

养生堂

冬季养生重在养肾

□李贺文 尹国有

立冬已过，进入了寒冷的冬季。冬季如何养生，是大家比较关注的话题。中医认为，“肾属水，应于冬”。冬季天寒地冻、万物潜藏，养生的重点在于养肾，人们要顺应自然界的天气变化和人体的生理变化特点，从养藏上下功夫，做到早睡晚起、合理饮食、适度运动、科学进补，同时应注意调养精神，做好防寒保暖工作。

重视养肾

中医认为，肾是人体生命活动的原动力，肾藏真阴真阳，五脏之阴非此不能滋，五脏之阳非此不能养。中医五行理论认为，“肾属水，应于冬”。冬季天寒地冻，寒与肾相应，人体的阳气内敛，新陈代谢处于相对缓慢的水平。人们既要维持冬季热量支出，准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量。因此，敛阴护阳、保养肾脏非常重要。

就养肾的具体方法来说，人们不仅要规律作息，保持良好的心态，还要重视饮食调养，注意防寒保暖。饮食调养是冬季补肾、养肾的主要方法之一，人们要重视热量的补充，适量摄入一些肉类和豆制品，补充足够的维生素和矿物质。其中，羊肉、大豆、核桃、芝麻、萝卜等，均是人们在冬季适宜选择的食物。

早睡晚起

早睡晚起是冬季养生的重点之一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出“冬三月，此谓闭藏，冰水坼坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”的观点，唐代医药学家孙思邈也说：“冬不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”冬季天寒地冻，草木凋零，万物蛰藏，白昼逐渐缩短，黑夜逐渐

延长，动物冬眠以养精蓄锐。因此，人们应该顺应自然界的特点，适当减少活动量，延长睡眠时间，做到早睡晚起，最好是太阳出来后再起，以躲避寒邪，避免扰动阳气，耗损阴精。

合理饮食

饮食调养是冬季养生的重要方面。冬季进行饮食调养，人们应当遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则，既不宜摄入生冷食物，又不宜摄入过多的燥热食物，只有以滋阴潜阳、热量较高的食物为主，才能保证体内有充足的热量，与寒冷的天气相对应。在冬季，人们应增加温热食物的摄入量，如羊肉、大豆、核桃、芝麻等。为了避免维生素缺乏，人们还应增加新鲜蔬菜的摄入量，如菠菜、绿豆芽等。

《黄帝内经·素问·脏气法时论》中说：“肾主冬……肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之。”从饮食五味与脏腑的关系来看，冬季是肾主之时。肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦，咸味吃多了就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心脏的力量减弱。因此，人们在

冬季，应适当增加苦味食物的摄入量，减咸增苦，以养心气、助心阳，抗御过亢的肾水，使肾气坚固。

适度运动

生命在于运动。运动是强身健体的重要方式之一。虽然冬季天气寒冷，但是人们仍要持之以恒地进行锻炼。

立冬之后，天气越来越冷，人们变得不愿意外出活动了。事实上，人们在冬季坚持适度运动，可以提高神经中枢对体温的调节，增强人体对寒冷的抵御能力，既能舒展筋骨、促进血液循环，又能增热保暖、抵御寒冷。

在冬季，如果天气阴冷，人们可以选择在室内运动。天气晴好时，人们可以到户外散步、打太极拳、做保健操等。需要注意的是，人们应避免在大风、大雾等恶劣天气时到户外运动；同时，运动宜量力而行，不宜过于剧烈。

科学进补

俗话说：“三九补一补，来年无病痛；冬令进补，开春打虎。”进补是冬季养生的重点之一。但是，怎样补？需要补什么呢？每个人的身体情况不同，进补时应区别对待，各取所需，做到科学进补。

冬季科学进补，应以“3+1”为原则（保温、御寒、防燥+进

补），进补的方法则以食补为好。

冬季天气寒冷，人们应保持营养均衡，增加蛋白质的摄入量，适宜多吃牛羊肉、鸡肉等食物。研究结果表明，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，在冬季，人们除了要摄入足够的热量外，还应补充足够的矿物质。只有饮食多样化，才能抵御冬季寒冷的天气。

