

体寒怕冷,手脚冰凉?

省中医院这些神奇的“中医绝活”帮你暖起来

一到冬天就手脚冰冷,连睡觉的时候双脚也捂不热?即便裹着厚厚的毛衣、羽绒服,依然冻得瑟瑟发抖?吃点生冷的东西就容易拉肚子?专家表示,体寒怕冷可见于各个年龄段的人群,但每到寒冷的冬季,这些问题显得更为突出,建议大家试试中医特色疗法。

通讯员 冯瑶 孙茜 现代快报+记者 安莹

年轻妈妈产后四肢关节痛,治疗2次明显好转

25岁的南京市民赵女士最近升级成为一位新手妈妈,可爱的宝宝刚满两个月。初为人母本是一件喜事,但她却高兴不起来,自从产后就突然感觉四肢关节痛,走路时足底疼痛明显,手脚冰凉,用她的话说“冷到了骨子里”。从那以后,她房间温度始终保持在26℃以上,夜间离不开电热毯,这才好受些。

然而,一个月过去了,关节痛怕冷始终难以缓解,听说中医传统特色疗法效果不错,11月中旬,刘女士抱着试试看的想法,来到了江苏省中医院传统特色疗法中心。中心的主任中医师刘兰英为其检查后,发现刘女士性激素水平、免疫八项、甲状腺功能等检查结果正常,排除了内分泌系统、免疫系统疾病,考虑为产后感受风寒,气血亏虚所致,于是建议其做督脉灸治疗,每周一次。

仅两次治疗后,刘女士惊喜地发现四肢关节痛、怕冷的症状明显好转,手脚也暖和了许多,有时夜间不开电热毯也可以睡着了。“不打针不吃药,就达到了治疗的效果,中医特色疗法真是太神奇了!”

怕冷病因各不相同,“中医绝活”齐上阵

据了解,中医特色疗法是历经数千年疾病防治和养生保健

的重要手段,主要是通过传统方法,调整人体阴阳平衡,从而达到治疗目的。

为了方便患者就诊,将具有渊源历史根基的中医特色疗法造福于更多的百姓,2020年4月,江苏省中医院成立了传统特色疗法中心,中心启用以来,围绕医院“四专”优势,以专科、专病相结合,专药、专法相结合,开展100多种传统疗法,辨证施治,来此诊疗的患者无不称赞。尤其入冬以来,到传统疗法中心就诊的患者络绎不绝,像刘女士这样体寒怕冷的患者约占三成左右。刘兰英介绍,造成冬季手脚冰凉的原因很多,比如寒气伤阳、素体阳虚、气血亏虚等等,在日常调理时应辨明原因,才能辨证施治,针对不同的情况,不妨试试神奇的中医特色疗法。

1.老年性骨关节退行性疾病

颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝骨关节炎等,一般在50岁以后发病。老年人由于肝肾不足、阳气衰微,随着年龄的增长,全身多个骨关节会出现肿胀、疼痛的情况,伴随四肢怕冷,以双下肢为主,如腰、膝关节、踝关节。冬季常常需要穿着厚袜子或者开着电热毯睡觉。关节核磁共振提示关节退变,少量关节腔积液。

中医绝活: 如果免疫五项、血沉等在正常范围内,四肢关节可用雷火灸结合特色疗法中心熬制的个性化药油进行药棒穴

位按摩。

·雷火灸

功效:温经通络、疏风散寒、活血化痰、消肿止痛、扶正祛邪
适用人群:干眼症、儿童假性近视、鼻窦炎、腰痛、月经不调、更年期综合征等

·药棒穴位按摩

功效:温经通络、行气活血、祛瘀消肿、散寒止痛
适用人群:脊柱及四肢骨关节炎、慢性胃肠炎、肠易激综合征、肌筋膜炎、亚健康状态等

2.免疫系统疾病或代谢异常

类风湿性关节炎、风湿性关节炎、甲状腺功能低下,通常表现为全身怕冷,关节疼痛。

中医绝活: 调节督脉以提升人体阳气,可用督脉灸治疗。也可用脐灸,热量通过神阙穴(肚脐)向腹部渗透,甚至在腹部扩散。

·脐灸

功效:调和气血、疏通经络、防病健体

适用人群:脾胃虚寒引起的腹胀、腹痛、腹泻、便秘、肥胖;湿气太重引起的面部油光、失眠多梦、口淡无味、头重如裹等;女性常见的经期腹痛、经量少且色黑、手脚冰凉、全身怕冷等。

