

# 霜飞雪涨之时,应藏五脏之阳气

## 中医提醒:冬天需早睡早起,避寒就温,避免不当锻炼

齐鲁晚报记者 秦聪聪

俗话说,夏养三伏,冬补三九,古人将冬季作为蓄志蓄力、养生保命的季节。山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院,以下简称“山大一附院”)中医科副主任医师陈超提醒,中医“天人合一”理论认为,冬季养生主“藏”。尤其冬至之后,从起居、饮食、运动、情志等方面,都要开启冬季模式,藏五脏之阳气。

### 生活起居:早睡早起,避寒就温

陈超介绍,《黄帝内经》提到,“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧早起,必待日光”,也就是说,冬季要保证充足的睡眠,作息规律、生活有度,尤其是老人,最好能坚持早睡、早起,以太阳出来后起床为宜。

穿衣盖被,要遵循避寒就温原则。衣着过少,室温过低,容易感冒又耗阳气。衣着过多,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。所以,一定要注意根据温度适当增减衣物。

“保暖,但又不宜过热。”陈超说,如果过贪厚被,积热于内,则容易迫汗外出,腠理开泄,反而容易感寒受凉。另外,汗多伤津液,伤阳气,也容易引发宿疾。

### 运动锻炼:不可过度,不宜过早

陈超提醒,冬季运动尤其要注意“度”的问题,避免不当锻炼引发疾病。“有心血管病的人,应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷刺激,运动应在日照充足时,避开早晚时段,以免诱发疾病。”陈超说。

“从运动角度来说,冬季养生应该以静为主,以动为辅。”陈超说,冬季可以多开展一些力所能及且可持久坚持的体育活动,这不但能增强与人体免疫有关的肾功能,提高抗病力,还因肾主纳气,能助肺呼吸,从而预防多种慢性呼吸系统疾病。

对老年人来说,注意不要过早起床锻炼。“清晨是一天中较冷的时候,而寒为阴邪,最伤人体阳气。关于这一点,现代医学也认为,冬季清晨锻炼,易诱发高血压、心脑血管疾病。”陈超说,除了时间不宜过早,冬季晨练不宜空腹,更不要脱衣服露出身体,要注意防寒保暖。尤其注意避免汗出过多,以微微有汗便可,绝不可于冬令之时,汗出而当风。

需要注意的是,冬季运动尤其要注意“度”的问题,避免不当锻炼引发疾病。“有心血管病的人,应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷刺激,运动应在日照充足时,避开早晚时段,以免诱发疾病。”陈超说。

### 饮食进补:去寒就温,减咸增苦

陈超介绍,冬季是人体进补的最佳时机,此时脾胃的吸收消化功能较好,饮食可以适当加入高热、高营养、补益力强的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等动物类食品。中医经典药

食汤方——“当归生姜羊肉汤”,正是体质虚寒者的进补之剂,能够起到温肾助阳、补气养血之效,助人安然过冬。

陈超提醒,在冬季应少食生冷,但也不宜燥热,同时也要多吃新鲜蔬菜,以避免维生素缺乏。冬令进补,应根据实际情况,有针对性地选择清补、温补、小补、大补,不可盲目进补。

“对于身体本身有疾的人来讲,进补要更谨慎,需遵守医嘱选取食物,如糖尿病患者可选择生晒参、西洋参等作为补品,避免甘草等含糖较高的药食;有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者,可以适当食用山楂、红曲米、三七,用来活血散瘀、消脂祛浊。应避免如阿胶、牛鞭、羊肾等高蛋白、高脂肪的药食,若食之,可加重病情,越补越糟。对生冷、油炸类及寒性食物应少食,以免伤阳气或伤阴液;同时要减咸增苦,以养肾、护心。”陈超说,《四时调摄笈》指出,“冬之时,饮食之味,宜减咸增苦,以养心气。”可适当增加芥蓝、莴苣等苦味食物,以补益心脏,保证肾脏功能。