冬季天气干燥，人们可以适量摄入辛辣食物。但是，容易上火、皮肤干燥、口唇干裂、咽喉疼痛等患者，要适当增加饮水量，多吃富含维生素的蔬菜和水果，以防燥降火。

在“3+1”的原则中，进补属于附加项。这是因为进补必须以虚为前提，合理进补。虚则补之，不虚不补，更不能多补、滥补。人们如果想要进补，应在医生或营养师的指导下，分清自己是阴虚、阳虚，还是气虚、血虚，选择适宜的食物和药膳，切忌滥用补肾助阳之品，以免适得其反。

调养情志

一年四季，人们都应保持良好的心态。良好的心态对身体健康来说，是非常重要的。在日常生活中，如果遇到不顺心的事，人们要学会控制自己的不良情绪。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出“冬三月，此谓闭

藏……使志若伏若匿，若有私意，若已有得”的观点。因此，人们要做到精神安稳，使精神藏于内。另外，人们还要及时调节不良情绪。

有一些人在冬季容易出现情绪抑郁、昏昏沉沉的情况，预防方法是多晒太阳，多与亲戚朋友沟通交流。冬季容易让人的情绪处于低落的状态，这对健康是极其不利的。人们应该做一些有意义的事情，让精神振奋起来。慢跑、跳舞、打羽毛球等，是消除冬季烦闷、保养精神的“良药”。

防寒保暖

寒为冬令的主气，御寒为冬季养生的首要任务。在寒冷的冬季，做好防寒保暖工作十分重要。在日常生活中，室温宜保持在15摄氏度~20摄氏度。在低温环境中，人们要注意防寒保暖。服装、帽子、鞋和手套应避免潮湿，保持干燥。

人们应选择保暖性好的衣物，内衣以棉质为好。棉质的内衣既暖和又透气。人们还要根据天气的变化，及时增减衣物，若从寒冷的室外进入温暖的室内时，可以脱去外面厚重的衣物；从温暖的室内到寒冷的室外时，要添加足够的御寒的衣物，防止寒邪侵袭，以免引发感冒、咳嗽等疾病。

（作者供职于遂平县人民医院）

饮食在慢性肾脏病的治疗和管理中扮演着非常重要的角色。合理饮食可以帮助患者控制疾病进展，减缓肾脏功能恶化的速度，改善生活质量。本文主要介绍饮食对慢性肾脏病患者的影响，并提出相应的饮食方法。

慢性肾脏病是一种严重的疾病，其主要特征是肾脏逐渐失去功能，最终导致患者尿液排泄功能和体内废物清除功能减退。饮食是影响慢性肾脏病进展的重要因素之一。不良的饮食习惯，会加重肾脏的负担，导致患者病情加重；而合理饮食，则可以减轻肾脏的负担，帮助患者延缓疾病进程。

避免摄入过多的蛋白质

慢性肾脏病患者应避免摄入过多的蛋白质。因为肾脏主要负责清除体内代谢产物，包括蛋白质代谢产物，所以摄入过多的蛋白质，会导致肾脏过度工作，加重肾脏的负担。在慢性肾脏病的早期和中期，患者适当限制蛋白质的摄入量，可以减少代谢产物的产量，减轻肾脏的负担。但是，肾脏病晚期患者由于营养不良的风险较大，应该在医生和营养师的指导下，确保摄入足够的蛋白质。

控制盐和水的摄入量

适当地控制盐和水的摄入量，对于慢性肾脏病患者来说非常重要。摄入过多的盐和水，会导致患者水肿，加重心脏和肾脏的负担，加速慢性肾脏病的进展。慢性肾脏病患者只有限制盐的摄入量，合理控制饮水量，避免水分潴留，才能减轻肾脏的负担。

控制磷和钙的摄入量

慢性肾脏病患者容易出现磷和钙代谢紊乱的情况。简单来说，当肾脏功能下降时，会导致血液中的磷含量升高；同时，还会影响维生素D的活化，进而减少骨骼中磷酸钙的生成。磷和钙代谢紊乱，会对患者的健康产生不良影响。因此，慢性肾脏病患者要合理控制磷和钙的摄入量，以维持体内磷和钙的平衡。此外，慢性肾脏病患者应避免摄入过多的含磷食物，如磷酸饮料、加工食品等。

