

冬季养生重在“藏”

□ 邓 莉

《中国公民健康素养66条》第2条，每个人有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。第26条，健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。

中医药是中华民族的瑰宝，在养生保健、疾病预防等方面有着独特优势和重要作用。

冬季自然界万物闭藏，昆虫蛰伏，养精蓄锐，为来春生机勃勃做准备。中医学讲究天人相应，人要顺天而活，唯有冬藏做好了，把正阳之气积攒在一起，牢固根基，开春才能生活活虎。

饮食养生

养肾为先。肾是人体生命的原动力，注意热量的补充，多吃动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。增苦少咸，可以补益心脏、增强肾脏功能。中医认为，“五色对五脏”，黑色入肾，黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、黑枣等都有很好的补肾作用。

冬季饮食宜多温少寒，以保阴潜阳为指导思想，多食用具有温热性质的食物，如狗肉、羊肉、鹅肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜、山药、百合、红枣、桂圆等；少食用寒凉生冷食物，这类食物易损伤脾胃。

冬季宜饮红茶。红茶甘温，生热暖腹，可养人体阳气，增强人体的抗寒能力，还可以帮助消化除油腻。

起居养生

冬季起居养生的原则是避寒保暖、早睡晚起。起居养生有“一暖四藏”。

“一暖”即暖背。背部是人的阳中之阳，后背正中的脊柱是督脉循行之地，若保暖不好，风寒之邪极易通过背部侵入而致腰背疼痛，旧病复发加重；还可能影响上下肢肌肉及关节、内脏，引起各种不适甚至得病。太阳好的时候晒晒背，养生效果也很好。老年人冬季最好穿件皮背心或者棉背心，护好前胸和后背，以

平安过冬。“四藏”即藏脚、藏胃、藏脖子、藏关节。

藏脚。脚是人体循环的最末端，脚部的各个区域对应着五脏六腑，受寒后血液循环不畅，抵抗力就会下降。穿厚鞋、厚袜子保暖，每晚用热水泡脚，就能很好地藏脚，让全身舒畅。

藏胃。胃喜温恶寒，有人脾胃虚寒，动不动就拉肚子，这主要是饮食习惯的问题，比如经常喝冷饮、暴饮暴食。对脾胃来说，消化食物的过程也是在消耗阳气。因此，冬天要少吃寒凉食物、少喝冷饮。

藏脖子。脖子对我们来说，也至关重要，因为寒气容易入侵，脖子连接着头与身体，它是和肺相关的，若是着凉，可能引发感冒、头痛。冬季穿高领衣服、围巾，防止风从项后入。可以用干毛巾热敷脖子，还能带动肺气。肩膀也要保护好，盖被子时可把肩膀包裹住。

藏关节。关节也要小心护好，膝盖对我们来说很重要，一旦受损，极难复原。冬季一定要对膝关节做好保暖与防护，尽量不要外露。运动时要注意戴好防护套，做好保暖，避免受伤。

《黄帝内经》中记载：“冬三月，早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也。”就是说冬季要早睡晚起，等到日出才起床。《中国居民健康素养66条》第40条，劳逸结合，每天保证7小时~8小时睡眠。冬季也可以偷点懒。简单点说，就是多读书，少活动；多感悟，少表达；多输入，少输出。

运动养生

《中国公民健康素养66条》第33条，成年人每天应进行6千步当量~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。因此，冬季运动养生的原则是适度锻炼、持之以恒。

冬季早上锻炼不要起得太早，应待日出后再外出锻炼。此外，冬季锻炼前，应做好充分的准备活动，以防肌肉拉伤

及关节扭伤。

运动量不宜太大，也不宜太剧烈，稍微出汗就好。冬季大量出汗容易造成人体阳气外泄，耗损五脏之精气，不利于身体健康，到了春季容易患病。老年人可以在午后散步、打太极拳，年轻人可以慢跑、踢毽子等，做些舒缓的运动。

晚上9时之后，不宜运动。因为二十四节气对应24小时，立冬对应晚上9时，这一天之后这些时间点也要“藏”。

晚间运动就像熬夜一样，可能觉得越熬越精神，其实就是把阳气给搅醒了。但从长远来看，是打乱了阴阳的规律，伤身伤气。

情志养生

《黄帝内经》中提到“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，意思就是说在冬季应避免各种不良情绪的干扰和刺激，让心情始终处于淡泊宁静的状态。遇事做到含而不露，秘而不宣，使心神安静自如。

