

中医养生

冬令时节,如何养生防病



从中医角度而言,冬天是一年之中最适合进补的季节。这时人体脾胃运化能力转强,冬令进补能够促进营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗力。冬令要补什么、怎么补?

益肾填精

肾乃先天之本,生命之源。我们之所以能够不生病,是因为人体有很强抵抗能力,也就是大家所说的免疫力,中医称为“正气”,肾是人体正气的根源。因此,人体的生命过程由弱到强、由盛转衰,都是由肾气决定的。正因如此,要注重适时益肾填精。肾不好,有三个典型表现,分别是足跟疼、眼圈黑、头发白。中医认为,冬天是补肾的最佳时间,冬季养肾也是历来的养生传统,可以从以下几方面来做。

**饮食调理。**多吃羊肉、韭菜、黑芝麻、木耳等有补肾功效的食物。

**运动调理。**适当进行运动,如慢跑、游泳、打羽毛球等,可以促进血液循环,有助于增强体质,对补肾填精有一定帮助。

**药物调理。**肾气亏虚的患者可在医生指导下服用方剂或中成药调理,比如中药里的壮腰健肾丸,其中的狗脊、黑老虎、千斤拔、桑寄生、女贞子、鸡血藤、金樱子等都是很好的补肾、益精、固精的药物,可用于治疗肾亏腰痛、膝软无力、小便频数、神经衰弱等症。

**按摩调理。**按摩腰部的肾俞穴能起到舒筋活络、补肾益精的作用,对于肾气亏虚引起的不适症状,也可以起到一定治疗作用。

此外,梳头、鸣天鼓、叩齿、揉脐腹、提肛、揉涌泉穴等方法也有填补肾精的

功效,可利用碎片化时间经常做。

需要提醒的是,补肾时一定要先辨析清楚自己是肾阴虚还是肾阳虚。肾阴虚者腰背酸痛、四肢乏力、舌质偏红、手心脚心容易发热、两颧午后会发红;肾阳虚的人舌质偏淡、脸色发白、手脚偏沉、小便清长、夜尿多、四肢冰冷、寒湿气重,有些肾阳不足的男性还会出现勃起功能障碍、早泄等问题。肾阴虚者可遵医嘱服用补阴方药中的首方——六味地黄丸,肾阳虚者也可在医生指导下酌情用药调理。

养肝健脾

中医认为,冬天正是肝脏脆弱的时候。一方面,冬季昼夜温差大,早晚寒气容易入侵,肝脏受寒容易导致病情加重;另一方面,空气过于干燥容易上火,引起肝火旺盛,若加上平时情绪波动过大,还可能会引起肝气郁结。冬季养肝,可以从以下方面入手。

**保持好心情。**肝喜条达恶抑郁,生气发怒会导致肝气郁结不畅而成疾。所以,要学会调节自己的心情,努力做到心平气和、乐观开朗。

**饮食要清淡。**过度摄食、过量夜食等常常扰乱肝脏的宁静,易导致代谢紊乱,为肝病的发生创造条件。

**少抽烟喝酒。**酒精会刺激肝脏,香烟中的有毒物质要经过肝脏解毒。如果本身有原发性肝病,抽烟喝酒无疑是让肝脏“雪上加霜”。

**尽量别熬夜。**睡眠时肝脏能得到更多血液滋养,有利于肝脏修复。

需要提醒的是,本身有慢性肝炎等肝脏疾病者,冬天更要注意养肝,除了保持以上健康的生活方式,还可在医生指导下服用中成药益肝膏。对于有因肝肾精血亏损引起的身体消瘦、腰酸膝软、盗汗、头晕眼花、口渴咽干

等症的人群,可在医生指导下服用桑葚膏。

补虚扶正

提到冬令进补,膏方是不得不提的重头戏。说起膏方,很多人认为“吃膏方就是吃阿胶”。其实,这句话有一定道理。阿胶是一料膏方中非常关键的材料,在中医看来,阿胶属血肉有情之品,滋补调补的功效强于很多草本。因此,在用膏方调补时,医家喜用胶类;同时,胶性黏稠,与糖类相合,更易于成膏。除了配伍方面的作用,阿胶滋补效果也很不错。历代医书中都对阿胶有很详细的记载,对于其补虚扶正、调和气血的药用功效十分肯定。