### 精神调养:神藏于内,养精蓄锐

陈超指出,中医学强调,“神藏于内”具有积极意义。冬季要保持精神宁静、安逸,尽量控制个人精神活动,最好能做到情绪含蓄而

不外露,就好像把个人的隐私而不宣,又如得到渴望之珍品那样满足。“无扰乎阳”,养精蓄锐,有利于来春的阳气萌生。

“不仅冬季要做到精神安静,神要藏于内,即使春、夏、秋三季也需要藏神。”陈超提醒。

### 未病先防:养肾更要护心脑

寒冬时节,很容易诱发或加重冠心病、脑梗死等心脑血管疾病,可谓名副其实的“多事之冬”。

要做到未病先防,首先要注意避免诱发原因,如避寒就温、防感冒,避免过劳,饮食规律,调畅情志,谨防激动等。

同时,也要警惕身体的异常信号,如胸闷、胸痛、心慌气短、头晕、单侧肢体无力、麻木,言语不流利、嘴角流涎等,发现异常后及时就医、诊治。

对于慢性病患者,要注意定期体检,平时积极地对症治疗,坚持服药;心脑血管疾病患者要随身带药,以备不时之需。

“冬季万物凋零,人体的元气下降,气血凝固,应该避寒就温,外则通过各种养生法御寒保暖,以护身体之阳气。内则养精蓄锐,补肾藏精,强筋壮骨。”陈超说,冬季是储能能量的重要时节,顺应自然规律,方为延年益寿、养生之道。

## 三个动作有助提升心肺功能

据人民网 冬季呼吸道疾病高发,患者在康复过程中,可能出现胸闷、气短、咳嗽等情况。专家表示,改善上述症状,呼吸锻炼很有必要。不仅可帮助提升肺的通气效率,促进排痰,还有利于增强心肺功能,从而预防呼吸道疾病再次发生。大家可通过3个动作,来进行呼吸锻炼。

**嘟嘴呼吸:**轻闭嘴唇,用鼻缓慢吸气,默数3秒;然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢,慢慢呼气,默数6秒。

**腹式呼吸:**双手放在腹部或下胸部,鼻吸气,吸气时鼓肚子到最大程度,吐气时腹部下沉到最大程度。尽量不要抬升胸部,最大程度动员膈肌,呼气时间是吸气的两倍。

**扩胸活动:**鼻吸口呼,吸气时做扩胸运动,呼气时收回双臂;再吸气时外展双臂,呼气时收回双臂;再吸气时上举双臂,呼气时收回双臂。

3个动作站着、坐着、平躺着做都可以,每天3次,每次做3组,每组做10个。呼吸锻炼中如出现不适感,如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况,要及时暂停。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者,训练前应先咨询医生。

**练八段锦强身健体 要注意方法和强度**

据浙江老年报 练习八段锦有助疏通血脉,提高新陈代谢。但医生提醒,如果练习时不注意,可能会对膝盖和其他关节造成一定损伤。

八段锦是一套具有完整功法的健身运动,有独立的动作和训练方法,按照特定的训练方法循序渐进地练习,一般不会伤膝盖。但是如果没用正确的方法练习,或者一次运动强度太高,膝盖可能会出现一定程度损伤,所以练习时要科学有序。

尤其是初学者,刚开始练习八段锦时,如果急于求成,可能会出现关节疼痛等状况。此时适当降低运动的幅度,一般可以对关节疼痛的症状有所改善。

医生建议,如果想要通过练习八段锦强身健体,最好在专业人士指导下进行,避免身体出现损伤。

## 冬季皮肤易出现不适

# 老年朋友应注重加强保湿护理

浙江老年报记者 徐小翔



入冬后,浙江省中山医院美容皮肤科殷红武副主任的门诊来了不少出现皮肤干燥、紧绷、瘙痒、脱皮、皲裂等不适症状的患者。

殷红武表示,气温下降,人体皮脂和汗液分泌急速减少,表层皮脂膜变薄,使得肌肤屏障功能变弱,导致肌肤锁水能力下降。在这种情况下,人们就会感觉到肌肤干燥缺水、粗糙,甚至面部出现潮红、毛细血管扩张等症状。

殷红武提醒,冬季皮肤保养要适度,擦拭过多层的护肤品会增加皮肤负担,高频率敷面膜会使皮肤过度水合,过度清洁破坏酸碱平衡会加剧皮肤干燥缺水情况。此外,年龄增长、睡眠不足、过度疲劳等也是导致皮肤问题的重要原因。

中老年人冬季如何改善皮肤问题?专家表示,老年人由于皮肤老化和皮肤水分流失严重,容易出现皮肤瘙痒和不适的问题,需要加强保湿护理。可选择含有丰富油脂和保湿成分的护肤品,或者质地较为滋润的面霜和润肤乳液保湿。另外,在沐浴的时候水温不宜过高。

