



健康关注

# 冬季养生 增强体质

近日,在国家卫生健康委举办的“时令节气与健康”系列主题新闻发布会上,中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东就立冬后养生和疾病预防作了相关介绍。

他说,民间有“冬令进补,来年打虎”的说法,中医强调天人相应,就是春生、夏长、秋收、冬藏。中医学认为,在冬季比较适合进补,因为冬季时令主收藏,是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时机。

## 适度进补

冬令进补应该遵循三大原则:一是因人而异,二是因时制宜,三是适度进补。

因人而异 就是人和人的体质是不同的,表现出中医讲的“虚”,或者是脏腑功能有差别,在补益方法上应该有所区别。

虚证分为气虚、阴虚、血虚、阳虚。气虚的人动一动就气短,懒得说话,没有什么力气;阴虚的人在这个基础上还有怕冷,四肢不温,手脚凉,夜里经常起夜。他们在选择食材上,可用羊肉、鹿肉、鸡肉,偏温性一些的食材;如果是气虚,加一些人参、黄芪、党参这样补气的药物,要是阳虚可以加生姜、干姜、肉桂等温阳的药物。

阴虚的人容易出现眼干、嘴巴干、大便干,甚至是潮热盗汗;血虚的人表现为面色无血色,特别是贫血或色素低一点的人。食材上选温和甘平的食材,如老鳖、老鸭、鱼等,放一些补阴的药物,如百合、麦冬、银耳;补血的药物像当归、熟地、大枣等,分开来放。

因时制宜 冬季天气寒冷,可以考虑一些补气补阳的药物,推荐一个传统药膳,就是当归生姜羊肉汤,用当归补血养血,生姜温中散寒,羊肉补益脾胃。在当归生姜羊肉汤里面加点黄芪或者人参,补气的作用会强一些。如果考虑到年纪大了,也有肝肾亏虚,可以再加点枸杞、红枣。每天煮汤喝一喝是



非常好的。

冬季缺少运动,高热量的肉食明显增多,容易产生食积,或者带来内热,可以多吃一点生萝卜。像白萝卜,中医认为是辛甘凉的,可以降气消食,清化导滞。民间俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。

适度进补 进补要适度,要平衡。补要缓慢地进补,就是扶一下机体的正气,结合锻炼、饮食调整会很好地改善体质。

补益的程度也要适度,补益如果过多就会带来上火,甚至滋补药会使人消化不良。这里推荐中医独特的进补疗法——膏方。由多味中药,通过慢火煎煮浓缩而形成的一种膏状制剂,是根据每个人量身定制,针对性非常强,对于慢病的调理,体质虚弱的人、亚健康状态,或者老年人的抗衰老,有很好的效果。

## 调补机体

立冬以后气温逐渐降低,寒冷刺激会给脾胃功能带来一些问题。会出现一些消化道的不适症状,比如胃痛或者肚子疼、肠鸣,或者影响到食欲,食少腹胀等。同时秋冬季节转换的时期,也容易带来一些胃肠疾病的复发,比如胃溃疡、十二指肠溃疡的复发,还有慢性胃炎、慢性腹泻的反复或者加重。

中医药在治疗这些疾病有特色:一是在实操上有适宜技术和饮食疗法。比如,一位脾胃虚弱、虚寒的人,受了风寒,觉得上腹部不舒服,可以用两片生姜,切成姜丝,加上几枚红枣,煮了喝就可以缓解胃部的不适。

二是有很多穴位治疗。神阙穴 就是肚脐这个位置,当出现肚子怕冷,腹胀、腹痛时,可用艾条温灸15—20分钟,就可以温中散寒,止肚

止痛。

内关穴 按揉内关穴可以理气止痛,缓解腹部的胀满和恶心等症状。

足三里 脾虚的病人,经常消化不良、肚子胀、乏力,在这个位置按揉一下或者艾灸一下,能够提高他的免疫力,改善消化不良的症状。

冬季应该适当调整饮食,少吃寒凉特别是生冷的食物,否则外寒内寒重叠,影响到胃肠道功能。

## 科学运动

立冬以后,气温下降,大多数人活动减少。中医认为,久坐不动、久卧不动会影响经络的疏通和气血的流畅。现代医学研究表明,久坐、久卧会影响代谢,带来肌肉骨骼的问题,增加心血管病的风险和肥胖的风险。冬季如何选择比较好的锻炼呢?可以选择球类运动、跳操等,适度地微微出汗,体力得到了锻炼,是很好的运动。

