



健康关注

# 冬季进补的“宜”与“忌”

□ 田晓航

俗话说,“冬令进补,来春打虎”,冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。已进入小雪节气,气温将越来越低,如何正确进补以增强体质?近日,国家中医药管理局举行发布会,邀请中医药专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’,其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍,冬季万物闭藏,人体阳气内藏,消化系统功能会偏旺盛,此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存,来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗?对此,江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示,其实,从立冬开始直至立

春前夕都适宜进补,北方寒冷地区可适当提前,南方温暖地区可稍作延后,“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说,气虚者和血虚者适宜进补,产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳,但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质者不宜进补。

专家提醒,中医强调辨证施治,进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判,给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言,进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比,老年人往往多个脏腑功能减退,伴有多种慢性病,导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说,因此,老年人应“平补”“缓补”,循序渐进,切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍,老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务,可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能,以核桃、枸杞等食材来补益肾精,同时注意气血双补;推荐食用食疗粥,如温补肾脏的核桃粥、益气补虚的羊肉粥,既有营养又易于消化。

此外,部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白,何迎春说,这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关,可食用当归生姜羊肉汤,同时注意腹部、腰部、下

肢保暖,每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补,服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,膏方在我国应用已有千余年历史,具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

“膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大型复方制剂。”黄亚博说,膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群,但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具,且遵循动态调整的原则,不可一方连用多年。

(稿件来源:新华社)

## 保暖过冬小贴士

钟,让身体逐渐适应温度变化,避免突然受凉引发头痛、鼻塞。

减少“冷热交替”刺激:进出空调房、地铁时,及时增减衣物;吃热饭喝热水时,别马上脱外套,防止冷热交替导致血管收缩紊乱,诱发不适。

口罩、护手霜别落下:冷空气会刺激呼吸道,出门戴口罩能减少干燥冷风对喉咙、鼻腔的伤害;手部暴露在外容易干裂,随身携带护手霜,洗手后及涂抹。

### 饮食加调理

多吃“温性高蛋白”食物:适当吃牛肉、羊肉、鸡肉等高蛋白食物,搭配萝卜、山药等蔬菜,煮成汤羹或炖菜,既能补充热量抗寒,又能养护脾胃。

喝对热水更暖身:别喝刚烧开的沸水,晾到40℃—50℃时饮用最佳,避免刺激食道;也可以泡点生姜红枣茶、桂圆枸杞茶,帮助身体驱寒暖身,但容易上火的人要少放桂圆。

少吃“生冷寒凉”食物:刚从冰箱取出来的水果、冷饮、凉拌菜等尽量少吃,避免刺激肠胃,引发腹泻或胃痛。如果想吃水果,可将苹果、梨煮成热汤或蒸着吃。

### 特殊人群多留意

降温是感冒、心血管疾病的高发期,尤其是老人和慢性病患者,必须做好预防。

预防温差型感冒:室内外温差大时,出门前提前10分钟穿好外套,避免突然暴露在冷空气中;回家后别急着脱衣服,等身体适应室内温度再慢慢减,减少发生感冒的概率。

关注心血管健康:低温会让血管收缩、血压升高,高血压、冠心病患者要按时服药;如有条件,每日固定时段测量并记录血压变化。避免晨练过早(建议等太阳出来、气温回升后再运动),运动前先做5分钟热身,防止突发不适。

保护呼吸道和关节:哮喘、关节炎患者,出门要戴口罩(阻挡冷空气刺激呼吸道),出门可戴护膝、护肘,避免冷风直吹引发疼痛。

(稿件来源:健康中国)

近日寒潮来袭,气温骤降。下面这些保暖小提示,助大家从容应对冷空气。

### 保暖穿衣有讲究

遵循“洋葱式穿搭”:内层选透气吸汗的纯棉衣物,中层穿保暖性强的毛衣或抓绒衣,外层搭防风防水的外套。这样既能根据室内外温差灵活增减,又能避免单穿厚衣闷汗着凉。

重点部位别漏风:头部、颈部、腰部、脚踝是“抗寒薄弱区”。头部受凉易引发头痛,建议戴针织帽;颈部受凉可能诱发颈椎病,可搭一条薄围巾;脚部保暖可穿加绒短袜,避免穿露脚踝的鞋子。

老人小孩别穿太多:这类人群代谢较慢,过度包裹容易出汗,反而增加感冒风险。建议比成年人多穿一件薄衣,以手脚不凉、后背无汗为舒适标准。

### 防护要到位

出门做好“过渡适应”:从温暖室内到寒冷室外前,先在门口站1—2分

## 强身健体有妙招

衰老是每个人都不可避免的,面对自然的衰老,我们应该怎么做?哪些小妙招可以帮助我们保持活力?