冬季藏心，亦是养生中的最高境界了。此时世间百态，皆以静默相待。多让情绪平稳，少动肝火，要有意识地调整自己，避免焦虑。

人之所以焦虑，多半是惦记着太多事，得不到的、失去的……冬藏就是让我们收敛心，忘记那些没有到手的欲望，清除那些杂乱无章的想法，让自己放松。

《史记》中曾记载，孔子向老子请教做人的智慧，老子说：“良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。”

冬藏，便是一个这样真诚面对自我的时刻，像草木一样，静然潜居；将神志内藏，养己心，明初志，静待立春至。

冬季天寒地冻，万物凋零，人们会出现情绪低落、悲伤、忧郁、沉闷的情绪，感觉全身疲惫，无精打采，注意力不能集中，失眠或者睡眠质量差，这

种状态对身心健康危害较大，可以使人体的免疫功能明显下降。防治冬季抑郁症最有效的方法是增加日光照射的时间和户外活动量。

经络养生

关元穴位于人体“阴脉之海”的任脉，在肚脐下3寸（同身寸），又称为下丹田，具有补肾壮阳、温通经络、理气和血、补虚益损、壮一身之元气的作用，是人体功效强大的补穴之一，被称为“人身上的千年野人参”。

太溪穴位于足内踝，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处，是人体阳气汇聚的一个重要之地，是肾经的原穴，也就是源头，肾经的原发力、原动力都在这里。经常揉太溪穴，可以清肝生火，治疗失眠健忘、头痛目眩、咽喉肿痛、手脚冰冷和掉发。

足三里穴位于膝盖盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处，是滋补强壮穴位，具有健脾和胃、强筋健骨、调养气虚血虚、延缓人体衰老的作用。民谚曰：“常按足三里，胜吃老母鸡。”

个人保健可以每天按穴位10分钟，或者每周用艾条灸3次~5次，每次10分钟~15分钟，就能起到很好的养生效果。

“岁冬万物善伏藏，只待惊蛰春雷响。”所有的潜藏与沉淀，都是为了来日的明亮与生长。藏，是人生最好的状态。冬藏，就是养好自己的元阳之气，静待春日勃发。

（作者供职于周口市疾病预防控制中心）



经验之谈

顽固的口干眼干可能是干燥综合征

□ 李松伟

随着冬季的到来，天气逐渐变得干燥。我发现最近在门诊上以口干、眼干、鼻干等症来就诊的患者逐渐增多，可能与天气干燥的原因有关。但是，并非大家都会出现这些症状，这与个人体质和疾病密切相关，这种疾病就是风湿免疫科的常见病——干燥综合征。

患者王女士，50岁，3个月前，她的亲人去世，她悲痛欲绝，然而却欲哭无泪。进入冬季，王女士口干加重，同时口干明显。经朋友介绍，王女士来我工作的医院风湿免疫科就诊。

见到王女士的第一眼，我发现她比较疲惫、焦虑，随身还带着一个茶杯。她除了眼干之外，口干也很明显，有时鼻腔也干，常伴有乏力、咽痛，牙齿变黑脱落，全身关节肌肉疼痛，腰痛，失眠，夫妻生活也不和谐。

王女士曾先后到眼科、疼痛科、呼吸科、妇科、内分泌科就诊，服用了不少中药

和西药，效果不佳。我根据王女士的情况开了化验单，检查结果显示，抗核抗体、IgG（免疫球蛋白G）等明显升高，我还让她做了唇腺活检，最后确诊王女士患了干燥综合征。

干燥综合征是一种以侵犯泪腺、唾液腺等为主的慢性炎症性自身免疫病，严重者累及呼吸系统、泌尿系统、血液系统，以及肌肉、关节等组织，容易造成多系统、多器官的损伤。

目前，干燥综合征的发病原因、机理尚不明确，但普遍认为与遗传、免疫、性激素、病毒感染等因素有关。由于大量淋巴细胞浸润人体泪腺、颌下腺、腮腺及内脏等外分泌腺体中，导致腺体破坏，引起腺体分泌功能障碍而呈现各种干燥症状。