市场上有一味成品药胶永盛合阿胶,创始于清代,至今已有二三百年的历史。与普通清水胶相比,永盛合阿胶加入了中医养血补血的经典方剂“四物汤”,包含当归、熟地黄、川芎和白芍,使得补血效果更加显著。还加入了玉竹、生地、麦冬等药材,增强了滋阴润肺、养血调经的作用;其中,香附、陈皮、半夏等疏肝理气、健脾燥湿的药材,减少了阿胶久服碍脾的弊端,适用于气血两亏导致的身瘦体弱、目暗耳鸣、月经不调等病症,可在医生指导下辨证选用。需要强调的是,服用阿胶讲究对症,有适宜的人群和不适宜的人群,千万不要随意服用,否则不仅达不到养生的效果,还会引起副作用。

阿胶常用的服用方法有两种:一是打粉冲服。将阿胶块粉碎制成阿胶粉,用温水、牛奶或黄酒冲服。对于术后、产后身体虚弱,不能进食硬物的人群来说,可以选择这种方法服用。二是汤饮服用。熬汤、粥时加入阿胶块,配合膳食进行服用,这个方法最简单,家庭日常可多使用。

本报综合报道



临界高压,依体质早调 气虚乏力忌滋补 畏寒怕冷宜温阳

家庭医生

高血压属于中医“眩晕”“头痛”等范畴,平时性子急、饮食不节、嗜酒肥甘都可能导致血压升高。近日,北京中医药大学东直门医院等共同起草的《高血压病治未病干预指南》指出,高血压前期人群,即收缩压120~139毫米汞柱和(或)舒张压80~89毫米汞柱,应根据体质及早进行调理,以达到未病先防的目的。

- 1.平和质。平和体质是9种体质中唯一健康、没有偏颇的体质,即健康人群。这种体质的人先天禀赋好,后天调养得当,脏腑气血功能正常,所以体态适中、面色红润、精力充沛。但随着年龄越大,平和体质的人越少。调养原则以顺其自然为主,可适当采用中医特色功法疏通经络、顺畅血脉,打太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏等都是不错的选择。
- 2.气虚质。气虚体质是以气虚、气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态,这类人群平日以疲乏、气短、自汗等表现为主。生活中可多吃些甘温补气的食物,如红枣、桂圆、鸡肉、山药、银耳等。气虚的人多有脾胃虚弱问题,饮食不宜过于滋腻,不能猛补,否则容易脾胃积滞,应选择营养丰富且易消化的食物。此外,不宜进行高强度体力运动,应选择与身体条件相适应的运动,忌用猛力和做长时间憋气的动作。
- 3.阳虚质。这类体质的人阳气不足,女性多于男性,尤其是长期爱吃寒凉食物的人较多见,表现为畏寒怕冷、手足不温等虚寒症状,应及早干预,以降低发生相关疾病的风险。生活中以温阳补气为主,可吃些生姜、韭菜等甘温益气的食物,也可吃些牛肉、羊肉等温阳之品,少吃梨、西瓜等生冷寒凉的食物。
- 4.阴虚质。这类人的精、血等阴

本报综合报道

身体保健 跑姿不对伤痛多

想要无伤跑步,改善跑姿是关键,初跑者和高级跑者都应引起重视。我们从大量跑者分析中发现,8种错误跑姿比较常见,各有风险。

**步频慢。**步频是指每分钟双脚着地的次数。步频乘以步幅等于速度,当配速保持不变时,步频较慢,步幅就会变大,导致身体腾空高度增加,不仅浪费体力,还会在落地时增加对膝盖的冲击。为跑起来更省力,减少肌肉疲劳和伤痛风险,慢跑应选择快步频、小步幅的方式。

