梅长苏的阴寒到底是什么

不爱运动的宅男宅女要当心啦，你们比梅宗主更容易中招

最近很多人都在追电视剧《琅琊榜》，里面最让人印象深刻的就是胡歌饰演的梅长苏，他虽有过人的智商，身体却很羸弱，主要表现就是“阴寒”，还没入冬，他就已经拥裘围炉了。眼下，正是秋冬换季，随着秋风萧瑟吹起，很多人比别人怕冷，手脚冰凉，虽然早早穿上了冬装，但仍然面色苍白。那么，这种阴寒该如何避免及祛除呢？

现代人更需预防“寒包火”

很多人看完《琅琊榜》后担心自己是不是也有寒症，尤其是气温下降后老觉得手脚冰凉的人更是容易对号入座。

对此，中国中医科学院望京医院内科副主任医师李智说，无论网友们讨论《琅琊榜》拍摄的是南北朝还是五代十国，那会儿气候较冷，人口较少，而且人们的饮食偏素，热量摄入较少，这都导致当时患有伤寒症的人特别多。

李智指出，随着营养改善、饮食习惯的改变，如今更多的人患的是“温病”。而其中尤其需要警惕的是“寒包火”。据了解，寒包火是内热外寒。不少人体内有火，外面却受凉，很容易出现“寒包火”的情况。

李智提醒，如果面色苍白、萎黄，舌苔偏淡偏白，可能是虚寒，可通过饮食调整，适当多吃一些羊肉、桂圆、生姜、当归、冬虫夏草等来调理。不过，寒包火的患者就不适宜通过上面的这种饮食方式来调理了，李智提醒，寒包火的患者如果多吃羊肉、桂圆等，就会“火上浇油”，适得其反。对付寒包火这种病症，中医讲究以“散表寒、清里热”为主，在选用药物和食疗时，也应以此为原则。

宅男宅女更容易“寒”

电视剧里，梅长苏因受伤中毒而落下了阴寒的旧疾。现代人虽然很难受到梅宗主那么大的身体伤害，但要是总“宅”着不动，也容易患寒症。

李智指出，现代人多运动量不足，如果老不运动，人的阳气就不能得到充分的生发，自然容易患寒症。很多不爱运动的人都有这种感受，一到秋冬就手脚冰凉。这是因为不运动时，人体的功能仅在低水平发挥，毛细血管网不活跃，身体得不到充分的营养，也就不会产生足够的能量。很多宅男宅女就是因为老宅着，身体各器官功能未充分开发，而使身体的代谢处于消极状态，不但招致寒症，也会出现早衰。

因此，李智提醒，坚持运动可以驱散体内的寒气，一般来说，体质虚寒的人可以通过健走、慢跑、打球、打太极等方式来锻炼。不过需要提醒的是，游泳是一项非常好的运动，但不少虚寒体质的人却游一次感冒一次，这是因为游泳并不适合虚寒体质的人，虚寒体质的人游泳很容易外感风寒，最好是先进行慢跑、健走等运动，等体质调理好了再游泳。 据《京华时报》

专家帮帮团

降温冷飕飕 护三段暖三处防俩时尚病

△杨国华

“上身：T恤+毛衣+大衣+围巾；下身：打底裤露脚脖子，这种造型几乎是韩剧女主角的标配。可是沈阳姑娘小陈却因这样穿衣冻尿血了！医生说，女性感到寒冷时，免疫力降低，细菌入侵就容易患尿路感染……爱美不能太拼！”关于如何对抗突然降温，中国中医科学院望京医院中医内科主任杨国华有自己的方法。

护三段——

1、上段要紧：口罩围巾不能少

人体热量大都从头颈部散发。颈部受寒恐引发血管收缩和颈部肌肉痉挛，所以一定要戴围巾或穿高领衫，不让脖颈暴露在外。每到降温天都会有不少面瘫患者，最好的预防方法就是全副武装，戴上口罩、围巾、帽子，保暖挡风。

2、中段要燥：内贴中松外收口

一味裹得厚厚的，既笨重也未必真暖和。其实，降温天穿衣服最好分层穿，**记个口诀：内贴中松外收口**。内衣最好柔软贴身，能增加保温性。中层的衣服吸湿性要强，不要过紧，保持干燥。外套一定要防风，最好在领口、袖口、腰部、脚踝处收口，以防冷空气趁虚而入，造成热量散发。

3、下段要松：鞋袜最好稍大点

冷天人体毛细血管处于收缩状态，如果鞋袜过紧，压迫脚部，会影响脚部的血液循环，使脚更冷。很多女性穿过紧的靴子会冻脚就是这个道理。鞋子可选择稍大些的，最好能垫一双棉鞋垫，脚部活动还有些空间。另外，鞋底最好稍高些，这样可以隔开冰冷的地面。

暖三处——

一暖肚脐

肚脐归属任经，对女性而言，私密重要的器官都归这里管，风寒入侵会诱发痛经等妇科疾病。晚上睡觉喜欢蹬被子的人就别指着被子护肚脐了，穿上睡衣更保险。

二暖后背

后背上的督脉有温阳的作用，因此，养护阳气就要让后背暖一暖。睡觉还铺凉席的赶紧撤下来。

三暖双脚

头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中。脚上有很多穴位，掌管肝脾肾等重要器官，受风着凉自然会影响这些器官正常工作。手脚冰凉及体弱的人，不妨晚上穿双薄袜子入睡。秋天皮肤干，脚跟易裂，洗脚后穿上袜子睡，有很好的保湿效果。