3.亚健康状态

年轻人夏天贪凉,喜欢吹空调、过食生冷食物、长期穿短裙,导致素体虚寒,或是产后气血亏虚,到了冬季四肢冰冷的情況较多。

中医绝活: 如果免疫五项在正常范围内,HLA-B27阴性,可以采用督脉灸(俗称火龙灸)治疗。

·督脉灸

功效:益肾通督、温肾壮阳、补益气血、行痹止痛

适用人群:颈椎病、腰椎间盘突出症、类风湿性关节炎、骨性关节炎、肩周炎、腰肌劳损;痛经;慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃肠炎等。

4.伴随大便粘滞、失眠等症状

四肢怕冷合并大便粘滞,进食生冷食物后容易出现稀便、腹痛。舌淡暗体胖边有齿痕,脉细,属于脾胃功能失调。

中医绝活: 可用腹部任脉蜡疗结合背部夹脊穴及足三里穴刮痧治疗。晚上洗完澡后在神阙穴(肚脐)贴敷膏药,早晨起来去掉,进一步维持疗效。

·蜡疗

功效:消除肿胀、加深温热作用、松解粘连、软化瘢痕

适用人群:肌肉、韧带的扭挫伤,手术后局部粘连、瘢痕、烧伤、冻伤后遗症、腱鞘炎、滑囊炎、各种关节炎、慢性胃肠炎以及长期伏案工作引起的颈肩腰腿疼痛、黄褐斑、皱纹等人群。

四肢怕冷合并失眠,夜间常常难以入睡,早醒,醒后再难入睡,总睡眠时间4—5小时,日间疲乏感明显。采用头部督脉、背部膀胱经刮痧,百会(顶天)、涌泉(立地)、安眠穴药棒穴位按摩的方法治疗。

天冷吃太多怕长胖?

专家推荐养生茶 消食还御寒

大雪节气后,天气逐渐寒冷,羊肉汤、辣火锅等高质量食物成了许多人的过冬标配。东南大学附属中大医院中医内科主治医师封慧提醒,冬季吃太多,可以通过喝养生茶来减少体重的增长,同时还能起到御寒保暖的作用。

通讯员 张鑫 现代快报+记者 梅书华

封慧推荐了7款养生茶,分别针对怕冷、胃寒、咽干舌燥、嘴唇干裂、感冒以及肥胖的人群,有暖胃、润肺、驱寒、补肝肾、消食以及助眠的作用,从而帮助大家安然入冬。

麦芽山楂茶——消食

采用炒麦芽10克以及山楂10片进行代茶饮。

山楂和炒麦芽都有助消化的作用,但是它们侧重点各有不同。山楂可以消肉食,而炒麦芽可以消米、面食。如果冬季进食肉类或者米面类过多,会出现腹胀、暖气等消化不良的症状,这时候来上一杯山楂大麦茶,可以减轻肠胃负担。

佛手普洱茶——暖胃

采用佛手片5克以及熟普洱2克一起冲泡饮用。

佛手具有理气和胃的作用,而熟普洱茶具有温胃散寒的作用。那么对于平时腹部怕冷的人群来说,晨起后喝上一杯

佛手普洱茶,可以开启心情愉悦、能量满满的一天。

肉桂玫瑰红茶——御寒

采用肉桂3克、玫瑰花3至5朵、大枣2至3颗以及红茶2至3克进行代茶饮。

肉桂有补火助阳、温经通脉、散寒止痛的作用。而玫瑰花不仅芳香怡人,还能疏肝理气解郁,对于缓解焦虑、抑郁的情绪有很好的作用。红茶甘温,可以温补阳气。冬天很多人会出现手脚冰凉的症状,特别是对于阳虚体质的人群来说更为明显。这时候如果能够来上一杯肉桂玫瑰红茶,可以温经通脉,从而改善四肢末梢血液循环,让手脚暖起来。

雪梨乌龙茶——润肺

采用雪梨1颗、乌龙茶3克、冰糖5克以及柠檬半颗。具体做法是将雪梨去皮、去核、切块,然后和冰糖一起熬煮20分钟就可关火,最后用这个雪梨汤来冲泡乌龙茶,再滴上几滴柠檬汁就可

以了。

乌龙茶属半发酵茶,介于绿、红茶之间,色泽青褐,又叫“青茶”。乌龙茶在口感上既有绿茶的清香,又有红茶的醇厚,不寒不热、温热适中,因此它具有润喉、生津的作用。而在冬天,室内空气相对干燥,人们容易出现咽干舌燥、嘴唇干裂的症状,这时泡上一杯雪梨乌龙茶,可以缓解干燥的苦恼。此外,乌龙茶对蛋白质及脂肪有较好的分解作用,对于在冬季里怕贴膘的人来说,乌龙茶也有一定的减肥功效。

