

# 冬令进补, 来年打虎

## 冬季养生, 中医有话说



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、胃痛、胃病、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：**入睡以前以热水泡脚，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，胜似喝参汤。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. 早睡早起：**冬季宜早卧晚起，早睡以养阳气，早起以固精气。
- 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，慢性疾病患者不宜晨练。锻炼以微微出汗、不觉疲劳为度，忌开泄出汗。

**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。

## 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，93%的人在猝死前24小时内警示症状会反复发作。

心源性猝死如何预防？张静建议，定期体检，每年至少进行一次心脏彩超或心电图检查，排查冠状动脉疾病和肥厚性心肌病，防止运动意外的发生，对于有心脏疾病家族史的青少年，更应重视定期复查。规律作息、控制体重、戒烟限酒，保持好心情，适当运动，每周3次30~60分钟中等强度运动，提高心肺能力。避免过度劳累和情绪波动，避免长时间接触电子游戏等可能导致情绪激动的活动。如果出现胸痛、胸闷、心悸、运动性晕厥、心律失常、心肌缺血等症状，应及时到医院就诊。



### 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研究显示，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