



辨识阴阳并不难

“世间万事万物都存在着既互相对立、又相互依存的两个方面，就好像灼热的太阳和阴冷的月亮一样，都是人类赖以生存不可或缺，因而就用阴阳两字来代表既对立、又统一的方方面面。例如白和黑、天和地、上和下、内和外、强和弱、实和虚、热和寒、补和泻等等，都是阴阳的两个方面。”海南省人民医院体检中心主任、省健康管理协会会长易慧明接受记者采访时说。

他说，季节有阴阳之分：春夏温热，为阳，所以春夏季节注重清热解毒；秋冬寒冷，属阴，所以秋冬季节尤其是寒冷的冬天应注重滋阴壮阳。地域也有阴阳之分：东南区域温热气候多见，属阳，所以东南地域的人们多需要清热解毒；西北区域寒冷气候较长，属阴，所以西北地域的人们多需要滋阴壮阳。

“首先，人也分阴阳。女属阴，男为阳，老人属阴、少儿为阳。女性和老人要多滋阴，男性和少儿要多壮阳。”易慧明说，其次是身体各部位分阴阳。脚属阴、头为阳，胸腹部属阴、头背部为阳，四肢内侧属阴、四肢外侧为阳，体内属阴、体外为阳等。所以女性滋阴时，要多推拿按摩腹部和四肢内侧，而男性需壮阳时可常推拿按摩头背部和四肢外侧。第三，是人体十二脏腑也分阴阳，无论属阴的脏器、还是属阳的腑器，都有可能出现阴阳失衡而引起身体不适或疾病，应根据不同状况分别给予

■ 本报记者 侯赛

天气逐渐变冷，很多人都喜欢在晚上泡脚来治病。泡脚真的有这么神奇的效果吗？海南省中医院专家接受记者采访时表示，并不是所有人都适合泡脚，对于部分人群来说，泡脚之弊远大于利。

省中医院营养健康科专家符光雄表示，热水泡脚时，由于环境温度的升高，腿部和脚部的末梢血管扩张，足部的皮肤血流量就会增加。不过短时间内这种局部循环的改变几乎不会对身体循环产生很大的影响。因此对于健康人来说，泡脚可能并不会造成太大的身体改变，所以指望通过泡脚来治疗各种疾病也就没什么效果。

符光雄提醒，日常生活中，下列四类人不大适合泡脚：
糖尿病患者
糖尿病足是糖尿病患者最常见的

近日，记者在采访中发现，一些单位组织员工体检，在例行体检中，大家都比较关注中医养生，比如，如何进行身体阴阳的调节？怎样进行调养？这或许与迅猛发达的微信、微博等网络上传播众多关于如何健康养生的文章和资讯有关。对此，我省的保健医疗专家也给出了辨体质调节阴阳的一些方法。

注重阴阳，方好调养

健康专家支招冬季养生方法

■ 本报记者 卓兰花

性，膻味较轻，一年四季都适合各类人群食用。

运动锻炼也分阴阳

天冷时，人们应尽量少做运动，多休息。易慧明说，对已经养成运动锻炼习惯的人们，尽量注意以下几点：1.属阴的女性和老人要少做消耗大的运动；2.要多选择室内运动，少做户外运动，做户外运动时要注意保暖；3.以温和的有氧运动为主，少做剧烈的无氧运动；4.运动时多喝温水或常温饮料，少喝凉水或冰冻饮料；5.运动后有少量出汗者，以干毛巾或温热毛巾擦干；大量出汗者要尽快用温热水冲洗干净，注意保暖防寒，防止阴阳两虚症的发生。



冷天作息有讲究

天冷时人们作息养生也讲究滋阴壮阳。易慧明说，在作息方面，要注意以下几点：1.晚上休息要早睡晚起，尽量保证午休，尤其是气血两虚的人更要多保暖休息；2.喝水、进食以温热为主；3.晚上睡前可以泡一泡脚，有滋阴壮阳的作用；4.天冷时阳气较弱，属阳的头部容易因缺血而头痛，平时可以多按摩头部和背部，提升阳气；5.天冷时要以多晒太阳、补充阳气为主，尤其是属阴的老年人阳气较弱。他认为，海南岛在秋冬季节也是阳光充沛，在海南养生保健、延长寿命是很好的选择，这也是海南素有“长寿岛”之称的主要原因之一。

