

# 过了“三九”也是冬 养生关键不可丢 冬季养肾防寒要坚持到底

本报记者 梅杰

“今天是今冬“三九”的最后一天了,一年中最冷的时候即将熬过,但专家提醒,冬季养生关键要养肾防寒,这一点即使熬过“三九”也不可松懈。”

“按照中医五行学说的理论,人的五脏分别对应于自然界的五季,肝对应春,心对应夏,脾对应长夏,肺对应秋,肾对应冬。”省中医院中医内科主任医师金涛说,冬季的主气为寒,寒为阴邪,易伤人体阳气。冬三月草木凋零,冷冻虫伏,是自然界万物闭藏的季节,人体的阳气也要潜藏于内。因此,冬季万物敛藏,养生的基本原则是要顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以敛阴护阳为根本,由于阳气的闭藏,人体新陈代谢水平相应较低,因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用,肾气健旺则生命力强,才能温煦、滋养其他脏腑,机体也才能适应严冬和四季更迭的变化。冬季养生重点是“养肾防寒”。

那么,具体该怎么做,才能养好肾、防好寒呢?金涛提醒,重点在于“四补”,即补血、补气、补阴、补阳。“按照传统中医理论,养肾一定要有的放矢,阳虚的要补阳,阴虚的要补阴。”

首先,要从饮食方面入手,通过饮食调补。肾阴虚者,食补宜以黄精、桑葚、石斛、银耳、鳖、龟、鸭肉、山芋肉、燕窝等为主。肾阳虚者,在饮食中以温补肾阳为宜,可选食牛肉、羊肉、鹿茸、核桃、海参等,这些食材性温热,具有温补肾阳的效用,但是切不可太多,防止上火或生热。肾气虚者,宜选用莲子、人参、黄芪、芡实、山药、虫草、鹅肉、鸽子肉、栗子等。肾精亏者,可选用乌骨鸡、黑芝麻、枸杞、山芋肉、山药、黄精、木耳、地黄、鹿角胶等填精护肾之品。肾气阴亏



虚或者阴阳两虚者,参照上述食材、结合具体虚损的偏盛或者轻重程度调整。

其次,要通过精神调养。“寒冷气候会使人的新陈代谢等生理机能处于抑制状态,‘精神感冒’症状也会由此增多。”金涛提醒,由于寒冷天气引起的“精神感冒”千万不可忽视,尤其是那些平时就有失眠、焦虑、抑郁的患者,如果入冬以后出现睡眠较差、情绪欠佳的情况,一定要引起重视,注意调节。同时,当觉得自己较长一段时间都处于这种“精神感冒”当中,自我恢复不过来时,应及早就医,寻求医生的帮助。

金涛介绍的第三种方法是起居调摄。他解释说,进入冬季以后,“早睡晚起,以待日光”是养生的重要方面,人们在寒冷的冬天,一定要早睡晚起。早睡以养人体阳气,保持温热

的身体。晒太阳是最简单又行之有效的增加生命活力的方法。适当运动锻炼可以振奋阳气,提高身体代谢水平,增强御寒能力。同时衣着厚薄要合适,以防寒保暖。

“最后,当前三种自我调节方法行不通时,就需要借助外力养肾防寒,这里的外力就是中药调补。”金涛说,实际上很多补肾的中药都是药食同源,比如前面提到“饮食调补”中例举的食材,就有很多是常用的中草药,像枸杞子、山药、莲子、芡实、桑葚等。除了上述单味药材、食材以外,冬季补肾更多的是采用中药内服,包括膏方、丸药、药酒、汤剂等。另外,以药补肾须以中医“虚则补之”为原则,一般多适宜于各种肾虚之证,具体应在医生的指导下进行对症治疗,不可擅自做主,自行服药,以免出现不良后果。



健康百科

## 远离冻疮烦恼 预防妙招请收好

本报综合报道

冬季天气寒冷,很多人都出现了长冻疮的情况,冻疮给身体和生活都造成了很大的影响。近日,资深皮肤科医学博士张静康在微博中推荐了几招预防冬季冻疮的方法,让冻疮不再成为人们冬季的烦恼。

张静康表示,冬季预防冻疮最重要的是保暖,在寒冬季节,皮肤暴露处要多加保护,出门时应戴口罩、手套、防风耳罩等。易受冻部位可擦凡士林或其他油脂类护肤品,以保护皮肤,减少热量散失。当从户外回到户内时,受冻部位不宜立即取暖或用热水浸泡肢体,而应让肢体自然复温。

其次,应尽量坚持用冷水洗脸、洗手,洗完后可以试着揉搓容易长冻疮的部位。反复揉搓可以发热,有效促进血液循环。等到揉搓部位感到暖和的时候,就能够达到预防冻疮产生的效果。

此外,冬天的饮食也有预防长冻疮的效果。因为长冻疮的普遍原因就是由于人体内火气太弱,整个人始终处于一个寒冷的状态,所以吃一些祛寒的食物也能有效预防长冻疮。千万不能一次吃过多的去寒食物,否则会引起燥热,出现流鼻血的现象。

对于已经长防冻疮的人来说,张静康建议大家可以从口服维生素E、硝苯吡啶片,饮食上多吃牛、羊肉,增强身体的御寒能力,减少冻疮频发;多喝当归汤,促进血液循环增强体温,增强防寒耐受。



### 健康小贴士

## 低碳饮食是一把双刃剑 长期效仿会损害身体

本报综合报道

“碳水吃多最容易长胖。”这是大多数人的普遍认知,于是市面上就出现了很多以低碳为原则的减脂饮食方案。但这种低碳饮食,从问世以来



就饱受争议。近日,中央四套也播出了关于低碳饮食的新闻。

那么低碳饮食到底靠谱吗?美国医学院专家郑博士接受媒体采访时表示,所谓的低碳饮食,就是指食用碳水化合物含量低、血糖指数低且营养丰富的食物。这种饮食方式的确能快速减脂,减重效果也非常有效。因为低碳的方法限制了碳水化合物的摄入,目的是转变身体的新陈代谢方式。人体在得不到碳水化合物供给时,会转向分解我们体内储存的脂肪来产能,以此来达到减脂的目的。

不过,郑博士提醒减肥人士,这种方式并不可取,如果长期效仿,事

实上是在损害自己的身体。碳水最大的作用就是给我们的身体供能,如果不吃碳水就很难达到饮食结构的平衡,摄入的能量也会不够身体的消耗。身体在缺少碳水的时候,无论心理还是生理都会有极大负面的反应。长期效仿会导致长期乏力头晕等低血糖表现,形成暴饮暴食的恶习。严重的还会对肝脏、肌肉损害,生理功能紊乱,第二性征萎缩。

最后,郑博士建议大家要正确摄入碳水,全天的碳水尽量选取中度碳水,每餐多摄入富含膳食纤维的低度碳水类型。正确减脂,遵循饮食平衡,养成良好的生活习惯,才能达到健康减脂。