

天再热也要盖肚脐，是有科学依据的

虽然天气炎热，但很多人在睡觉时都习惯随手拉过被子的一角来盖好肚脐。

从医学角度看，天热盖肚脐，真的有必要吗？北京中医药大学中医学院教授王彤、广东省佛山市中医院针灸科主任中医师钟伟泉为你解答，并告诉你肚脐对于健康为何如此重要。



中西医都推荐“盖好肚脐”

不管是现代医学还是传统中医理论，都推荐天热护好肚脐眼儿。

本质上，肚脐是一个伤疤。在胚胎阶段，胎儿依靠脐带连接母体，获取氧气和营养维系生命。出生后，医生会把脐带剪断，待脐带残端脱落，肚脐就出现了。

作为胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点，肚脐是腹壁最薄的地方，屏障功能最弱，且皮下无肌肉和脂肪组织保护；再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感，是人体相对“虚弱”之地，需重点保护。

从助眠的角度看，据美国睡眠医学学会旗下杂志刊登的一项研究显示，睡觉香的秘密在于被子——与轻毛毯相比，盖一定重量的被子，有助降低失眠。

研究人员表示，被子之所以能缓解失眠，可能是由于其施加在身体不同部

位的压力会刺激触觉、肌肉和关节，给人类类似按摩穴位的感觉。

不仅如此，盖被子还有心理效应。生活中，很多人都有抱着被子、枕头、玩偶入睡的习惯。这种“包裹”方式会给人营造一种安全感。

从传统医学角度看，肚脐还有一个大名鼎鼎的学名——神阙穴，是人体唯一能看得见、摸得着的穴位，同时，它也是一个寒气入口。

传统医学认为，睡眠与卫气循行有关系。“卫气”即大家常说的免疫力。白天，卫气在阳经工作，帮身体抵御外来邪气；到了晚上，卫气循行于阴经，进入“充电待机”状态，“产热”就变少了，不能受到寒邪干扰。所以，睡觉时得盖着被子来保证身体不受寒凉，尤其是肚脐这个寒气入口。

保护肚脐还得注意四方面

盖好肚脐是第一步，作为身体的虚弱之地，保护肚脐还需要注意以下几方面。

●**不建议抠** 肚脐部位不能随意抠，抠破了可能会发炎、感染。有少量分泌物时，可以不管；如果出现异味，可用棉签蘸清水或身体乳，涂在肚脐内，待污垢软化后，用蘸水的棉签轻轻擦拭即可。

●**不要装扮肚脐** 肚脐位置特殊，即使是中医施针，也从不越“雷池”半步。切勿在肚脐上打环、镶钻，也不宜在脐上贴各种图饰，以免引起脐部皮肤过敏，或有毒有害的物质通过脐部皮肤

渗入。

●**少穿露脐装** 不管什么季节，穿衣服最好能遮盖肚脐。经常穿低腰裤或露脐装，敏感的人容易因受凉引起胃肠功能紊乱。

●**睡前揉揉腹** 神阙穴(肚脐)是有名的长寿穴，它联结十二经脉、五脏六腑，可用于调理脏腑功能。通调脏腑最好的方法就是揉腹。

平时可选在睡前揉腹，具体方法是：仰卧，两手掌重叠，以肚脐为中心，按照逆时针、顺时针方向各按揉50~100圈。

三个寒气入口同样也需护好

睡觉要盖被子，最简单的道理就是御寒。除肚脐外，人体还有几个寒气入口，也需要重点护好。

●**颈后** 俗话说“风从项后人”，因为颈部有3个以“风”命名的穴位，分别是风池穴、风门穴、风府穴，是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易落枕、感冒。

吹空调、风扇时，不要直吹脖子，尤其是颈后。可将空调设置为自然风、睡眠模式，也可以加个挡板，改变风的方向，避免直吹身体。

●**膝关节** 膝关节没有丰厚的脂肪和肌肉保护，血液供应较少，若受寒容易出现疼痛、屈伸不利等问题。

晚上睡觉最好穿长裤睡衣，或者在膝盖上面搭条毛毯。

●**头顶** 头顶有“百会穴”，为诸阳之会，若头部受寒，阳气特别容易散失。

不要让空调直吹头顶，如果条件不允许可以戴个帽子。早晚出门晒晒太阳，阳光沐头能加快血液循环，提升脏腑活力。
据《生命时报》

健康
小讲堂

这些习惯会导致身体“湿气”重

中医认为，“诸湿肿满，皆属于脾”，湿气引百病。湿气重的表现有：大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦无力、舌头边缘犹如锯齿一般，遇到阴天下雨，上述症状还会加重。

日常生活中哪些行为会造成湿气重，又该如何祛湿？

●**缺觉** 中医认为，缺觉十分容易伤脾，熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动，会让睡眠质量更高。

●**口味重** 肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢，最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的，容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃，养成清淡饮食的好习惯。可结合体质调整饮食结构，增加食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的食物。

●**贪寒凉** 过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。在烹调时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

●**过量喝酒** 过量饮酒是加重湿气的因素之一。建议少碰酒精，更不能借酒浇愁。

●**运动少** 运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。建议坚持体育锻炼，养筋健肾、舒筋活络，增强自身抵抗力，达到强身健体的目的。

●**久坐** 久坐会使人的脑供血不足，导致脑缺氧和营养物质减少，加重乏力、失眠、记忆力下降等症状，还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼。建议久坐者，多起身运动，促进气血循环，加速体内湿气代谢。

据《老年生活报》

