

· 养生小偏方 ·

## 冬季风湿性关节炎药酒方

风湿性关节炎是一种慢性、全身性免疫疾病。在冬季气温下降时，会使血流缓慢，加大关节活动时的阻力，使风湿关节疼痛加重。小编特介绍几个药酒方，希望对此类患者有所帮助。

### ■ 五加皮酒

用五加皮50克，当归50克，牛膝50克，高粱白酒100克。将五加皮、当归、牛膝洗净后晾干，装入罐中，倒入白酒，加盖密封，浸泡7天后即可。日服1-2次，每次30-50毫升。此酒功效散风除湿，适应一切风湿痹症。

### ■ 薏苡仁酒

薏苡仁60克，白酒500克。将薏苡仁洗净，装入纱布袋内，扎紧口，放入酒罐中后，再将白酒倒入罐中，盖好，浸泡7天即可。日服1-2次，每次30-50毫升；此酒具有祛风湿、健脾胃功效。适应于寒湿所致的周身关节疼痛、沉重、下肢浮肿、大便不实、小便不利等症。

### ■ 白花蛇酒

白花蛇1条，糯米1000克，酒曲适量。将白花蛇酒润，去皮骨，取肉，装入纱布袋内备用后，再将糯米淘净，蒸熟备用。然后把酒曲放入缸底，置蛇肉于酒曲上，把糯米饭置于蛇肉上，用棉絮盖紧，冬天7天取酒。最后将蛇肉晒干，研为沫。取肉沫5分为1包。用法是日服1-2次，每次10-30毫升酒送服蛇肉沫。此酒具有祛风除湿、通痹止痛的功效。

### ■ 三蛇酒

用乌梢蛇150克，大白花蛇20克，蕲蛇10克，生地50克，冰糖500克，高粱白酒10千克。先将三种蛇剃去头，用酒洗润，切短节、干燥。生地黄切碎备用后，再将冰糖置锅中，加水置火上加热融化。然后把白酒装入酒坛中，将炮制好的三种蛇和生地黄倒入酒中，加盖封严，浸泡10-15天，每天搅拌1次，到期后开坛过滤澄清，加入冰糖汁，充分拌匀，再滤一遍即成。日服1-2次，每次30毫升。此酒具有祛风湿、透筋骨的功效。适应于风湿瘫痪、骨节疼痛、四肢麻木、半身不遂等症。（余力）

## 健康书苑

穿衣戴帽，养生为要。天气转冷，很多人就又习惯地把自己全面武装一番，帽子、围巾加手套，能裹多严就裹多严。其实这都是不适宜的。那么，他们的问题在哪里？如何穿戴才能少生病甚至不生病？让我们一起在马王堆帛书《脉法》中寻找答案……

# 养生从“头”开始

《脉法》中说：“圣人寒头而暖足，治病者取有余而益不足也。”

“寒头”就是指要保持头部寒凉，同时还应让头部尽量适应自然温度的变化，不要稍微有点降温就马上戴帽子、裹围巾。

《黄帝内经·灵枢·邪气脏腑病形篇》中说：从人体十二经脉和三百六十五络脉的循行走向来看，其阴精、气血特别是阳气均上走于头面，人的五官（眼、耳、鼻、口、舌）也都集中在头面部，故头面的阳气最充足，功能最多，也最能耐寒。

### 寒头洗冷水脸

专家指出，长年坚持用冷水洗脸有预防感冒的作用。冬季气温低，人体最易患感冒，而坚持将脸和双手浸泡入冷水之中，则可迫使鼻、脸部位血管收缩乃至上身血管收缩，这样就可提高人体抗御风寒的能力。

具体做法：每天早晨

打一大盆冷水，先吸足一口气，便将整个头面部浸入水中，能浸多久就浸多久，可反复多次；然后将双手浸入冷水中三五分钟，使整个上身都接受寒凉刺激。此时整个头面与上肢及上身因受冷水刺激而使皮肤和血管收缩，血流加快，不久即皮肤发热，从而可以大大提高御寒与耐寒能力，这对预防伤风感冒等外感病很有帮助。当然，洗脸用的冷水温度也不能太低，以高于10℃为宜，这样的温度在寒冷的冬季会有一种温热感。

### 忌蒙头睡觉

在睡眠时，尤其是在冬季睡眠时，有不少人有用被子蒙起头来的习惯，还有一些人喜欢把头靠近火炉、火墙睡觉，使头部的温度提高以御寒，这样做好吗？对健康会有什么影响呢？我们先来看一下前人的观点：

“冬日冻脑，春秋脑足俱冻，此圣人之常法也。”

“冬夜勿覆头，得长寿。”“头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤，睛及目干。”（唐·孙思邈《千金要方·道林养性》）

这几段话都是说，头部的温度不宜过高，尤其是在睡眠时，应当经常保持较寒凉的状态，才能长久健康长寿。睡眠时头部的温度稍低一点，既能够加速入睡，也有利于提高睡眠质量。

所以，我们睡觉时，哪怕在寒冬腊月，也不可用被子蒙头，一则被子里空气不流通，氧气不足，二则头部温度过高有害健康。保持头部寒凉还有助于睡眠，帮助提高睡眠质量。

### 戴帽要适时

现代科学研究表明，人的头部与整个身体的热平衡有密切关系。头部如同一台散热器，在环境15℃时，从头部散发的热量占人体总热量的1/3；在4℃时为1/2；在零下15℃时为3/4。因此，在寒冷的

冬季戴一顶帽子，不仅起到头部的御寒作用，也可起到全身的热能储存作用，这是很必要的。

但只是稍降温，大街上戴帽子的人就越来越多，这就违反“寒头暖足”的原则了。“寒头”是指应让头部尽量适应自然温度的变化，不要稍微有点降温、多点凉意就急着戴帽子、裹围巾。

对于婴幼儿来讲，他们不懂得表达过暖或过凉，不必在乍冷还热之际穿戴得像“裹蒸粽”一样，民谚谓“若要小儿安，常带三分饥和寒”值得重视。

当然，“寒头”只是一般常理，如何把握“冷暖之度”？《素问·调经论》谓“阳虚则外寒，阴虚则内热”，则既要考虑气候变化，又要因人而异，或“先寒而衣”，或“先热而解”，此乃《黄帝内经》强调的因人、因时、因地制宜之要诀。

（摘自《马王堆 古汉养生大讲堂》中国中医药出版社出版）

**大型纪录片**

# 中医

Chinese Medicine

敬畏世界 复兴中华传统文化  
正本清源 传承中国传统医学

养生健身

总顾问：王国强（卫生部副部长兼国家中医药管理局局长）  
出品人：高峰（中央电视台副台长） 王群  
总策划：王群 高峰  
总导演：周兵  
学术支持：国家中医药管理局中医药文化建设及科学普及专家委员会  
中医药事业国情调研组

联合出品：中央电视台新影制作中心（中央新影集团）  
坤辰（北京）投资管理有限公司  
拍摄制作：北京新影世纪影视文化发展有限公司  
支持单位：中国中医科学院  
中国中医药出版社  
中国文化艺术发展促进会  
中国医疗保健国际交流促进会  
中国伦理学会  
中国健康事业对外交流协会  
英国查尔斯王子基金会