



# 冬令进补,来年打虎 冬季养生,中医有话说



家庭医生

记者 马冰璐

《黄帝内经》有云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少”。冬三月如何养生才科学?合肥市三院中医科副主任中医师邢齐树,给大家一道来。

## 增强抵抗力,防患于未然

冬三月,天气寒凉,人们很容易受到风寒之邪侵袭,正所谓“正气存内、邪不可干”,提高自身抵抗力,可以很好的“防患于未然”。邢齐树建议,下面几个招数,大家一起来学学。

1.发常梳:将手掌互搓到掌心发热,然后由前额开始,手指稍松开插入发内,手掌贴头皮往上梳,经后脑梳到颈部。早晚各做18次。

2.齿常叩:口微微合上,上下排牙齿互叩,无需太用力,但牙齿互叩时须发出声音。慢慢做36下。

3.漱玉津:漱玉津是一种科学且有效的口腔保健方法。口腔里的津液俗称唾液,用舌头抵住上颚或用舌头贴着上下牙根、牙龈、牙面来回搅动,待口中津液增多,作漱口状漱津,再将津液慢慢咽下。重复做18次。

4.面常洗:搓热掌心,从上往下搓面,然后双手同时向外向颈



### 专家简介

邢齐树:副主任中医师,擅长应用中医药防治眩晕、胸痹、咳嗽、感冒、颈椎病、胃痞病、胃痛、慢性肠炎、便秘等心系、肺系以及脾胃病等。

部推按。

### 调整起居,顺应自然

冬三月“水冰地坼、无扰乎阳”,邢齐树建议,日常起居也需要相应地调整以顺应自然。

1.泡脚:入睡前以热水泡脚,加入生姜片或温中散寒的中药调和气血,缓解寒凉与疲劳。

2.晒太阳:俗话说“冬阳一寸值千金”,冬日晒太阳,胜似喝鸡汤。经常晒太阳除了可以补阳驱寒,还有助于增强免疫力、防范感冒和流感、缓解不良情绪、缓解关节痛等。

3.早睡晚起:冬季宜早卧晚起,早睡以养阳气,晚起以固精气。

4.锻炼适当:冬季锻炼建议选择温和的锻炼方法以养护阳气。推荐太极拳、八段锦、散步等。在白天温暖时进行,慢性疾患者不宜晨练。锻炼以微微出汗、不觉疲劳为度,忌开泄出汗。

## 远离心源性猝死,这4个预警信号要重视



星报讯(记者 马冰璐)近年来,心血管疾病对人类健康的威胁正在不断增加。有研究表明,我国每年猝死病人达50多万,其中心源性猝死的比例超过80%。此外,随着生活节奏的加快,心源性猝死呈现年轻化趋势。合肥市二院广德路院区心血管内科主任医师张静提醒,远离心源性猝死,这4个预警信号要重视。

据介绍,心源性猝死(SCD)通

常是由心脏骤停引起的,心脏骤停是指心脏突然停止跳动,导致全身器官和组织无法得到足够的血液供应,进而引发死亡。心源性猝死通常在症状出现后1小时内发生,因此及时发现和救治十分重要。

张静表示,心源性猝死通常有4个预警信号:眼前突然发黑,晕倒,甚至意识丧失;胸闷,明显带有剧烈胸痛,濒死感强烈,以及不典型的心绞痛,如腹痛、牙痛、左肩部痛等;频繁的心慌,伴有虚汗,体力明显下降;意识丧失时,伴有大小便失禁。据统计,约51%的猝死患者数周及数月前有过警示症状,其中以胸痛最为常见,再者为呼吸困难,之前有过警示症状的患者,应及时到医院就诊。

5.注意膳食:总的来说,冬季的饮食要以保暖、御寒、防燥为主。不要食用寒凉、生冷的食物,宜食用牛、羊肉等温补的食材,像莲藕、百合、银耳等润燥的食物可以搭配食用。

### 适当进补,健康养生

俗话说“冬令进补,来年打虎”。邢齐树表示,冬季,是封藏的季节,天气逐渐变凉变冷,万物开始闭藏,此时的养生正当时。

1.艾灸扶阳:立冬开始,阳气衰微、温度反复,正是人体抵抗力最弱的时节,此时可用艾灸神阙、大椎、气海、关元、肾腧、命门、足三里等穴位,顾护初升阳气、扶正固本,从而调动人体潜能,激发正气,祛除病邪。