中年人的皮肤保湿能力有所下降,可能会出现干燥、松弛等问题。在护肤方面,可选择含有视黄醇、维生素E、维生素C、烟酰胺等成分的面霜。此外,可适当口服含有维C、维E等成分的抗氧化剂,也有助改善皮肤光泽和弹性。

从中医角度来说,皮肤干燥是因为阴津耗

伤、营血亏虚、肌肤失养,故皮肤养护以养血滋阴为主。性甘平、味酸的食物多有滋阴、生津的作用,如百合、麦冬、天冬、石斛、玉竹、枸杞、桑葚、黑芝麻、银耳、山药、龙眼肉、阿胶、柚子、柠檬等。辛辣食物过于温燥,易耗伤津液,应尽量避免食用。

除此之外,可在室内使用加湿器,以提高空气湿度,缓解皮肤干燥。每日适量运动,促进血液循环,有助改善肤色。穿着柔软、透气的衣物,避免皮肤过敏。

殷红武提醒,皮肤若出现严重的瘙痒、红肿、脱屑、皲裂等症状,要尽快到正规医院皮肤科就诊,排除特异性皮炎、湿疹以及银屑病等皮肤病,避免问题越拖越严重。

## 宝宝咳嗽痰多,不妨试试“中药穴位理疗”

据齐鲁晚报(鱼守户) 进入冬季,又到了小儿呼吸道疾病的高发期,家长们“如履薄冰”,但仍挡不住孩子一个个咳嗽起来。吃药、输液、雾化等一起来,有时候病情也不能很快缓解,孩子咳嗽老不好,这可愁坏也熬坏了宝爸宝妈,那么,怎样才能让孩子尽快恢复起来呢?

山东大学附属儿童医院(济南市儿童医院)推拿科医生范美丽介绍,除了打针吃药,还可以通过小儿推拿、理疗,来减轻孩子咳嗽、促进痰液排出、加快恢复。另外,还可以试试中药穴位理疗。

中药穴位理疗有什么神奇之处呢?范美丽介绍,首先,穴位选择“膻中”和“肺俞穴”,这两个

穴位都是治疗咳嗽的要穴。膻中穴位于两乳头之间,胸骨中线上,平第四肋间隙,属任脉,具有舒缓胸膈、咳嗽、吐逆、心悸、气短、咳嗽痰血、肺病、胸痹心痛、呼吸困难等作用,配合肺俞穴,可治咳嗽痰喘。

肺俞穴是足太阳膀胱经上的穴位,在人的后背上,准确位置是在第3胸椎棘突下,旁开1.5寸,左右各有一个。因为肺俞穴是肺的背俞穴,所以主要治疗肺部疾患,像咳嗽、咳痰、哮喘、咯血等疾。肺俞穴既可用于风寒束肺、痰浊壅肺、肺失宣降的实证,又可用于肺气不足、肺肾两虚、肺脾俱虚的虚咳。

第二是超声波理疗,高于2000Hz的声波叫超声波,将超声波作用于人体的方法称为超声

波疗法。超声波作用于人体,可产生机械作用、热作用和空化作用,促使人体局部组织血流加速,血液循环改善,组织再生修复能力加强,疼痛减轻或缓解。

第三是中药贴,这是宣肺、止咳、化痰的中药,又是超声波治疗的介质。

范美丽表示,中药贴穴位,用超声波导入,兼具中药、穴位和理疗三种作用,使药效与穴效产生特殊整合作用,达到事半功倍的治疗效果。对孩子来说,没有疼痛感,特别是对于有“咳、痰、喘”的患儿,效果显著。配合其他治疗方法,可快速缓解症状,加快恢复,减少复发。

据人民日报(阿旺华桑) 痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱,尿酸增高后,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、囊、软骨及其他组织中引起的局部炎症反应,也是体内嘌呤类化合物代谢障碍所引起的身

体代谢性疾病。沿海地区、经济发达地区为痛风发病高发区,而高原地区由于独特的生态缺氧环境及牧民的生活习俗和饮食结构,痛风的发病率也在逐年增高。

藏医认为,直后乃(急性期痛风)是由于经常食用辛辣、海鲜、动物内脏等肥厚、油腻、高热量、高脂肪的食品,以及过量饮酒、久坐少动、白昼酣睡、夜晚不睡、剧烈活动等原因,导致堵塞血液循环脉道而引发。开始,从双足和双肘发病,病情发展到中期慢慢就扩散到全身各大关节,最常见的是扩散到双膝关节,成为急性期关节炎。