按摩穴位护脾胃 很多人到了一定年纪发现自己什么都不香,以前自己非常喜欢吃的食物,如今吃起来也感觉索然无味。按摩中脘穴和足三里这两个穴位,有助于健脾消食。

茶水洗头防脱发 睡前泡一杯绿茶,第二天用这杯隔夜茶洗头,能起到防脱、养发的作用。研究表明,绿茶中含有的茶多酚和碱类成分可以抗衰老、滋养头皮,还能抗菌抗炎,防止脱发。“隔夜茶”不是指喝剩的茶叶根泡水,这类茶水的有效成分已经被喝掉了,难有效果。

适量运动更健康 练一练八段锦,有助于强身健体、延年益寿。

保持好心情 情绪状态及其所伴随的生理反应会影响免疫系统的功能,积极的情绪状态会增强免疫系统的功能,而消极的情绪状态则会减弱免疫系统的功能。

(稿件来源:央视一套微信公众号)



定格美好 新华社发

糖尿病是严重威胁人类健康的四大慢性病之一,也是多种疾病的危险因素。近年来,随着生活节奏加快和饮食结构变化,我国糖尿病患病率不断上升,且呈现年轻化、低龄化趋势。记者采访权威专家,解读这份“甜蜜的负担”为何日益走向青少年、如何科学预防糖尿病。

### 高糖高热量饮食有“风险”

近年来,“小胖墩”问题备受关注。中国疾控中心、中华医学学会糖尿病学分会等机构信息显示,我国儿童青少年2型糖尿病发病率呈显著上升趋势,发病年龄不断前移,不仅对生长发育影响巨大,而且未来发生心脑血管疾病、视网膜病变、肾病、糖尿病足等严重并发症的风险更高。

北京大学第一医院内分泌科主治医师宋丹羽指出,肥胖是糖尿病重要致病因素,高糖高热量饮食、长期熬夜等不健康的生活方式,正让越来越多青少年被糖尿病“盯上”。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

“对于已患糖尿病的儿童青少年,需分型精准控糖。”湖南省儿童医院肝病内分泌科副主任医师郑曦介绍,1型糖尿病患者需终身注射胰岛素并配合动态血糖监测,2型糖尿病患者早期可通过饮食运动干预或口服药物延缓病情。

### “非典型信号”要警惕

糖尿病不仅表现为血糖数值的升高,更会引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。早发现、早干预对延缓糖尿病进展、预防并发症至关重要。

2型糖尿病在发病早期常常缺乏典型症状,这会让日益年轻化的患者错过最佳干预时机。北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说,过去往往依赖典型的“三多一少”症状,即吃得多、喝得多、尿得多、体重减少来判断是否患有糖尿病。但很多2型糖尿病患者血糖只是轻度升高,年轻患者身体并不会有明显感觉。

一些非典型信号急需警惕,如餐前易出现心慌、出汗、饥饿感

## 警惕糖尿病年轻化趋势

等低血糖反应;皮肤瘙痒;伤口不易愈合;手脚麻木、刺疼或感觉异常;视力突然下降或视物模糊;肥胖人群无明确原因出现体重减轻、疲乏无力等。

专家建议所有超重及有糖尿病家族史,或自身患有高血压、血脂异常的儿童青少年,从青春期就开始注意进行2型糖尿病检查,最好每两年进行一次。

### 牢记“管住嘴、迈开腿”

郑曦建议,饮食上要坚持“减糖增纤”,限制含糖饮料摄入,增加全谷物和蔬菜食用量,控制碳水化合物总量。但要注意,“少食多餐”会持续刺激胰岛素的释放,并不利于糖尿病患者控制血糖。

吃动平衡也很关键。肥胖人群积极减重5%至10%,能显著降低糖尿病发病风险;运动方面需保证每周150分钟中等强度运动,每天30分钟快走、游泳等项目也被临床证实有效。

湖南省第二人民医院内分泌科主任张海涛还特别提示年轻人群调整作息,保证6到8个小时的睡眠时间;通过音乐、冥想等放松,保持平和心态,降低升血糖的激素分泌。

(稿件来源:新华社)

### 健康新知

## 正确认识手足口病

很多家长都较为关心如何防范手足口病,孩子得病之后该如何治疗和护理。下面,就手足口病大家普遍关心的问题,作出解答。

### 什么是手足口病

手足口病,顾名思义,是一种以手、足和口腔部位出现皮疹或疱疹为主要特征的急性传染病。

呼吸道传播(飞沫传播):患儿在咳嗽、打喷嚏时,携带病毒的飞沫被其他健康的儿童吸入,导致其患病。

接触传播:直接接触患儿疱液、唾液等,或者接触被其污染的物品,都可能被感染。

### 治疗与家庭护理

手足口病属于自限性疾病,大多数孩子靠自身免疫力在7—10天内可以自愈。因此治疗的核心是对症支持,缓解不适,预防并发症。家庭护理包括监测体温,保持充足水分与清淡饮食,多休息,注意口腔清洁等。

### 主要症状

手足口病的潜伏期为2—10天,平均3—5天。

孩子可能表现为类似感冒的症状,比如发烧、咳嗽、流鼻涕、食欲不振、乏力等。

随后会在口腔内部(如舌头、牙龈、上颚)、手心、脚底、臀部出现典型的症状:

1.口腔里的水疱掉后会变成溃疡,非常疼痛,从而孩子拒绝进食、喝水。

2.在手心、脚底会出现红色斑丘疹或透明的小水疱,通常不痛不痒,或者仅有轻微刺痛感,一大特点是“四不像”,即不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、不像水痘。

3.需要特别警惕的是,极少数情况下,该病毒可能会侵犯神经系统,引起脑膜炎、肺水肿等严重并发症。如发现情况严重,请立即就医。

同时,极少数病例还会有“非典型”手足口病症状,表现为皮损范围更加广泛与严重,发热

(稿件来源:中国疾控中心)