还有太极拳、八段锦、五禽戏可以去训练,因为这是心身统一的运动。如果有人不适合太极拳,可以打八段锦,要求意念和形体统一,做到内心有微笑,全身达到微微的汗出。

运动时需要注意几点:一是保暖防寒。冬季在出汗的时候容易受凉感冒。要穿透气的衣服,既要保暖还要透气。二是选择合适的时间和地点。阳光要充足,地点要平滑,特别是对老年人,如果天气不好,可以选择室内运动。三是要控制运动的强度。有节律的、带有一定强度的30分钟—40分钟的锻炼,微微汗出是比较好的运动。中老年人,特别是有慢性疾病时不适合高强度的运动。四是注意安全。冬季有冰雪,地上湿滑的时候要特别小心,因为老年人摔倒非常危险。

药补不如食补,食补不如健身锻炼。在冬季做好调理饮食、适度运动可以很好地提高抗寒能力,增强免疫力。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

每逢换季,有的人会咳嗽不止,且持续时间很长。其实,咳嗽是身体的一种防御手段,可清除呼吸道痰液、异物、细菌、病毒等。当人吸入刺激物时,分布于气道的咳嗽感受器被激活,触发咳嗽反射。

因此,如果只是轻微咳嗽,不必过于紧张;若咳嗽得过于剧烈、频繁或迁延不愈,则应予以重视,及时就医。

## 哪些因素会引发咳嗽

咳嗽通常被分为感染性和非感染性两类。

感染性咳嗽 在冬季和春季高发,通常由病原体(如病毒、细菌、真菌、支原体等)入侵,诱发气道炎症反应,导致咳嗽。出现感染性咳嗽的人常会有发热、乏力、头痛、肌肉痛等症状。

非感染性咳嗽 气道过敏反应可导致非感染性咳嗽。对花粉、灰尘、宠物毛发等过敏的人群,容易出现此类咳嗽。另外,环境因素(如冷空气、烟雾、化学气体等)、胃酸反流,也可导致非感染性咳嗽。

## 换季与咳嗽有什么关系

干冷空气刺激 进入秋冬季,昼夜温差较大且气候干燥,会刺激咽喉、气管黏膜、支气管黏膜等,进而导致咳嗽。另外,干燥的空气还会使气道里的纤毛运动变慢,肺的净化能力下降,导致空气中的粉尘、尘螨等更容易附着在黏膜上,引发咳嗽。

过敏原增多 季节变化时,空气中的花粉等过敏原浓度升高,可能会引发过敏性咳嗽。

呼吸道感染 气候的变化会降低人体免疫力,导致病毒和细菌更容易乘虚而入,进而出现感染性咳嗽。需要注意的是,呼吸道感染容易诱发咳嗽变异性哮喘。

## 盲目止咳要不得

咳嗽的人不要盲目使用药物止咳,适度的咳嗽有助于清除呼吸道异物和分泌物,过度抑制咳嗽反而不利于控制炎症。但是,以下人群应在医生的指导下服用止咳药。

痰液黏稠不易咳出者,应优先使用祛痰药,促进痰液排出,避免痰液滞留引发感染。当干咳严重影响生活时,患者可在医生指导下适量使用止咳药。慢性咳嗽(持续8周及以上)者应及时就医,接受针对性检查和治疗。

一般情况下,呼吸道感染造成的咳嗽可持续1—2周。若出现以下症状,应尽快就医:咳嗽超过3周;咳嗽伴有高烧、胸痛、呼吸急促;咳出血痰

# 咳嗽不止 试试这样做

叶琳琳 苏远

或大量脓性痰;出现明显的体重下降或极度疲劳。

## 长时间咳嗽怎么办

医生应对咳嗽的方式取决于导致咳嗽的原因,对因施治才能从根本上解决问题。长时间咳嗽时应当到正规医院进行影像和呼吸专科检查进行明确诊断和病因治疗。除了药物治疗外,人们也可通过以下方式缓解咳嗽。

保持空气湿润 干燥和寒冷的环境都可能刺激呼吸道,使咳嗽更频繁。因此,咳嗽的人可适当使用加湿器或进行蒸气吸入,以减少呼吸道刺激、缓解咳嗽。外出时,咳嗽的人应佩戴好口罩,避免室外寒冷、干燥的空气直接进入鼻子。

