

冬季养生要注意祛病强身

国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家、曙光医院心内科副主任医师崔松做客新民健康大讲堂

许多市民都知道冬季要养生、要保健,可是不知道正确的方法,崔松医生简而言之概括道:“冬季养生就是四个字,一是‘祛病’,二是‘强身’。”

祛病需要防寒

崔松围绕冬季时令,开门见山讲解在冬季要谈养生的原因。“冬季以寒邪为主,天太冷,水都可以冻住,人的关节也会疼痛,屈伸不利,血液凝滞,中医上称为‘寒主收引’‘寒性凝滞’,因此,冬天首先要预防心脑血管病的发作。其他需要重点预防的疾病包括呼吸道疾病、关节疾病。”

怎么预防这些问题,达到祛病的效果呢?“中医讲究治未病,就是要提前预防,要让心脑血管疾病冬天少发,应该保持血压达标且稳定。”崔松表示,“血压在夏天和冬天肯定会不同,夏天低一点,冬天比较高。平时吃一粒药,冬天必要时吃一粒半,天气开始转凉就要注意。”

冬病夏治也是中医治未病的重要方法,三伏天选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能够增强抗病能力,从而达到防病、治病的目的。冬天容易咳嗽、容易哮喘的患者,可以在三伏天做一下敷贴,冬天发作就比较少。

近年来冬季异常寒冷,为防寒邪入侵,一定要注意防寒保暖,而保暖也有讲究。首先是头颈部分,“头颈的骨骼肌肉比较单薄,尤其是喉咙下



的天突穴、颈部的风池穴,只有薄薄一层,比较容易受寒,受寒后就会咳嗽,这就是冬天为什么要围围巾的道理。”崔松指了指自己,开玩笑道,“今天我特意穿了立领服装,也是一样的道理。”

其次还要注意手脚关节、膝关节、腰腹的保暖,“到了冬天,很多人还是喜欢穿着裙子或者薄袜,可能还没上年纪,关节就会产生问题。”崔松介绍说,抗寒能力的锻炼需要因人而异、循序渐进,大多数人应该尽量避免关节受寒。

冬季应避免室内外环境温差过大,雾霾天对呼吸道疾病影响最大,可以适当减少户外活动,“室内外温差大,一冷一热,老年人就会受不了。大冬天如果飞到海南过冬,回来以后要当心,衣服增减要有过渡。”

强身讲究天时

天行健,君子以自强不息。崔松表示:“冬季养生要遵循时间规律,‘早卧晚起,必待日光’,太阳出来才去锻炼,这是有科学依据的。”

人们最怕的“突发事件”是猝死,根据刊载在《新英格兰医学杂志》的一篇文章,每日脑卒中和心肌梗死高发时段是清晨5时到9时之间。这个时段正是阿姨爷叔们最喜欢出去锻炼的时候。因此健身锻炼应该尽量避开这个“高危时段”。从中医的角度来说,人的心气午时最旺、子时最弱,因此冬季老人不宜晨练,最好上午10时以后或者下午锻炼。

中医养生讲究的是“动静结合”。中医上讲

“形宜动,神宜静”,冬季到底是运动还是静养?崔松医生认为:“身体应该动,精神要安静。”但是,动要有节制。名医华佗在创制“五禽戏”时曾说道:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。吾有一术,名曰‘五禽戏’:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,亦以除疾,并利蹄足。”如此一套动静结合、形神兼备的锻炼方法,更适合中老年人练习。

崔松医生的讲述让大家深有同感:“动和静是一个矛盾,但又是辩证统一的。”《黄帝内经》中指出,精神调养是中医养生理论的核心内容之一,也是亚健康防治的首要策略。得中医养生之道的高人,都能健康长寿,他们的重要共同之处在于重视精神调养。《黄帝内经》说:“恬淡虚无,真气从之。精神内守,病安从来。”崔松医生建议大家:“欲望少一点。整天心烦,脑子想太多就会容易生病。如果心里很烦,就出去转一圈跑一圈,当你跑得气喘吁吁的时候,脑子肯定不会烦。所谓四肢发达、头脑单纯。希望大家做一个四肢发达、头脑单纯的人。” 本报记者 金恒 魏克 张梦辰 摄



精准血糖仪领取通知

天气寒冷,及时准确地了解自己的血糖情况,并进行适当调节,就能有效预防糖尿病及其并发症。喜迎新年,九九维康举办“血糖仪大普及”活动,血糖试纸也成本价出售,请广大读者朋友相互转告,莫失良机!

