



冬季养生，快看中医怎么说

专家简介:黄敏,甘肃省第二人民医院中医副主任医师,西北民族大学医学部副教授,硕士研究生学历,毕业于甘肃中医药大学,从事临床医疗工作及教学工作18年,具有丰富的临床工作经验,擅长中西医结合治疗内科常见病及多发病。

中医历来就重视“未病先防”的养生预防思想,就是在疾病发生之前,通过养护正气、增强体质,提高机体的抗病能力。尤其是《黄帝内经》中蕴含了丰富的养生思想,它强调“天人相应、顺应四时”,明确指出“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。“是故圣人治已病治未病,不治已乱治未乱”,强调了“治未病”的重要性,告诫我们不仅要进行有效治疗疾病,更应重视防患于未然,即“治未病”,其中的养生理论和方法至今都指导着我们。

目前正值严寒冬季,那么冬季该如何养生呢?

《黄帝内经·素问·四气调神大论》对于冬季养生是这样描述的:“冬三月,此为

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。”意思是冬季的这三个月,是万物闭藏的季节,天寒地冻,人们在这个时候不要扰动阳气,过于劳作。应该早睡晚起,等到阳光出来后再起床。在冬季,要使神志藏匿起来,要避寒保暖,不要让皮肤出汗而使阳气外泄。也就是要顺应冬季收藏之气的养生之道。若是违背这个规律,就会损伤肾气。

根据《黄帝内经》的养生理论和思想,我们在日常生活中可以从以下几个方面来做到冬季养生。

1 起居养生

冬季是一年中寒冷的季节,自然界中阳气深藏,阴气旺盛,天人相应,所以人的作息起居规律应与自然界阴阳之气的变化一致,做到“早卧晚起”,即为晚上适当早睡,早上适当晚起,最好等太阳升起的时候再起床,太阳升起即意味着天地阳气开始生发。尤其是老年人晨练,一定要等有了阳光再外出活动,白天最好在上午

午十点后,或下午四点以前外出活动,这样可以增强人体的免疫力和抗病能力。

冬季寒冷,阳气内藏,特别需要注意躲避寒冷、保持温暖,以防寒邪入侵体内而耗伤阳气。秋冬之时燥邪为患,易伤阴液,故秋冬之时宜使用滋润护肤之品以防燥邪,保持房间的湿润也有助于避免燥邪。

2 情志养生

中医认为情志与疾病的发生密切相关,“七情内伤”即为中医非常重要的一个病因。冬季寒冷闭藏,情志方面应做到“若伏若匿”,要使神志藏匿起来,保持情绪稳定,心境平和,不随意向别人发泄自己的不满情绪,不要

有太多强烈的欲望。如果过于暴露自己的内心,寒邪容易入侵,严重者易损伤心肾,产生抑郁情绪而发生抑郁症。我们可以培养一些兴趣爱好,学会自我调节控制情绪,保持心情舒畅,做到“精神内守”。

3 饮食养生

冬属水,与肾相通,天气寒冷,机体代谢缓慢而食欲较强,是一年中进补的最佳时节,也是补肾的最佳时期。冬时阴虚于内,易生内热,饮食也可多食养阴生津之品来补阴气。但进补时也要根据个体自身的体质、年龄来选择食物,如体虚怕冷的人多属阳虚,可选用羊肉、牛肉、鸡肉、红枣、人参、干姜等药食;体质属阴虚者,可选用鸭肉、猪肉、百合、甲鱼、西洋参、枸杞、梨、柚子等滋阴清热之品。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不用郎中开药方”,萝卜性偏凉,有消食除痰、润肺生津的功效;山药性平味甘,能补脾、肺、肾之气阴,冬季尤其应多食用萝卜、山药。“冬不藏精,春必病温”,冬季尤其要补肾。肾藏精血,《内经》提到“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充”,可见谷物和肉类是补益精血的

基础。五谷指的就是小米,小麦、大米,黄米和豆类,五谷都是植物的精华,为减肥不吃主食是非常不利于养生的;肉类具有补益的作用,在五谷的基础上进一步增加营养,尤其是羊肉、牛肉、猪肉。我们都知道,羊肉性温,对于体质虚寒的人都适合多吃羊肉;牛肉性较平和,可补脾胃的气血津液,所以对于脾胃虚弱、气血不足的人来说,喝牛肉汤是最适合的。猪肉性寒,入肾经,具有滋阴润燥、益精填髓的作用。鸡肉性热,最适用于产后心气、心血不足者食用;对于体质偏热、容易上火的人来说是不宜多食的;水果和蔬菜可帮助消积化滞,但不能作为主食,因为我们冬季进补的基础还是“五谷、五畜”。我们西北可以多吃一些应季的蔬菜,像白萝卜、胡萝卜、土豆、红薯、山药等块茎类的食物。

