

节气养生

冬至时节话养生

□栗志明 郑春萍

“天人事物相催，冬至阳生春又来”。当太阳到达黄经270度，就到了冬至节气。《月令七十二候集解》记载：“冬至，十一月中。终藏之气至此而极也。初候，蚯蚓结；二候，麋角解；三候，水泉动。”

早在2000多年前的周朝，我国已经用圭表观测太阳，测定出冬至的时间。冬至是二十四节气中最早确定时间的节气。到了冬至这一天，太阳直射南回归线，是一年中日影最长的一天。此时，因为我们所处的北半球白昼最短、黑夜最长，所以阴阳发展到了极致。冬至是阴气最重的一天。自冬至起，各地天气进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”。我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。因此，冬至是我国二十四节气中的一个重要节气，也是养生的关键时期。

饮食调理

冬至时节，天气寒冷，人体的消化功能也会相应减弱。俗话说：“药补不如食补。”在日常生活中，人们要以清淡、易消化的食物为主，避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物；同时，要保证摄入足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物等营养物质，以增强身体的抗寒能力。

《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的观点。水果和蔬菜可以帮助人们消化“五谷”和“五畜”食物。所谓“蔬者疏也”，就是疏通的意思，因为蔬菜中含有大量的纤维素，所以能够疏通身体内的阻塞和血脉中的

注意保暖

《黄帝内经》指出“去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”。中医认为，寒性凝滞，收引，易使关节僵硬，气血运行不畅，引发疼痛。这启示我们，冬季要注意防寒保暖，避免寒冷的天气对身体造成不良影响。

在室内，要保持适宜的室温，适度使用空调和暖气等取暖设备，不要让身体受到温差过大的刺激，影响身体健康；在室外，要煮熟捞出后切碎，用面皮包裹其馅，包成像耳朵的形状下锅煮熟，再做成驱寒药汤让乡亲们吃。乡亲们吃了，耳朵的冻伤都治好了。此后，每逢冬至，人们便包饺子吃。

精神调养

冬至前后，气温骤降，人们容易产生抑郁、焦虑等不良情绪。此

预防疾病

《黄帝内经》记载：“病在心，愈在长夏，长夏不愈，甚于冬。”冬至这一天是阴气最重的一天，也是心气、心火最弱的时候。因此，患有心血管疾病的人一定要注意冬至前后的保健，除了注意保暖不损伤自己的阳气外，还要保证充足的睡眠，保持情绪稳定，大便通畅。中医的阴阳五行理论认