防俩时尚病有讲究——

1、留意围巾病

别把围巾当口罩，不卫生；已经患有哮喘的人最好不要带有毛的围巾；别佩戴过长的围巾。

2、穿秋裤别纠结

这些人更要早穿秋裤：痛经、月经推迟、月经不调者。此外，处于“感冒期、女性月经期、孕产期”这三个特殊时期的人一定要穿秋裤，哪怕多穿条裤袜也是好的。

据《健康时报》、39健康网

名人养生经

屠呦呦乐当老伴“跟屁虫”

别让疾病拦住幸福的脚步，老两口很享受在小区里旅游

△屠呦呦4年前赴美领拉斯克奖时与老伴留影。

满世界都在谈屠呦呦和青蒿素。获得诺贝尔医学奖后，这位深居北京某胡同小区的85岁老太太一下成了明星。想知道生活中屠呦呦是怎样的人？就不能不说说与她同龄的老伴李廷钊。屠呦呦说，她没有什么生活秘书，老伴就是她的秘书，而她则很愿意做老伴的“跟屁虫”，两人还常在小区里“旅游”。

老伴是她的“生活秘书”

对待科研兢兢业业，可生活中的屠呦呦却是个粗线条。

邻居眼中屠呦呦的形象更像个“跟屁虫”——偶尔跟在老头身后去散步、买菜。家务方面屠呦呦也是外行，基本是老伴负责。“我做饭，她帮着洗碗。”李廷钊说。

李廷钊说，老伴有些忘事，常丢三落四。一次屠呦呦去外地开会，单独坐火车回家，火车停靠途中站点时，屠呦呦下车走走，结果火车开走了，她被落在了车站。

“她年轻时不懂照顾自己，也不愿请病假。现在一身老年病，腰痛需要手术，尿糖高，再加上视力听力都不好，我自然要多做点。”李廷钊说。

“别人还以为我有生活秘书，他就是我的秘书。”对老伴的照顾，屠呦呦笑着赞道。

夫妻俩常在小区“旅游”

虽然年事已高又身患疾病，屠呦呦夫妇仍然坚持单住，“简单自在，也不想给女儿添麻烦”。

“也没想过去养老院。”李廷钊说，为了不让彼此受累，家里请了保姆，每周上门一次帮忙打扫卫生，陪着聊聊天。

平时屠呦呦很少外出，多数时间宅在家里写作、读书。为让常窝在家的屠呦呦多出门走走，李廷钊没少做动员工作。小区保安向记者描述了一幕温馨场景：“有次两老一前一后出门，我问老李去哪，他笑着说‘带老伴去旅游’，我问‘去哪旅游啊’，老李一本正经地说出我们小区的名字，屠老在一旁笑得合不拢嘴。”

“就是互相照顾嘛！”谈到与名人老伴的相处体会，李廷钊的描述却如此简单。

据《快乐老人报》

每天跳2分钟护骨

英国研究人员在对多名65-80岁者进行一年观察后发现，每天坚持蹦跳2分钟，能显著强健骨骼，降低日后骨折风险。不过研究人员提醒，进行跳跃练习时，骨质差者尤其需要小心。

据《广州日报》

儿童口吃可自愈

儿童发生口吃最常见的是在2周岁后，受惊吓、产生恐惧均可导致口吃。江苏淮安市妇幼保健院儿童保健科主任医师张丽提醒，儿童如发生口吃，早期干预治疗的效果会好很多。同时，家长不必过分担心，80%的儿童口吃可以自愈或经过干预得到改善。要鼓励他们多讲话、多练习，避免周围人的嘲弄。

据《淮海晚报》

男性也要勤洗下身

“我家老头很少洗下身，劝也不听。每次换下的内裤味道难闻，您帮我劝劝！”类似这样的抱怨在门诊中经常听到。老先生觉得年轻时都不怎么注意，老了更没必要这么讲究。作为医生，我要劝劝老年男性，如果不常清洗或不洗干净，会诱发包皮炎，严重时可导致阴茎头坏死或阴茎癌。预防最简单有效的办法就是彻底清洗。

（中国中医科学院西苑医院男科主任 郭军）

睡觉多翻身是好事

很多人以为睡觉时少翻身才睡得香，其实正常人每晚睡觉大约会翻身20次左右。翻身虽为无意识运动，但能提高睡眠质量，促进身体健康。因为翻身可调整皮肤温度，促进血液流通，调节睡眠周期，还可以缓解肌肉疲劳，是健康睡眠不可缺少的动作。

下午3点至6点人最馋

减肥的朋友注意啦：美国味觉和嗅觉研究机构的研究者发现，突然非常想吃某种食物绝大多数发生在下午3点至6点。因为此时人体内的血糖在降低，人开始变得慵懒。为了重新打起精神，吃点东西就成了不少人的选择。研究还发现，关于食物的美好回忆和环境突然变冷或光线变暗，也会刺激你感觉“非吃不可”。

孩子智商谁来决定

我们已知孩子的性别由爸爸来决定，那么夫妻中谁的基因决定孩子的智商、相貌等特质呢？别争了，答案在此：1、身高父母各占一半；2、性格是爸爸的遗传大；3、母亲对孩子智商的影响是父亲的3倍；要判断男生聪不聪明，看他妈妈就知道了。男生自己觉得笨，千万要娶一个聪明的女生来，这样你小孩翻盘的几率还有七成五，人生充满希望。

本报综合