**膝过伸。**正确的着地方式是着地点靠近身体重心,膝关节保持弯曲。如果着地时小腿过度往前伸,看似步幅增加了,但着地点远离重心,大大增加了膝盖受力,同时膝关节伸得较直,使冲击力作用于膝盖而引发膝痛。

**身体后仰。**由于跑步时每一步都会产生向前的动力,如果身体后仰会抵消一部分向前的动力,就像和自己较劲,长此以往可能导致骨盆过度前倾,增加脊柱压力,引发腰痛等。同时,如果腿部蹬伸不足,会使髌骨伸度变小,臀肌发不上力,无法产生充分向前的动力,全靠腿在跑,不仅跑得累,还容易让腿变粗。

力,全靠腿在跑,不仅跑得累,还容易让腿变粗。

**含胸弓背。**如果躯干没有保持挺直,而是含胸弓背,胸腔不能充分打开,肺部扩张受限,就会导致氧气摄入量降低,影响呼吸效率,降低跑步效率。

**膝盖内扣。**跑步时膝盖要正对脚尖,一些跑者尤其是女性容易出现膝盖内扣,甚至两侧膝关节碰在一起,导致下肢关节受力不均,造成局部压力骤增,尤其是膝盖前侧和外侧,增加伤痛风险。膝盖内扣主要原因是核心和臀肌力量不足,导致跑步时骨盆不稳定,每一步都使两侧骨盆产生扭动,进而导致髌骨关节过度内收、内旋。因此,有这一问题的跑者平时应加强核心和臀肌的锻炼,如平板支撑、臀桥等。

**踢屁股跑。**短跑时快速折叠小腿可以提高跑速,但对于中长跑来说,在半小时甚至更长时间中,不断折叠小腿只会导致肌肉疲劳,身体疲惫不堪。中长跑需要一定的折叠小腿来帮助省力和提高步幅,但小腿只用提拉向大腿折叠即可。



**核心不稳。**跑步时核心不稳,导致骨盆侧向扭动明显,即每往前迈一步,骨盆一高一低、上下摆动,俗称屁股一扭一扭地跑。这种跑姿非常容易引发髌、膝、踝、踝力线排列不佳,导致下肢异常受力,不仅降低了跑步效率,也容易让身体一侧承重过多,引发肌肉代偿,带来各种伤痛。

**呼吸乱。**呼吸紊乱是初跑者的常见问题,表现为呼吸浅且急促,导致摄

氧量低,从而引发腹部痉挛、岔气等。产生这种现象的可能原因是呼吸肌薄弱无力,呼吸方式和呼吸节奏错误,或跑速过快、步频不稳定等。跑步时,要根据速度和节奏,随时调整呼吸,增加空气的吸入量,为身体提供足够氧气。呼吸节奏应与步伐密切配合。通常慢跑的呼吸节奏是2~3步一呼,2~3步一吸,并保持均匀和深度一致。

本报综合报道

专家提醒



看东西变形飘黑影 眼睛这是怎么了?

干扰人们视觉的黑影大致分为几类,有的黑影是固定的、很黑的一块,比如视野缺损,这就要引起注意了,可能眼底视网膜出现了问题,比如视网膜局部脱离。

有时,中心视野出现了黑影,看哪儿都是一片黑,看不清楚,这种情况也要注意,可能是出现了黄斑病变。还有一类黑影,它不会特别大,一般说来像小蚊子、小苍蝇一样。有些人还会出现类似圆环状的黑影,会动、会飘,眼睛动一动,还会左右转,这时,往

往是玻璃体出了问题。玻璃体就是眼睛中心的一些胶冻样的物质。在我们年轻时,它是一个半固体的部位,随着年龄增长它会逐渐出现液化,变成像水一样会流动。在这个过程中会出现一些混浊,像一盆水里有一些浑浊的点点在里面。所以你的眼睛动一动时,它也跟着飘。但实际上你的眼底没有问题,一般不用太担心。