生长需求

儿童正处于生长发育的关键时期，需要足够的能量、蛋白质、维生素和矿物质来支持各个器官的发育。以下是儿童生长所需的主要营养物质。

蛋白质 蛋白质是身体建造和修复的重要物质，对于儿童的骨骼和肌肉发育起着重要的作用。

碳水化合物 碳水化合物可以为儿童提供所需的能量，是大脑活动的主要“燃料”。

脂肪 脂肪对于儿童大脑的发育起着重要的作用，是维持身体能量平衡的重要物质。

维生素 维生素A、维生素C、维生素D等，对于儿童的免疫系统、骨骼发育和新陈代谢等方面起着关键的作用。

矿物质 钙、铁、锌等矿物质，对于儿童的骨骼、血液和免疫系统的正常发育来说非常重要。

合理饮食 让孩子健康成长

□李桂芳

饮食原则

多样化饮食 在日常

保证充足的水分

充足的水分对于维持儿童的正常生理功能至关重要。此外，家长应避免让儿童过量摄入含糖饮料。

特殊阶段对营养的需求

孕妇和哺乳期妇女应保证营养均衡，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质，可以促进孩子健康。

婴幼儿期 婴幼儿期是儿童身体迅速发育的时期。在这个阶段，家长应适量让孩子摄入蛋白质和脂肪，以支持儿童的生长发育。

学龄前 学龄前儿童需要更多的能量。同时，学龄前儿童应摄入足够的钙和维生素D，有助于骨骼的生长发育。

青春期 青春期的孩子对于蛋白质、钙和铁的需求量较大。多样化饮食可以满足青春期的孩子对营养的需求。

常见问题及解决方案

挑食 挑食是儿童常见的饮食问题之一，可能导致儿童营养不均衡。为了解决挑食问题，家长可以尝试制作各种形状、颜色和口感的食物，增加儿童的食欲。

零食摄入过多 摄入过多的零食，容易影响儿童健康。家长可以选择健康的零食替代品，如水果、坚果，以及低糖、低盐饼干等，满足儿童对零食的欲望。

总之，合理饮食是儿童健康成长的基础。多样化饮食，摄入适量的热量，控制糖分和盐分的摄入量，保证充足的水分，有助于儿童健康成长。

（作者供职于山东聊城市莘县妇幼保健院）

养生堂

肝功能受损患者饮食禁忌

□刘天保

肝脏是人体内重要的器官之一，具有解毒、合成蛋白质、储存能量等功能。然而，随着生活节奏的加快，以及不良的生活习惯和饮食结构，使越来越多的人出现肝功能受损的问题。

对于肝功能受损患者来说，坚持合理饮食是非常重要的。本文主要介绍肝功能受损患者的饮食禁忌，希望可以帮助大家保护肝脏。

禁忌一：过度饮酒

酒精是肝脏的主要代谢物。长期大量饮酒，会使肝脏脂肪堆积，导致肝炎、肝硬化等疾病。对于肝功

能受损患者来说，应该戒酒。

长期过量饮酒会增加肝脏的负担，使肝细胞受损更加严重。因此，肝功能受损患者在日常生活中要远离酒精，避免对肝脏造成更大的伤害。

禁忌二：摄入高脂肪食物

高脂肪食物会增加肝脏的负担，使肝脏无法正常工作。此外，高脂肪食物还容易导致脂肪肝、肝硬化等疾病。因此，肝功能受损患者应避免摄入高脂肪食物，如肥肉、油炸食品、奶油等，可以选择一些低脂肪食物，如瘦肉、鱼肉、虾、豆腐等，以保障肝脏健康。

禁忌三：摄入高盐食物

高盐食物会增加肝脏的负担，影响肝脏的正常运转。患者摄入过多的高盐食物，还会增加高血压病、心脏病等疾病的发病风险。因此，肝功能受损患者应减少高盐食物的摄入，如腌菜、腌制食品、腊肉等；可以选择一些低盐食物，如新鲜的蔬菜等，以保证肝脏的正常运转。

禁忌四：摄入刺激性食物

辛辣、油腻、刺激性食物会刺激肝脏，增加肝脏的负担，影响肝脏的正常功能。因此，肝功能受损患者

应避免摄入刺激性食物，可以选择清淡的食物，如米粥、面条等，以保证肝脏的正常运转。

禁忌五：摄入致敏食物

一部分肝功能受损患者可能对某些食物过敏，如海鲜、花生等。这些致敏食物会加重肝脏的负担，影响肝脏的正常功能。因此，肝功能受损患者应避免摄入致敏食物，以保证肝脏的正常运转。

禁忌六：暴饮暴食

暴饮暴食会给肝脏带来很大的负担，影响肝脏的正常功能。此外，长期暴饮暴食还容易导致肥胖、高

血压病等。因此，肝功能受损患者应注意保持饮食规律，避免暴饮暴食，可以选择少食多餐的方式。

（作者供职于永煤集团总医院医学检验科）

放疗期间的饮食方法

□王 莉

放疗是治疗肿瘤的重要手段之一。除了药物治疗和心理支持外，合理饮食也是减轻患者负担、提高治疗效果的重要措施。本文主要介绍放疗期间合理饮食的重要性，以及不同类型的食物在放疗期间的作用，为患者提供一些饮食建议。坚持合理饮食，患者可以更好地应对放疗的副作用，提高治疗效果和

生活质量。

合理饮食的重要性

在放疗期间，患者的身体不仅需要足够的能量和营养来支持治疗，还需要增强免疫力。因此，坚持合理饮食对于放疗患者来说非常重要，可以提高患者的生活质量和治疗效果。

食物的作用

高蛋白食物 蛋白质是人体细胞的重要组成部分，可以帮助患者修复受损的组织。在放疗期间，患者应适量摄入高蛋白食物，如鱼肉、瘦肉、豆制品等。

饮食建议

医生会根据患者的实际情况，制定适合患者的饮食方案。患者应

摄入充足的维生素、蛋白质和矿物质，选择易消化、吸收的食物，避免摄入海鲜。

高蛋白食物主要包括动物蛋白，如牛肉、羊肉等。患者不能吃生冷食物，应该选择烹饪过的食物。此外，新鲜的水果含有丰富的维生素和矿物质，放疗患者可以适量摄入。

在放疗期间，患者可能会出现骨髓抑制，表现为白细胞和血小板下降等。白细胞减少者，可以适当摄入香菇、花生、牛奶、瘦肉、鸡肉、牛肉等食物，有助于提升白细胞水平；血小板减少者，可以适当摄

