

■ 养生堂

冬季养生重在养肾

□李贺文 尹国宥

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,同时还应注意调养精神,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,水冰地坼,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:“冬月不宜清早出夜深归,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床,以躲避寒邪,避免扰动阳气,损耗阴精。

寒冷和阴邪是冬季的主要致病因素,如果人们早出晚归,就很容易受到寒邪侵袭,引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病,甚至诱发心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病。

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,冬季是肾主令之时。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,从而使心阳的力量减弱。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,适宜多吃牛肉、羊肉等食物。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,人们可以适当摄入辛辣食物。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,人们都应该保持良好的心态。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,若已得有”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,多与亲朋好友沟通交流。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,人们要注意防范防寒保暖。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)

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。

(作者供职于枣庄市峰城区底阁镇中心卫生院)

中医药周刊·杏林

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)

养 生 保 健

刮痧调理支气管炎

□赵雅丽

方法:取大椎穴刮痧3分钟~5分钟,然后沿着脊柱正中线,从上往下刮督脉;再自上而下刮位于脊柱两侧的膀胱经,时间可以略长一点儿,5分钟~10分钟;再刮前胸,从胸骨正中线开始由内向外刮,从天突穴刮至膻中穴,5分钟左右;每天1次~2次。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

胰腺炎患者科学饮食很重要

□赵青桂

胰腺炎,虽然名字听起来只是一种炎症,但是它可能给患者带来严重的后果,甚至威胁患者的生命安全。胰腺是人体内重要的器官,不仅参与消化系统的工作,还与内分泌系统紧密相关。如果患者得了胰腺炎,其消化系统和内分泌系统都可能受到不良影响。因此,人们必须引起对胰腺炎的重视。

什么是胰腺炎

胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病。胰腺的主要功能包括分泌胰液,帮助人体消化食物,以及分泌胰岛素,调节血糖水平。

急性胰腺炎是临床上常见的一种胰腺炎类型,主要特点是胰腺突然出现炎症。炎症的原因有很多,以下是两个较常见的原因。

过量饮酒 过量饮酒会刺激胃酸分泌,促使胰腺分泌量增加,导致患者出现炎症和疼痛症状。

胆囊疾病 小的胆结石可能会从胆囊进入胆管,堵塞胰腺的出口,导致胰腺中的消化酶聚集并激活,从而引发炎症。

饮食方法

在胰腺炎的管理和康复中,

合理饮食起着非常重要的作用。胰腺炎患者坚持合理饮食,不仅可以避免病情加重,还可以为身体提供必需的营养,促进身体康复。

低脂饮食 胰腺是一个负责生产消化酶的器官,用于分解食物中的脂肪。高脂肪食物要求胰腺产生更多的消化酶,从而使胰腺超负荷工作。长时间保持高脂饮食,可能导致胰腺炎症和其他并发症。因此,胰腺炎患者应低脂饮食。

少食多餐 每次吃少量的食物,意味着胰腺在一次进食中需要分泌较少的消化酶,从而可以降低胰腺的负担。少食多餐可以避免大量食物同时进入胃和肠道,从而避免食物对胰腺造成刺激。

营养均衡 胰腺炎患者的饮食应确保每餐都包含适量的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。例如,早餐,可以选择鸡蛋和全麦面包;午餐,可以选择煮熟的

蔬菜和鸡肉;晚餐,可以选择米饭和鱼肉。

适量加餐 在两顿正餐之间,胰腺炎患者可以吃一些低脂、低糖的加餐,如酸奶、水果、坚果等。

选择适合患者的食物 胰腺炎患者应适量摄入新鲜的蔬菜,如西兰花、胡萝卜和菠菜等,它们不仅低脂,还富含维生素和矿物质,有助于身体健康。稀饭或小米粥等,易于消化。与其他肉类相比,鸡胸肉是患者不错的选择,但应避免使用大量的油进行烹饪。

选择抗氧化食物 抗氧化食物在炎症和身体康复中扮演重要的角色。抗氧化食物可以中和身体内的自由基,有助于保护胰腺和其他器官。蓝莓、草莓和覆盆子等水果,含有丰富的维生素C和抗氧化物质。菠菜、包菜和芹菜等,富含维生素K、维生素A和维生素C。核桃、杏仁等,不仅富含抗氧化物质,还富含健

康脂肪和优质蛋白质。新鲜的蔬菜和水果不仅富含抗氧化物质,还富含维生素、矿物质和纤维。胰腺炎患者选择以上食物,对身体康复有益。

饮食禁忌

油炸食物 如炸鸡、炸薯条等。

油腻食物 如红烧肉、猪蹄等。

高脂奶制品 如全脂牛奶、黄油、奶油蛋糕等。

戒酒的重要性

过量饮酒是急性胰腺炎的常见诱因之一,其危害不容忽视。

酒精对胰腺的影响 酒精可以直接刺激胰腺,过早激活消化酶,引起炎症。

长期过量饮酒的危害 长期过量饮酒,不仅会增加急性胰腺炎的风险,还可能导致慢性胰腺炎,进而影响胰腺的正

常功能。

饮酒与复发 对于胰腺炎的患者,饮酒会大大增加疾病复发的风险。

戒酒的重要性 即使在病情稳定后,胰腺可能仍然处于易受损的状态,饮酒会增加胰腺再次受损的风险。因此,胰腺炎患者应戒酒。

为了确保饮食对胰腺炎患者的康复起到积极作用,患者应在医生或营养师的指导下,制订饮食计划,并定期进行复查,以评估饮食对疾病的影响。

胰腺炎并不是一个可以轻视的疾病,它可能导致患者出现严重的并发症和长期的健康问题。但是,只要及时治疗和坚持合理饮食,大多数患者都可以治愈。如果你或你身边的人有胰腺炎的症状,如腹痛、恶心、呕吐等,应及时到医院就诊。

(作者供职于崇左市天等县人民医院)

征 稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌
投稿邮箱:258504310@qq.com
邮编:450046
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

本版药方需要在专业医生指导下使用