干燥综合征的主要临床表现为口干，唾液减少，甚至吃干食必须用水送；眼干，有异物感，泪液减少，甚至无泪；多发龋齿

或猖獗齿；反复的腮腺肿大，阴道干涩等；有的出现四肢关节疼痛，下肢紫癜样红斑，失眠，干咳，肝脏损伤，血小板减少，低钾血症等。

干燥综合征的发病率约为7%，其中90%的患者为女性，40岁~50岁易高发，但误诊率、漏诊率也非常高。

研究显示，北京协和医院曾对已确诊的126例原发性干燥综合征进行分析，由最初出现症状到最终确诊，这一过程最长的用了20年，平均为7.8年。可见大部分患者都走了不少弯路，很多情况下都是“头痛医头，脚痛医脚”。

中医治疗干燥综合征有较好的优势，但有的患者治疗确实很棘手。中医认为，干燥综合征属于燥痹范畴，主要是肺肾阴虚所致；或因情志不畅，肝气郁结而化火，耗伤津液。

我根据王女士的症状、舌脉，制定了一个养阴清热的方剂。王女士服用2周后口

干、眼干症状都有明显好转，炎症指标明显下降，睡眠也好了，又让她坚持服用1个月巩固疗效。近期随访，王女士症状基本消失，心情也好了很多，感受到了生活的乐趣，我鼓励她坚持治疗。

需要提醒的是，若出现以下情况可能是干燥综合征，应尽快到风湿免疫科就诊。

1. 口臭干燥，进食干食困难，需要用水帮忙才能咽下。
2. 双目干涩，有异物感、眼角分泌物增多。
3. 牙龈萎缩或牙齿发黑，容易片状脱落。
4. 反复的腮腺、颌下腺肿大。
5. 长期乏力、低热、关节肌肉疼痛。
6. 阴道干涩、局部瘙痒。
7. 下肢容易出现紫癜样斑疹。
8. 原因不明的肝功能异常、血小板减少等。

（作者供职于河南省中医院）

食品安全与合理膳食

按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定

第一条 根据《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例，为规范按照传统既是食品又是中药材的物质（以下简称食药物质）目录管理，制定本规定。

第二条 为保障食品安全和维护公众健康为宗旨，遵循依法、科学、公开的原则制定食药物质目录并适时更新。

第三条 食药物质是指传统作为食品，且列入《中华人民共和国药典》（以下简称《中国药典》）的物质。

第四条 国家卫生健康委同市场监管总局制定、公布食药物质目录，对目录实施动态管理。

第五条 纳入食药物质目录的物质应当符合下列要求：

- （一）有传统上作为食品食用的习惯；
 - （二）已经列入《中国药典》；
 - （三）安全性评估未发现食品安全问题；
 - （四）符合中药材资源保护、野生动植物保护、生态保护等相关法律法规规定。
- 第六条** 省级卫生健康行政部门结合本辖区情况，向国家卫生健康委提出修订

或增补食药物质目录的建议，同时提供下列材料：

- （一）物质的基本信息（中文名、拉丁学名、所属科名、食用部位等）；
- （二）传统作为食品的证明材料（证明已有30年以上作为食品食用的历史）；
- （三）加工和食用方法等资料；
- （四）安全性评估资料；
- （五）执行的质量规格和食品安全指标。

第七条 安全性评估资料应符合以下要求：

- （一）成分分析报告：包括主要成分和可能的有害成分检测结果及检测方法；
- （二）卫生学检验报告：3批有代表性样品的污染物和微生物的检测结果及方法；
- （三）毒理学评价报告：至少包括急性经口毒性试验、3项遗传毒性试验、90天经口毒性试验和致畸试验；其中，在古代医籍中有两部以上食疗本草记载无毒性、无服用禁忌（包括不宜久食）的品种，可以只提供本条第（一）、（二）项试验资料；
- （四）药理作用的特殊针对性指标的试

验资料，包括对主要药理成分的风险评估报告。

第八条 国家卫生健康委委托技术机构负责食药物质目录修订的技术审查等工作。委托的技术机构负责组织相关领域的专家，开展食药物质食品安全风险评估、社会稳定风险评估等工作，形成综合评估意见。市场监管部门根据工作需要，可指派专家参与开展食药物质食品安全风险评估、社会稳定风险评估工作。