需要提醒的是,有些人出现移动黑影时,有小概率视网膜上也会伴随出现一些裂孔或者变性区。出现这些症状

时,还是建议您前往医院进行散瞳检查,避免更严重情况的出现。

看东西变形多是黄斑病变状况

看东西有点变形是怎么回事?一般患者出现视物变形,大概率是黄斑出了问题。比如黄斑前膜、黄斑裂孔、黄斑变性,尤其是老年人与年龄相关的黄斑变性。

黄斑可以理解是眼底最中心的位置,如果这个部位出了问题,那聚焦时焦点就会出现模糊现象,患者看东西就不清楚了。黄斑还“负责”人们看东西有没有变形。此外,黄斑功能也与色彩密切相关。

黄斑变性是在黄斑病变当中占比最大的一类疾病,它是指随着年龄增加,黄斑出现了衰老或是老化所导致的,视物不清,也被称为年龄相关性黄斑变性。其患病年龄界定为50岁,50岁以下的患者出现这种疾病概率很低。

年龄相关性黄斑变性分为干性和湿性两类,干性阶段患者的视力不会有

明显下降,会有一些视物模糊甚至有视物变形,但总体日常生活不会特别受到干扰。不过,如果持续发展下去,大约有20%至30%的患者会走入下一个阶段——湿性年龄相关性黄斑变性,容易出现水肿、出血、有渗出物,就会导致患者出现视物变形、看哪儿都不清楚等,视力下降更严重。

眼睛“老了”也该多歇歇

黄斑变性很难完全逆转。年龄相关性黄斑变性除了年龄是最主要的因素外,吸烟、饮酒或者是高血压、高血脂也与黄斑变性有一定的相关性。

对于老年人而言,建议尽量少用眼。建议大家适当地去用手机,平时多在户外走一走、散散步,往远处看一看,多运动。

另外,中老年人还应注意清淡饮食。食用一些有色食物,比如红色的西红柿、橙色的胡萝卜、绿色的菠菜等。

本报综合报道



孕期出行几点注意

女性保健

孕妇作为“出行大军”中的特殊群体,应该如何保护好自己和胎宝宝?孕期出行应量力而行。孕早期胎宝宝相对不稳定,应避免舟车劳顿,否则可能会增加流产风险;相对来说,孕中期身体状态、精神状态会较好,出行较为安全;孕晚期的孕妇长途出行容易出现腰酸疲惫、下肢水肿等不适,出行应谨慎。孕妇出行前,最好提前咨询大夫,根据自己的身体状况、旅途长短以及早产风险等因素,做出判断。如果存在严重贫血、胎儿生长受限、胎盘早剥、妊娠期糖尿病、妊娠高血压、多胎妊娠等情况,都不建议远途出行,应安心养胎。产期临近的孕妇,也要听从医嘱。

**选择适合自己的交通工具。**孕妇出行,要选择适合自己的交通方式,短途或长途都要舒舒服服地安全回家。如果乘坐大巴或私家车,腹部安全带应该放在肚子上,大腿以上,横跨孕妇的骨盆,如果有肩带,应搭在肩膀上,穿过双乳中间,不要从手臂下方穿过。如果需要在火车上过夜或路途较长,建议选择卧铺的下铺,睡觉时要侧卧,切忌长时间平躺。飞机座位最好选择靠近过道或洗手间的位置,方便孕妇活动以及上厕所。

站候车,不与人争抢,避免碰撞肚子。如果在列车上感到不适,孕妇应及时向乘务员求助,不要自己硬扛。列车上一般备有常用药,必要时乘务员也会寻找医学专业的乘客提供帮助,并联络医院,就近就医。

**携带保健手册。**若孕妇在路途或回家后出现严重不适,需马上就近就医。保健手册能帮助大夫了解孕妇的怀孕细节,更好地作出病情判断。孕妇慎用晕车药,容易晕车者可提前准备一些自带清香气味的东西,如橘子皮、柠檬等,晕车时间一闻,有利于缓解不适。

**准备充足的水和零食。**长途旅行除了疲惫,还容易感到饥饿,孕妇可自带水壶和一些零食,例如坚果、全麦面包、酸奶等,备足能量再启程。

本报综合报道