2.膏方进补:民间有言道“宁得一剂膏方,不用金玉满堂”。膏方是一种非常适合于冬令进补的方式,且有利于体虚和患有慢性基础疾病的人群进行调养,能够改善手足寒凉、腰酸怕冷、头晕目眩等亚健康表现。

3.汤药进补:医生通过辨证论治,针对一些亚健康人群,或者一些寒热夹杂体质的人群,利用天气的寒凉来中和汤药的温补,从而达到调理身体的目的。

邢齐树提醒,冬季进补也要注意以下事项:

1.因人而异:进补应根据个人体质和健康状况进行,不可盲目进补。尤其是阴虚火旺、湿热体质的人群,不可以滋补,应在医生指导下进行,避免因不当进补导致身体不适。尤其是患有子宫肌瘤的女性,切不可冬日盲目滋补,从而导致肌瘤的增长。

2.注意脾胃功能:对于脾胃消化不良的人群,冬季进补应以易于消化的食物为主,避免过于滋腻厚味的食物,以免加重消化不良。



### 长寿之道

## 寿命长短,看脸就知道? 长寿的人一般有六个特征

据《英国医学期刊》上一项研究,70岁后外貌看起来更年轻的人预计寿命更长。这项研究受试者都是双胞胎,基因和成长环境高度相似,但到老年期外貌却慢慢发生变化。这是因为情绪、生活环境和行为习惯对外貌产生影响。

长寿的人,脸上一般会有哪些共性?

眉毛浓密且长。现代医学证实,浓密的眉毛可能意味着拥有良好内分泌系统和营养吸收能力,这是维持健康、延缓衰老的基础。

眼睛明亮有神。长寿者眼睛往往明亮有神,这意味着良好血液循环、充足睡眠及乐观心态。

鼻梁挺直,鼻翼适中。良好呼吸能确保身体获得足够氧气,促进新陈代谢。鼻翼适中可能意味着个体对空气中的污染物有较好过滤能力,进一步保护呼吸系统。

嘴唇红润,嘴角上扬。长寿者的嘴唇往往红润有光泽,通常是血液循环良好的表现。嘴角自然上扬,则可能意味着性格开朗、乐观,乐观的人更倾向于采取积极生活方式,如规律运动、健康饮食,这些都是长寿的重要因素。

牙齿健康。牙齿健康关系到口腔健康,影响食物的咀嚼和消化,直接关系到营养的吸收。牙齿健康的人往往营养吸收良好,身体健康,寿命相对较长。

据养生中国

## 日常多吃植物蛋白 有助延长健康寿命

今年以来,多项新研究显示,植物蛋白的摄入量与延长健康寿命相关。

哈佛大学研究团队发表的一项结果显示,与摄入较少的人相比,中年时摄入较多植物蛋白的人,晚年健康到老的可能性增加46%,每天增加10克植物蛋白,健康到老的可能性增加35%。且摄入较多植物蛋白的人,患慢性病风险更低,认知和心理健康状况下降可能性也显著降低。动物蛋白则相反,每增加3%能量摄入,健康到老可能性降低6%。

《自然》子刊《自然食物》发表的另一项研究也显示,用植物蛋白食品替代红肉、加工肉类和乳制品,可显著降低慢性病风险,从而延长寿命。该研究指出,如果一个人饮食中50%的红肉和加工肉类被植物蛋白食品所取代,他们的预期寿命可以延长近9个月。

植物蛋白主要来源于豆类、坚果、全谷物和一些蔬菜。与红肉和加工肉类相比,植物性食品通常含有更少的饱和脂肪和胆固醇,有助于维护心血管健康。

大豆植物蛋白含量为35%至40%,含有人体必需的氨基酸,属于优质蛋白。专家建议,一般成年人每天吃大豆25克及以上,25克大豆相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干、40克豆腐丝。

需注意,多数植物蛋白消化率较低、氨基酸种类不够丰富、营养价值不如动物蛋白质高等,因此不能完全代替动物蛋白,可通过饮食组合,来获取每日所需。

据CCTV生活圈