4 运动养生

冬季运动要做到“和于术数、不妄作劳”,“术数”,即各种锻炼身体运动方法。进行运动养生时一定要坚持“和”的原则,不能太过,要适度进行,避免大量出汗,否则寒邪易侵入人体而伤阳气。俗话说“冬练三九,夏练三伏”,并不是要在三九天去室外锻炼身体,此时更适合做一些有氧运动,室内

可选择练练太极拳、八段锦等;不太建议冬泳、室外剧烈运动,因为冬季养生强调“去寒就温”,就是要注意保暖,避免受凉。

总的来说,冬日养生,应做到“法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳”,重在“养藏”,重点补肾。

(黄敏)

别老坐着不动 小心被“栓”住

提到血栓,不少人第一个会想到脑血管,并自然而然地认为血栓就是个老年病。错啦!我们在各个年龄、任何时间都可能发生血栓性疾病,而且它严重危害生命健康,被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动人群,你的一个坐姿更是给血栓的形成创造条件。今天,专家就来告诉你关于血栓不得不了解的五个要点。

A 这些都是血栓性疾病

在人体心脏的心腔或全身血管内,由于血液中促进血液凝固的成分析出,导致某些血液成分积聚和凝固,形成固体质块的过程叫做血栓形成,这种固体质块就被称为血栓。血栓形成后,若从形成部位脱落,随血流移动过程中部分或全部堵塞某些血管,引起相应组织或器官发生缺血、缺氧、坏死以及淤血、水肿,这个

病理过程,被称为血栓栓塞。

血栓形成和血栓栓塞所引起的疾病,称为血栓性疾病,根据发生部位的不同,又分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。动脉血栓常见于冠状动脉、脑动脉、周围动脉等,可引发心脑血管疾病和外周动脉疾病;静脉血栓则包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

B 为啥血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐蔽杀手”,可以发生在任何年龄、任何时间,血栓一旦形成,将会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落移行至其他器官,导致严重后果。

无论是动脉血栓,还是静脉血

栓,都会严重威胁生命健康。心脑血管疾病的“杀伤力”自不用多说。如果深静脉血栓早期得不到有效治疗可能导致肢体肿胀、疼痛,甚至是溃疡,以及血栓后遗症;而一旦发生肺栓塞,往往非常凶险。

C 这些人更容易被“栓”住

两高和吸烟 血压较高、血糖较高、经常吸烟;高血压、高血糖以及吸烟,都会使血管内皮受损,增加血栓发生风险。

有遗传史 如果近亲中出现过心肌梗死、脑中风等疾病,那么患病风险也会升高。

久坐不动 不爱运动,或者由于职业或疾病经常保持一个姿势,比如长途汽车司机、长期卧床的病患、长途旅行的乘客等,容易发生后肢深静脉血

栓。

这里要特别提醒爱跷二郎腿的人士赶快把腿放平。跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或者深静脉血栓。因为跷二郎腿时,垫在下面的大腿神经和血流都会受到压迫,这个姿势时间一长,我们会感到腿部发麻,如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,不适宜长时间跷二郎腿。

D 警惕这些疾病前兆

血栓形成可导致许多不同的并发症,具体症状取决于血栓形成或栓塞的部位:

当血栓位于头部或颈部血管时 可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或中风,可见晕厥、肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉时 可发生心肌梗死,出现胸闷、胸痛,

呈压榨性,向下颌、肩部、手臂或背部放射,伴有恶心、出汗、乏力、气短等症状。

当血栓位于肺动脉时 可发生肺栓塞,症状包括:呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

若出现下肢深静脉血栓 可见患肢肿胀、疼痛,如果在慢性期可能出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着,甚至形成溃疡经久不愈。

E 预防血栓的四个策略

饮食预防 日常饮食尽量清淡,避免高脂、高糖,多吃水果和蔬菜,减少血液黏稠度,降低血栓形成的风险。另外,戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。

运动预防 长期卧床或久坐的人可以通过踝泵运动来促进血液回流,有助于预防血栓形成。适当的体育活动,如散步、游泳或骑自行车,也能促进血液循环。

物理预防 对于术后需要卧床的

患者,可以使用间歇性充气加压泵治疗,或穿戴合适的弹力袜,通过挤压腓肠肌增强肌肉功能,促进血液回流,避免血液在下肢淤积。

药物预防 在医生指导下,可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班,皮下注射低分子肝素等,预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物也能在一定程度上起到预防作用。

据《北京青年报》

一项最新研究显示: 人工心脏或有助患者心肌细胞再生

美国《循环》月刊日前发布的新研究显示,部分植入人工心脏的患者心肌细胞可以再生。这一发现将有助开发治疗甚至治愈心力衰竭的新方法。

目前治疗晚期心力衰竭的常用方法是植入人工心脏。这种人工心脏名为左心室辅助装置,可帮助心脏泵

血。美国亚利桑那大学和瑞典卡罗琳医学院等机构的研究人员将左心室辅助装置植入心力衰竭患者体内后,收集了这些患者的心脏组织,并追踪测定其是否含有新生成的细胞。结果发现,约有25%的植入人工心脏的患者心肌细胞可再生。 据新华社