控制血糖和血脂

慢性肾脏病患者常伴有糖尿病和高脂血症等并发症，合理饮食可以帮助患者控制血糖和血脂水平。对于合并糖尿病的慢性肾脏病患者来说，需要特别关注饮食中碳水化合物的摄入量，以免血糖过高。患者摄入适量的纤维素，有助于维持血糖稳定。同时，合并高脂血症的慢性肾脏病患者需要限制饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，增加不饱和脂肪酸和膳食纤维的摄入量，以改善血脂水平。

总体来说，饮食对慢性肾脏病的影响非常大。合理饮食可以帮助患者延缓疾病进展，减轻肾脏的负担，降低并发症的风险。因此，慢性肾脏病患者应根据自身病情，遵循医生和营养师的建议，制订合理的饮食计划，以维护肾脏功能，提高生活质量。饮食调整是慢性肾脏病综合治疗中不可或缺的一环，科学的饮食管理，可以帮助患者尽快康复。

（作者供职于青岛市黄岛区中医医院）

饮食对慢性肾脏病患者的影响

□徐磊

高血压病患者合理饮食的方法

□朱道梅

高血压病是一种慢性病。如果患者的血压居高不下，会增加心血管疾病和其他健康问题的风险。本文主要介绍高血压病患者合理饮食的方法，帮助患者维持血压稳定，降低并发症的风险。

合理饮食

减少盐的摄入量 盐的摄入量与高血压病相关。高血压病患者每天盐的摄入量不能超过5克，尽量选择低盐食物，避免摄入过多的盐。在日常生活中，有一些食品含有隐藏的盐（如加工食品、罐头等），高血压病患者要仔细阅读食品标签，选择低盐或

无盐的食物。

选择高钾食物

高钾食物可

以帮助患者调节体内水分平衡，

有助于降低血压。

香菜、土豆、波

菜等，都是富含钾的食物。

增加膳食纤维的摄入量

膳食纤维可

以帮助患者降低胆固

酮水平，维持健康的心血管系

统。全谷物、豆类、水果和蔬菜等，都

是良好的膳食纤维来源。

选择健康脂肪

高血压病患

者应限制饱和

脂肪酸和反式脂肪

的摄入量，选择富含不饱和

脂肪酸的食物，如鱼肉、豆类和坚果等。

控制糖分的摄入量

高血压病

患者应避免摄入过多的糖分，

特别是含糖的饮料和甜品。

选择优质蛋白

高血压病患

者应选择瘦肉、鱼肉、豆类等富

含优质蛋白质的食物，减少高胆固

醇和饱和脂肪酸的摄入量。

保持健康的生活方式

适度运动 高血压病患者坚

持适度运动，有助于降低血压，

减轻身体的负担。高血压病患

者可以选择散步、慢跑、做瑜伽

等有氧运动方式。但是，每次运

动的时间不宜过长，以1小时以

内为宜。

合理控制体重

肥胖是高血

压病的重要危险因素之一。

高血压病患者合理控制体重，有助

于降低血压，改善心血管功能。

戒烟限酒

吸烟和饮酒都会

增加高血压病并发症的风

险。患者应该戒烟限酒，维护身体健

康。

保证充足的睡眠

睡眠不足会导

致血压升高。因此，患者每

天应该保证充足的睡眠。良好的

睡眠质量，有助于患者降低血压、

保持身体健康。

寻求支持

心里有疑问时，患

者应及时与朋友、家人或医生沟

通，寻求帮助和支持。

规律服药

高血压病患者需要长期服用

降压药物。患者应该遵照医嘱按

时服药，不能随意更改药物剂量

和种类；同时，要定期检测血压，

医生可以根据患者的血压变化情

况，调整用药方案。

定期检查

心血管检查 高血压病患者

应定期进行心血管检查，包括检

查心脏功能、血脂水平等。

肾功能检查

高血压病会对

肾脏造成不良影响。

因此，高血压病患者应定期进行肾功能检

查。

总之，高血压病患者在日

常生活中，应坚持合理饮食、适度运

动，保持健康的生活方式，规律服

药，定期检测血压。这些方法对

于患者控制血压、预防并发症具

有重要意义。另外，患者应积极配

合医生进行治疗，以维护身体健

康。如果出现血压不稳定、并

发症等情况，患者应及时到医院就

诊。

（作者供职于枣庄市峄城区

底阁镇中心卫生院）