采用藏医藏药治疗痛风,疗效较好,无副作用。首先,要将藏医理论与临床病例相结合,进行类别诊断;再按照藏医理论辨证结果、痛风分型及痛风的生化指标,依据藏医三因偏盛情况进行对症治疗。治疗要点是:急则治其标,缓则治其本。

目前藏医有三种治疗痛风的办法——首先,放血疗法。依照藏医天文历算之放血时机和放血方位,按照藏医辨证施治选穴,痛风脉、痹脉或于发病部位就近脉处适量放血,达到消炎止痛、排除脓血、散瘀消肿等效果。

其次,通过藏医三诊辨证施治,对症下药,可服用仁青芒觉十八味乳香丸、二十五味驴血散、补肾丸、五味羌活藤汤等具有消炎止痛、肾精滋养、调节三因的药物,既能平衡免疫又能延缓衰老。

第三,通过科学合理的配伍组方实施藏医贴敷疗法。用藏医特殊炮制技术炮制出来的药物,穿透力强,可以直达病灶,快速调节三因,治疗3—5天即可消炎、止痛、退热,7—20天能溶解组织中沉积的尿酸盐结晶,清除血液中漂浮的尿酸,无毒副作用,无依赖性。

这种疗法对治疗急性期痛风、风湿、类风湿性关节炎等有独特疗效,具体技术操作为:青鹏涂剂(250克)、其他卡擦药粉(决明子、黄葵子、琥珀、秦艽、水柏枝、镰形棘豆、铁棒锤、独一味、儿茶等按分型决定要多少克)与青稞酒混合形成药膏,贴敷于所患关节处。为了达到更好的疗效,可用保鲜膜缠上,时间为45分钟—1小时,一日两次,7—10天为一个疗程。

## 三九天防病,加强个人防护很重要

据齐鲁晚报(尹士平 李春燕) 一月节气有小寒和大寒,是一年中寒冷的时节。人体受寒气温的影响,各项生理功能均会发生变化。百病从寒起,稍有不慎,极易引发各种疾病。济南市疾控中心在此提醒广大市民:天气寒冷要及时增添衣物,注意流行性感冒、支原体肺炎、手足口病、流行性腮腺炎、猩红热、诺如病毒胃肠炎等传染病的预防。

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。疫苗可预防流行性感冒、手足口病、流行性腮腺炎等疾病,降低重症发生的风险。

加强个人防护。冬季是呼吸道疾病的高发季节,外出时可佩戴口罩进行个人防护。尽量避免去人员密集、环境密闭的场所。保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾或手肘捂住口鼻,避免对着他人。

做好手部卫生。饭前便后、外出归来要洗手,咳嗽或打喷嚏后也要立即清洗双手。洗手时按照7步洗手法正确洗手,用肥皂、洗手液等配合流动水,至少洗20秒。

三九补一冬,来年无病痛。冬季可以适当进补,可以补气、驱寒,日常生活要注意合理膳食,多吃蔬菜、水果,注意营养均衡。早睡早起,规律作息、适量运动,都有助于提高自身免疫力。

### 最新研究:

## 肠道菌群多样助长寿

据生命时报 人体肠道内寄生着大约10万亿个细菌,它们影响着人们方方面面的健康,甚至还能控制人体对癌症治疗药物的反应等。科学期刊《自然》旗下的《老龄化》子刊日前发表中国广西科学院的一项最新研究成果指出,肠道菌群多样化和肠道内有益菌群的存在能起到延年益寿的效果。

广西科学院研究人员对包括近300名百岁老人在内的1500多人的肠道菌群状况进行长时间跟踪研究。研究发现,百岁老人肠道菌群有两个特点:一是其肠道菌群保持着很高的多样性,二是其肠道菌群中富含包括多形拟杆菌等在内的各种有益微生物。之前有研究发现,多形拟杆菌对维持肠道菌群动态平衡起到关键作用。需要指出的是,上述研究对象,包括百岁老人在内的超高龄人士,均来自广西地区。百岁老人肠道菌群的特点与其他普通老年人不同,却与健康年轻人的肠道菌群特点类似。

研究分析认为,保持健康的肠道菌群状况有助于人们健康地变老,从而实现健康的老龄化进程。此外,健康的肠道菌群状况如何能帮助高龄老人避免罹患与衰老相关的慢性疾病,还需要进一步研究。