多喝温水 多喝温水有助于稀释痰液,缓解咽喉不适。此外,充足的水分摄入有助于防止免疫系统释放过多的组胺,从而减少呼吸道肿胀和黏液产生。

服用蜂蜜 蜂蜜具有润喉和轻微镇咳的作用。

调整睡姿 咳嗽的人在睡觉时,可以垫高枕头,使呼吸道保持倾斜状态,避免黏液在呼吸道积聚。

家庭保健

## 预防糖尿病 从日常做起

陈梅

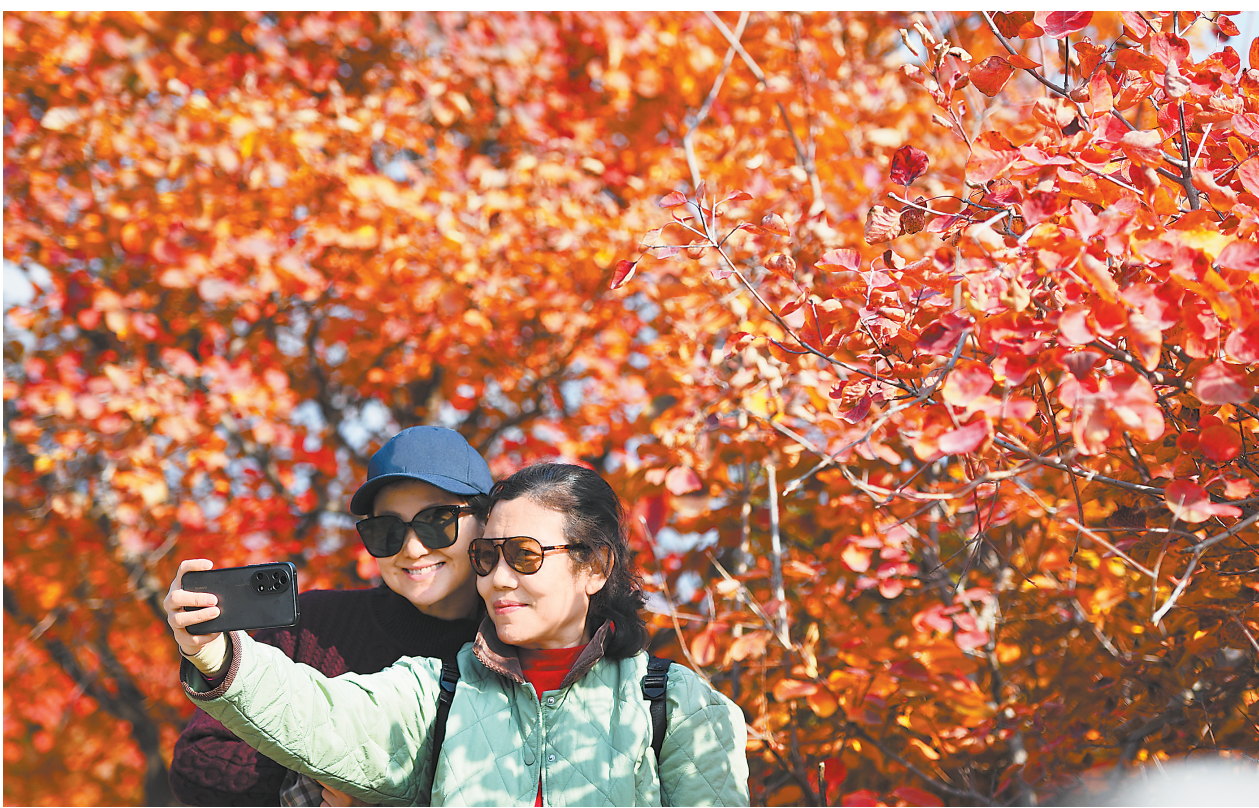
糖尿病是一种由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。长期碳水化合物及脂肪、蛋白质代谢紊乱可引起多系统损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变、功能减退及衰竭。病情严重或应激时可发生急性严重代谢紊乱,如糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征。

糖尿病的成因多种多样,包括遗传因素、环境因素、生活方式等。遗传因素是糖尿病发病的重要基础,但并不意味着有遗传倾向就一定会患病。环境因素如饮食、运动等也对糖尿病的发病起着重要作用。长期高热量、高脂肪饮食,缺乏运动,是导致糖尿病发病的重要因素。因此,要从改善生活方式入手,预防糖尿病的发生。

预防糖尿病,应从日常生活做起。饮食是糖尿病发病的重要因素,要保持良好的饮食习惯,合理搭配食物,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维素的食物。同时,要控制盐、糖的摄入量,避免血糖升高。

运动是预防糖尿病的有效手段之一,通过运动,可以消耗体内多余的热量,降低血糖水平。建议每周进行快走、游泳、骑自行车等运动,运动不仅可以预防糖尿病,还能提高身体免疫力,保持身体健康。此外,保持良好的心态也是预防糖尿病的重要一环。长期处于紧张、焦虑的状态下,会影响身体的内分泌系统,增加糖尿病的发病风险。