生姜苏叶茶——驱寒

采用紫苏叶3至6克以及生姜3片进行水煎来代茶饮。

在冬天如果受凉后出现头痛、鼻塞、流鼻涕等感冒症状,尽快喝下这款茶饮,可散寒解表,减轻感冒症状。

天麻杜仲茶——补肝肾

采用天麻6克、杜仲6克、女

贞子6克以及炙甘草2克,水煎代茶饮。

天麻甘平,有息风止痉、平抑肝阳、祛风通络的作用。杜仲甘温,可补肝肾、强筋骨。女贞子甘苦、性凉,可以滋补肝肾、明目乌发。三味草药搭配饮用对于老年人肝肾不足、肝阳上亢所引起的腰膝酸软、头晕目眩、头痛等症状,有一定的缓解作用。

酸枣龙眼茶——助眠

采用酸枣仁10克以及龙眼5粒来冲泡代茶饮。

可以起到养心安神的作用,帮助容易失眠的人群安然进入梦乡。

封慧提醒,不同的茶有不同的品性,要根据自己的体质和症状选择适合自己的茶。需要注意的是,平时容易反酸的人群应尽量少喝咖啡因含量较高的茶,另外茶叶不可放太多,因为浓茶容易刺激胃酸分泌,反而加重反酸症状。同时,茶的温度不可太高,以温热不烫嘴为宜。

宝宝冬天感冒高发 90%是被“捂”出来的

快报讯(通讯员 汪宁)冬天到了,到了宝宝们感冒高发期,但是很多宝宝生病不是冻出来的,而是捂出来的。南京华世佳宝妇产医院专家提醒,家长给宝宝穿衣服不用捂得太严实,但也并不代表可以随意穿,该注意的地方一定要注意。

妈妈们害怕冷冻着宝宝,就会拼命给宝宝加衣服。穿得过多,稍微动一动就一身汗,再吹着冷风,宝宝就感冒了。专家表示,这几种“捂”法要不得:

晚上睡觉盖太多:又沉又厚的被子压在孩子身上,会造成压迫感,让孩子呼吸费力、活动受限等不舒服的感觉,夜里更容易烦躁、睡不安稳,或者踢被子,反而更容易着凉。

室内温度太高:好多妈妈冬天怕冷,家里老人更怕冷,喜欢把室内温度调得很高。因为宝宝活动量大,容易出汗,一旦家长带孩子出去一小会儿,身上只要带一点汗,就很容易引起感冒。所以冬天的室内温度不要太高,控制在20℃—22℃是比较好的,既不冷也不热。

足不出户:冬天室外寒冷,很多人不愿意出门,很多家长就减少了孩子的户外活动,取而代之的是去逛商场、去室内游乐场这些既暖和又热闹的地方。但是这种地方人流量大,空气不流通,尤其是游乐场,孩子多,遇到流感多发的季节非常容易导致互相传染。

要想宝宝冬天不感冒,预防是关键,专家建议,最好做到以下几点:尽量在中午温度较高的时候开窗,时间不用太长,5—15分钟即可。建议使用加湿器,湿度控制在50%—60%,或者在暖气片上放湿毛巾或者放盆水,还要适当给孩子多喝水。宝妈们在冬天天气晴好、空气干净的时候,应该带孩子出门运动运动。合理的膳食能够增强宝宝抵抗力。如果孩子已经添加辅食,可以适当多添加一些蔬菜、水果、肉泥、蛋类、鱼类等,保证孩子营养均衡。每天根据天气来增减衣服,早晚多穿一件,中午可以脱掉一件。

泰康仙林鼓楼医院 提供安宁疗护病房服务

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)近日,泰康安宁疗护论坛暨泰康终极关怀仙林安疗病房启动仪式在宁举行。据悉,该安宁疗护病房位于泰康仙林鼓楼医院住院部2层。病房设计以“家庭”为核心理念,力求打造温馨舒适的家庭式安宁疗护病房。

临山而栖,枕星入眠。医院住院部2层的安宁疗护病房内,临窗望山,视野开阔,让人在自然的和谐中,感受到内心的宁静与安然。据悉,现已启用2间安宁疗护病房及洽谈室、多功能厅等区域。病房设计以“家庭”为核心理念,力求打造温馨舒适的家庭式安宁疗护病房。

步入安宁疗护病房,宽敞舒适,为患者及家属提供了足够的私享活动空间。房间内,暖色的内墙、舒适的沙发、标配电视机、饮水机、冰箱等日常家用设备,在这里扭转了从前关于医院与死亡冰冷苍白的印象,换上的反而是有如家一样温馨舒适的感受。

同时,泰康安宁疗护还提供灵性照护、芳香疗愈、音乐疗愈、心理疏导、沐浴净身、告别追思、哀伤抚慰等全生命流程服务,护佑患者有尊严地走完生命之旅,陪伴家属度过失亲的哀伤之痛。