入木瓜、石榴、花生、南瓜、肉类，以及富含维生素C的蔬菜；缺铁性贫血者，可以选择富含铁的食物。

食谱一：羊肉汤

作用：羊肉汤具有补虚益气、温中暖下的功效，能够帮助患者增强免疫力。患者可以搭配其他食物一起食用。

食谱二：炒时蔬

作用：新鲜的蔬菜富含维生素和矿物质，更容易被身体消化和吸收，能够帮助患者提高抵抗力，减轻放疗的副作用。

食谱三：水果拼盘

作用：新鲜的水果富含维生素和矿物质，能够帮助患者提高抵抗力，减轻放疗的副作用。

和矿物质，能够帮助患者提高抵抗力，减轻放疗的副作用。同时，水果能为患者提供天然的抗氧化剂，有助于保护身体免受自由基的侵害。

坚持合理饮食，不仅可以为患者提供足够的能量和营养支持，还可以提高患者的免疫力，减轻放疗的副作用。因此，在放疗期间，患者应该坚持合理饮食，保证营养均衡。如果在放疗期间对饮食有其他问题，患者可以和医护人员沟通，以获取专业的帮助。

（作者供职于河北医科大学第三医院肿瘤科）

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

中药传说

独活

□赵顺利 尚学瑞

独活为伞形科植物重齿毛当归的干燥根，别名大活，主要分布在安徽、浙江、江西、湖北、四川等地，秋末或春初采挖。中医认为，独活是一味祛风湿药，性微温，味辛、苦，归肝经、膀胱经，具有祛风湿、止痹痛、解表散寒等功效，常用于治疗风寒湿痹、腰膝疼痛、手脚挛痛、外感风寒挟湿表证等。其名字的由来，还有一段传说。

相传在很久以前，蜀国的国王患了“历节”病，经常出现全身疼痛、关节肿痛、四肢屈伸不利等症状，甚至不能正常活动。国王性格暴戾，又因此病久治无效，所以就杀死为他看病的郎中。

曾有一位郎中认为国王是风邪作祟，提出熏蒸排毒的办法，就是在一个大房间里放一个木桶，在木桶里面放一些草药，生火烧水后，让国王坐到木桶里熏蒸。谁知，他刚说完熏蒸的具体做法，国王便震怒：“你是要把我煮熟吗？”不等郎中解释，国王便残酷地杀了郎中。后来，国王又张榜在全国寻找名医，并承诺能治好他的病者赏黄金万两（古时计量单位）。

有一位号称“一根针”的民间郎中揭了榜，对国王说：“病因是周身经络不通，用银针打通即可。”于是，他开始给国王扎针，由下至上，扎到脖子时，国王高呼起来：“快来人，有人要谋杀本王！”士兵见状，不由分说把郎中斩首了。治疗尚未结束，郎中就含冤而死。

这件事很快就传到了民间。此后，郎中们谈之色变，都不敢给国王治病，纷纷躲到了山里。恰在此时，川西某国有一位使者，多年前就想与蜀国通好，并带着当地的植物特产来到蜀国。没想到，他一人关，就莫名其妙地被当成探子扣押，并被流放到别处栽种他带来的特产。

后来，使者无意中听到国王正在寻找会医治全身疼痛的郎中，于是，他准备斗胆带着家乡的几株植物去见国王。国王说：“我已经杀了几个为我治病的郎中，难道你不害怕，真能治好我的病吗？”使者说：“如果我为您治好了病，不要黄金万两，只要您恩准我们两国互通友好，并且让我顺利返乡就行。”国王点头表示同意，使者便把带来的几株植物熬成药给国王喝。士兵试过毒后，国王连喝了几天，果然觉得全身疼痛、关节肿胀症状消失了，活动也自如了。国王心情愉悦，对使者说：“你是为本王治病的那些郎中里面唯一活下来的，本王准许你的请求。但是，你带来的这种植物叫什么名字呢？”使者答：“此植物还没有名字。”

后来，百姓根据使者给国王治病的故事，把这种草药称为“独活”（“大活”），并流传下来。

（作者供职于辉县市中医院）