点说,干细胞的可塑性非常强,是可以形成各组织各器官的原始细

胞。”

这么看来,干细胞的确有“起死回生”的神奇功效。

医院儿童保健科主任称,“乳牙的牙髓干细胞是有非常强的细胞增殖能力的,从理论上还有从国外的研究中也发现,乳牙

牙髓干细胞对于像神经增殖、牙体的缺失、骨的再生、皮肤问题、肝脏问题、神经系统的问题都有一定的治疗作用。”但他同时也表示,这些只是在实验室发现的治疗方面的一个前景,这种前景什么时候能从动物实验转化到人身上来应用还是很难说的。

照此说来,为了以防万一,家长们是不是都该把孩子掉了的乳牙真空放进冰箱里保存起来?

口腔干细胞库的工作人员说:“干细胞是孩子牙齿松动的时候就要带孩子去专业的医疗诊所让医生给判断提干细胞的成功率是多少,然后医生给采集下来,再通过专业的设备运输到口腔干细胞库。”他还强调,已经掉了的乳牙其实是没有任何用处的,更不是家长们随意储存就能保存好牙齿干细胞。

据了解,在储存技术上,中国首家GMP级口腔干细胞库是将提取出来的干细胞储存在零下196℃的低温液氮中。乳牙的储存是按颗收费,一颗乳牙储存20年的费用是18万元,一般建议储存

2~4颗,因为一颗牙的量是不够治疗的。

虽然乳牙能不能救命就目前的技术水平来说还是个未知数,但拥有一口洁白健康的好牙是非常必要的。

## 儿童保护牙齿的必知小常识

1. 刷牙时间至少要2分钟,每天至少两次,每三个月换一次牙刷。

2. 牙膏中含有的无水硅酸、木瓜蛋白酶等软质磨料,可以抛光并美白牙齿。

3. 吃甜食只要及时清洁就没有太大问题,而且,均衡饮食才是健康笑容的关键。

4. 口腔预示全身健康。如果牙龈有问题,那么心脏病患病率比普通高4倍;如果第一颗白齿相对较矮,而且时有疼痛,就表示消化有问题。

5. 一旦发现口腔肿块或起泡泡,要及时就医,这有可能导致口腔癌等严重问题。

6. 有些人经常服用阿司匹林等药物,但它会让你在拔牙时大量出血。所以,看牙前要停用止痛药。

7. 牙龈出血是炎症表现。

8. 剧烈运动可能导致脱水,削弱唾液预防口腔疾病的功能,从而增大蛀牙、细菌堆积的风险。某些运动饮料含有糖类和酸类物质,可能会破坏你的牙釉质。 / 新华社