根据工作需要，委托的技术机构可以组织专家现场调研、核查，也可以采取招标、委托等方式选择具有技术能力的单位承担相关研究论证工作。

第九条 国家卫生健康委对技术机构报送的综合评估意见进行审核，将符合本规定要求的物质纳入食药物质目录，会同市场监管总局予以公布。

公布的食药物质目录应当包括中文名、拉丁学名、所属科名、可食用部位等信息。

第十条 有下列情形之一的，应当研究修订目录：

每周一练 (肺炎、肺脓肿)

一、下列符合小叶性肺炎炎症特点的是
A.以浆液渗出为主
B.以纤维素渗出为主
C.以淋巴瘤细胞渗出为主
D.以中性粒细胞渗出为主
E.以嗜酸性粒细胞渗出为主

二、下列符合大叶性肺炎炎症特点的是
A.以浆液渗出为主
B.以纤维素渗出为主
C.以淋巴瘤细胞渗出为主
D.以中性粒细胞渗出为主
E.以嗜酸性粒细胞渗出为主

三、患者为男性，76岁，慢性阻塞性肺疾病病史30年，3天前受凉后出现寒战、高热、咳嗽、咯痰，伴右侧胸痛，查体：体温39.5摄氏度，呼吸28次/分，口唇发绀，双肺呼吸音减弱，右肺可闻及湿啰音，胸部X线片显示右上肺大片状模糊影。该患者最可能的诊断是

A.血源性肺脓肿
B.真细菌肺炎
C.吸入性肺脓肿
D.肺结核
E.革兰阴性杆菌肺炎

八、患者为男性，35岁，高热、寒战、咳嗽3天，1周前曾因面部疖挤压排脓；查体：双肺呼吸音增强；血常规白细胞 18×10^9 /升，中性粒细胞 0.91×10^9 /升；胸部X线片显示两肺多发性圆形密度增高阴影。该患者最可能的诊断是

A.吸入性肺脓肿
B.肺淋巴瘤
C.血源性肺脓肿
D.肺血管炎
E.肺真菌病

九、患者为男性，35岁，高热、寒战、咳嗽3天，1周前曾因面部疖挤压排脓；查体：双肺呼吸音增强；血常规白细胞 18×10^9 /升，中性粒细胞 0.91×10^9 /升；胸部X线片显示两肺多发性圆形密度增高阴影。肺脓肿首选的抗菌药物是

A.红霉素
B.青霉素
C.万古霉素
D.克林霉素
E.庆大霉素
（答案见下期版）

上期(11月4日)答案
一、E 二、A 三、C 四、D
五、E 六、B 七、D

实用方
治血脂异常方
方剂：丹香清脂颗粒。
处方组成：丹参、川芎、桃仁、降香、三棱、莪术、枳壳、酒大黄。
功能主治：活血化瘀，行气通络。用于高脂血症属气滞血瘀证者。
用法用量：开水冲服，每次1袋，每天3次。
（以上验方由开封市中医院提供）

上期(11月4日)答案			
一、E	二、A	三、C	四、D
五、E	六、B	七、D	

实用方
治血脂异常方
方剂：丹香清脂颗粒。
处方组成：丹参、川芎、桃仁、降香、三棱、莪术、枳壳、酒大黄。
功能主治：活血化瘀，行气通络。用于高脂血症属气滞血瘀证者。
用法用量：开水冲服，每次1袋，每天3次。
（以上验方由开封市中医院提供）

仲景经方传承初级班招生

招生对象：各地基层中医工作者及经方爱好者。
主要课程：1.《伤寒论》重点条文及经方精讲；2.六经病证治法精讲；3.常用经方60首临床应用；4.六经病证代表方重点方及条文精讲；5.国医大师经方经验案鉴赏等。
授课老师：国医大师孙光荣和中医世家门弟子杨建宇教授，清华大学中医院杨教授，国家级名老中医、南阳市中医临床领军人才王心东教授等授课。
学习方式：线上+线下相结合。
学习模式：即日起报名，12月1日开课，学习时间3个月。每周一、周三、周五晚上固定时间线上授课，布置作业；每半月线下面授1天~2天，解疑释惑。
学习待遇：学习结业发放学习证书和学分证明。
学习费用：总学费600元/月×3个月=1800元（含学费）。
南阳张仲景传统医药研究会 联系人：徐老师 18637735866 广告

征稿
本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实操操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿，并提供宝贵的意见和建议。
邮箱：54322357@qq.com
联系人：杨小玉

本版方需要在专业医师指导下使用