除了以上几点,还要定期进行血糖检查。对于已经患有糖尿病的人,要严格按照医生的建议进行治疗和管理,避免病情恶化。同时,要关注糖尿病的并发症,如心血管疾病、视网膜病变等。



红叶缤纷 陈钟昊

医生手记

## 得了牙髓炎怎么办

田甜甜

牙髓炎,作为一种常见的口腔疾病,不仅影响患者的生活质量,还可能对口腔健康造成远期损害。

### 牙髓炎的原因

龋齿 这是最常见的诱因。当牙齿表面的硬组织(牙釉质和牙本质)被细菌侵蚀形成龋洞后,若不及时治疗,细菌会进一步侵入牙髓腔,引发感染。

牙齿外伤 如意外摔倒、撞击导致牙齿断裂或裂痕,可能使细菌直接进入牙髓组织。

牙周病 严重的牙周病(如牙周炎)可能通过牙根尖部的细小通道影响牙髓健康。

牙齿发育异常 如牙齿过度磨损、牙釉质发育不全等,也可能增加牙髓感染的风险。

### 牙髓炎的症状

剧烈疼痛 尤其是夜间,疼痛会加剧并影响睡眠。疼痛可能呈放射性,涉及同侧面部。

冷热刺激敏感 对温度变化极为敏感,接触冷水或热水时可能引发剧痛。

咬合疼痛 在咀嚼时,患牙可能因压力大而感到疼痛。

牙齿变色 长期炎症可能导致牙齿失去光泽,呈现暗黄色或灰黑色。

肿胀 严重时,炎症可能扩散至根尖周围组织,引起牙龈肿胀甚至面部肿胀。

### 牙髓炎的治疗

根管治疗 这是目前最常用的治疗方法。即通过清除感染的牙髓组织,填充并封闭根管系统,以消除炎症并防止再感染。

## 好睡眠可以“吃”出来

李卫敏

相信很多人都曾受过睡眠障碍的折磨,主要表现为:难以入睡,或在夜间醒来,睡眠时间不够长;总是早醒、多梦,早上起不来,进而造成白天疲惫、注意力不集中、工作效率低下、情绪不稳定等问题。为改善睡眠质量,除了培养规律的作息、营造舒适的睡眠环境、寻求专业的治疗外,还可以进行饮食调理。

### 避免过度节食减肥

研究表明,5-羟色胺缺乏与失眠有密切关系。这是一种有利于心绪平和的神经递质,可由蛋白质中的色氨酸转变而来,不吃主食很容易缺乏。γ-氨基丁酸是一种抑制神经系统兴奋的神经递质,能帮助入睡,主要存在于粮食类食物中。此外,节食减肥时身体的糖异生作用加强,由于代谢途径改变,会造成B族维生素消耗量增加。如果不吃主食,维生素B6不足,会使氨基酸合成神经递质的过程发生紊乱。

在减肥期间,建议体力活动较少的女性每天最少要吃3两主食(生重)。如有运动,需要加量到4—5两(生重)。可以用粗杂粮杂豆,如红薯、南瓜、山药、玉米、红豆、黄豆等替换一半的白米饭、白馒头,尽量减少精白米面的摄入量。

### 合理补充钙、镁能助眠

有研究表明,缺钙可能导致深度睡眠的不足或缺失。因为钙能帮助大脑利用色氨酸制造褪黑素。褪黑素是与睡眠节律相关的一种重要激素,一旦缺乏会影响睡眠。适当补充镁能让睡眠障碍者得到深度睡眠,且不容易中途醒来。

奶和奶制品是钙的良好来源,不仅含量丰富,而且吸收率较高;绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中镁含量较丰富。此外,有研究发现,磷脂酰丝氨酸具有缓解中枢疲劳、放松紧张情绪和帮助睡眠等功效,其存在于动物脑、动物内脏、肉类、鱼类、豆类等食物中。

### 晚餐不要太晚太多太油腻

晚餐距离睡眠至少3小时,要少油、少辣、少盐,量以睡前不觉得饿为准。如果晚上睡得晚容易饿,睡前可以喝一杯热牛奶。

### 尽量避免摄入咖啡因和酒精

咖啡因有兴奋作用,在咖啡和浓茶中含量丰富。酒精会减少深睡眠时间,增加夜醒次数。因此,睡眠不好的人要减少咖啡因摄入,最好午饭之后就不喝咖啡、浓茶,同时要限制饮酒。