专家建议

- 1、有毛的动物(牛肉、羊肉、鹿肉等)或动物肝脏以及长羽毛的动物(如鸡肉、鸽子肉等)或动物的血等偏热性，适合天冷时体质阴阳两虚或贫血的人食用。
- 2、裸皮动物(如黄鳝、鳗鱼、马鲛鱼等)或猪肚、羊肚等有温补脾胃的作用，适合天冷时脾胃虚寒、营养不良、腹泻消瘦的人食用。
- 3、有壳动物(如虾、甲鱼等)有清燥润肺、滋阴壮阳等作用，适合天冷时肺气燥热、阴精损耗的人食用。
- 4、有鳞鱼(如草鱼、鲫鱼等)和猪腰、羊腰等，以及可食用蛇类有滋阴补肾、清热解暑等作用，适合天冷时腰腿无力、心烦气躁的人食用。
- 5、绿色或味酸、味苦食物(如绿茶、苦丁茶、苦瓜、西红柿及多种绿色蔬菜等)以及水分多的红色或白色食物(如西瓜、冬瓜、椰子汁等)，多有清肝热、祛心火的作用，适合天冷时血热阳亢的人食用。
- 6、红色食物(如红茶、红米、红枣、枸杞等)或黄色以及味甜食物(如普洱茶、小米、生姜、桂圆、黄芪等)，多有滋补心血、健脾补气的作用，适合天冷时阴阳两虚的人食用。
- 7、白色食物(如白茶、雪梨、莲子、百合、银耳等)或味辛食物(如大蒜、白萝卜、白芨、螺类等)，多有滋阴润肺、清燥解毒的作用，适合天冷时进食过多热性食物导致咽痛干咳的人食用。
- 8、黑色食物(如黑茶、黑木耳、黑芝麻、黑豆等)或少盐以及果仁食物(如腰果、核桃、杏仁等)，多有滋肾阴、清心血的作用，适合天冷时阴冷阳痿、血热健忘的人食用。



制图 石梁均

相关链接	忌水温过高	忌时间过长	忌用面积太小的器具	忌泡脚后马上睡觉
泡脚有以下4大禁忌	泡脚的最佳水温在50℃以下，要求热而不烫，感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。假如水温过高，脚上的血管容易过度扩张，体内血液更多地流向下肢，反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，对身体不利。	平时泡脚最好控制在15—20分钟。时间过长，双脚的局部血液循环长时间过快，体内血液也会更多地流向下肢，会造成心血管超负荷。而且冬季气候本来就干燥，皮肤在热水中浸泡时间过长，还会导致皮肤过于干燥，容易得皮肤瘙痒症，结束以后最好使用一定的润肤产品，让皮肤保持水分。泡脚不在时间长，药到病除勿过伤皮肤。 老人泡脚不要泡太久，泡脚时间过长，会发出出汗、心慌等症状。所以，老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。	泡脚最好用较深、底部面积较大的木质桶或搪瓷盆，能让双脚舒服地平放进去，而且最好让水一直浸泡到小腿。	人们应趁着双脚发热的时候揉揉脚底，及时穿好袜子保暖，待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。 (侯辑)

■ 见习记者 徐晗溪

拔火罐是我国民间流传下来的治疗身体不适以及疾病的方法之一。有人说，拔火罐是一种泻法，会导致伤血动阳，随着拔罐，腠理开泄，阳气会随之外脱。那么，秋冬季节拔火罐有哪些注意事项？为此，记者采访了海南省国学教育协会会员、中医学者颜清辉，请他谈谈秋冬季节如何科学地拔火罐。

颜清辉表示，科学的拔火罐确实有利于养生，它能起到行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒祛瘀等功效，对于风湿痹痛、肌肉劳损、腰背肩臂腿痛、软组织挫伤扭伤、感冒鼻塞、哮喘、头痛腹

劳，身体吃不消。

因此，拔火罐作为一种科学的理疗方法，需要专业医生望闻问切，四诊后辨证、辨病，再开具合适每个人的火罐处方。

值得注意的是，拔火罐存在一些容易被忽略的禁忌，主要分为以下几点：

第一，有肺部慢性病的人需要格外留心拔火罐。据了解，有肺部慢性病的人会导致肺泡破裂，拔火罐后洗澡容易

着凉。因此，有肺部基础病的患者，如慢阻肺、肺结核、肺脓肿、支气管扩张等，不适用拔火罐。肺部有炎症时，经常会伴随肺泡的损伤或肺部有体液滞留。如果用拔火罐进行治疗，会使胸腔内压力发生急剧变化，导致肺表面肺大泡破裂，从而发生自发性气胸。