- ①领取区域:上海
- ②领取数量:仅备500台
- ③领取条件:凡购买血糖试纸满75条(3元/条),可免费领取精准血糖仪1台,每人限领1台。
- ④领取专线:400-670-1516(拨打电话告知您的联系方式和住址,工作人员免费送货上门。)
- ⑤品牌介绍:艾科灵睿血糖仪由中美合资企业出品,九九维康全程品质保障,畅销4年!



0.5微升血样
3部位采血
8秒出结果

请至各推广点(见2013年1月28日新民晚报)或拨打400-670-1516咨询。请仔细阅读说明书。

美国进口一氧化氮遭热抢 每瓶降价190元,活动最后五天!

九九维康独家引进的美国原装进口一氧化氮 NO 上市以来,深受我市广大消费者追捧。一氧化氮养生理源于诺贝尔生理化学奖的成果之一,2011年正式被引进中国,请需要体验的市民拨打400-670-1516进行咨询!

问:一氧化氮 NO 到底是什么?

专家指出,一氧化氮在空气中危害很大,但却广泛分布于人体内各组织中。最新研究发现,它是一种新型生物信使分子,分子小,具有脂溶性,对人体机能起着十分重要的调节作用。

问:一氧化氮与诺贝尔奖关系?

1998年诺贝尔生理学医学奖颁给了佛契哥特、伊格纳罗及穆拉德这三位生化药理学家,他们因在一氧化氮在医学应用上的成果而获此殊荣,从此,一氧化氮 NO 便成为了科学界和医学界的“明星分子”。

问:这款一氧化氮产品的优势在哪里?

1、专业出品:柏立特精氨酸瓜氨酸复



规格:500mg×60粒 零售价:489元/瓶
海关进口证明:310400112067116000
新年特惠价:299元/瓶
(首次订购3瓶再送3瓶价值138元的辅酶Q10)

合胶囊(NO)由美国霍普金斯生物研究所研制,国际领先的制取工艺,无添加,品质有保障,放心服用。

2、配方齐全:每粒含L-精氨酸300mg, L-瓜氨酸32mg,特别添加了松树皮提取物、锌、L-谷氨酸、维生素B1\B3等,配方科学,含量足,作用大。

3、价格公道:本次九九维康联合上海柏立特实业原装进口,一步到位,薄利多普及,零售价489元直降至299元,不出国门,就能体验欧美高端养品,难得!

——部分资料摘自百度百科等

特别声明:由于本产品为美国原装进口,每次备货周期长,为了满足更多的市民的紧急需求,人人都能平价体验,敬请提前来电预订,每人限购3瓶!

九九维康祝贺 首届新民健康大讲堂隆重开幕



首届新民健康大讲堂于2013年1月19日举行,九九维康恭祝健康大讲堂隆重开幕。

上海熙风电子商务有限公司(九九维康),是一家以健康管理服务为核心的综合性B2C电子商务公司。公司成立于2008年12月,短短4年多时间,已发展成为上海乃至全国最专业的健康品直购平台之一。公司市场覆盖江浙沪、天津、江西、陕西、山东等18个省市地区,连续三年销售额增长率高达150%以上,2012年预计销售突破8000万元大关。

九九维康一直秉承着“让人吃对、吃好、吃实惠”的经营理念,愿把健康的种子带给更多渴望康泰、盼望长寿的普通老百姓。