第二，拔火罐并非时间越长越好。虽然火罐大小、材质、负压的力度各有不同，但是，从上火滑完罐到起罐，时间

生活百科

日常跌打损伤如何紧急处理？

膝关节、腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷2—3天后再热敷

■ 本报记者 马珂 通讯员 蔚涛泽

日常生活中，人们常因意外跌、打、磕、碰等原因，使软组织受到损伤，比如扭伤、拉伤。了解如何应对跌打损伤，不仅有利于减轻患者痛苦，还能有效地促进伤口愈合，防止病程的延长。

擦伤 即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清洗后再涂上红药水或紫药水。

肌肉拉伤 指肌纤维断裂而致的损伤。主要由于运动过度或热身不足造成，可根据疼痛程度知道受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿，切忌马上搓揉及热敷。

挫伤 由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时后可用活血化瘀药剂，局部可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。

扭伤 由于关节部位突然过猛扭转，拧扭了附在关节外面的韧带及肌腱所致。多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部，不同部位的扭伤，其治疗方法也不同。急性腰扭伤可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷。关节扭伤踝关节、膝关节、腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷2—3天后再热敷。

脱臼 即关节脱位。一旦发生脱臼，应嘱病人保持安静、不要活动，更不可揉搓脱臼部位。如脱臼部位在肩部，可把患者肘部弯成直角，再用三角巾把前臂和肘部托起，挂在颈上，再用一条宽带缠过颈部，在对侧脑作结。如脱臼部位在髋部，则应立即让病人躺在软卧上送往医院。

骨折 常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。对开放性骨折，不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口进行初步包扎、止血后，再用平木板固定送医院处理。怀疑脊柱有骨折者，需卧在门板或担架上，躯干四周用衣服、被单等垫好，不致移动，不能抬伤者头部，这样会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。

冷敷常用方法是将毛巾浸透冷水后放在伤部，两分钟左右换一次；或者将冰块装入塑料袋内进行外敷。如有外伤出血，应先期清理好伤口，视情况进行用药、包扎。然后，在伤口周边进行冷敷疗法。冷敷主要是用来促使血管收缩，减轻局部充血，抑制感觉神经，缓解症状。

热敷常用方法是将毛巾浸透热水或热醋后放于伤部，每次敷30分钟左右。也可以采用一些舒经活血的外用药物适当地进行揉擦，如跌打酒、红花油、活络油等。热敷主要是用来促使局部血管扩张，改善血液循环，促进消肿散瘀和损伤愈合的。

6个令人肥胖的坏习惯,你有吗?

肥胖的原因有多种,不良生活习惯就是其中一个。下面6个令人发胖的习惯,赶紧来看你中招了没。

能坐就不站,能躺着就不坐
久坐不起是上班族的常态,这也是导致上班族容易出现肥胖的一个原因。经常久坐不利于淋巴循环,而且这样一来缺乏运动,影响身体代谢。

吃饭狼吞虎咽
有没有吃饱不是肚子的感觉,而是大脑的感觉。但是,在吃东西时候,大脑需要时间发出吃饱的信号。如果你吃得很快,大脑来不及发出信号,你可能已经摄入过多热量了。一般来说,大脑要发出信号会在你吃饱后的20分钟,因此,吃饭细嚼慢咽,延长吃饭的时间,你更容易感知饱腹感,从而停止进食。

无零食无电影
很多人觉得爆米花、可乐和电影最配,但是可糖分高,影院卖的爆米花也有较多糖分,而且一边看电影一边吃东西,你会一直吃,很难有饱腹感,如此一来,就会摄入大量热量。看电影时,建议少吃高热量食物,可以用一些低热的零食来取而代之。

不工作就宅在家
不工作时候只想备足干粮,把自己“圈养”在家。而所谓的“干粮”无非就是一些高热量的零食。另外宅家不出门缺乏运动,也是不利于减肥的。

吃东西喜欢加各种重口味调料
爱吃重口味的人比饮食清淡的人更容易胖。有些食物本身的热量并不高,但是在加了各种调料后,食物被附加上大量的热量。这样一来,低热量的食物就会反转为高热量成为令人发胖的食物。

睡得太久或者太少
研究显示,睡眠时间少于5个小时的节食者发胖的概率是平均的2.5倍,而那些睡眠超过8个小时的人发胖概率仅仅略少于睡眠少者。平均睡眠6到7个小时是控制体重的最佳策略。(桑玖)