

# 冬季养生中的“补”与“藏”

冬至已至,这个冬天马上进入一个更加寒冷的时节。冬至是北半球黑夜最长、白昼最短的一天,也是太阳开始“折返”的日子,冬至后北半球白昼开始逐渐变长,但这并不意味着天气转暖。

如何顺应天时做好养生,让身体保持一个好的状态,并借力滋补为新的一年打好基础,北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅、北京民俗学会会长高巍,与大家聊聊冬季健康和滋补文化。

## 冬日养藏 补益亦需辨证论治

《黄帝内经》中讲,“冬三月,此谓闭藏,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,若已得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”

冬三月,指的是从立冬到立春之间的这段日子,天寒地冻,需要

做好保暖,以防寒邪人体伤及阳气。在作息上,应尽量做到早睡晚起,最好等太阳出来了再出门。熬夜是冬季养生的大忌,中医讲“秋冬养阴”,若在本该养阴的时节伤阴精,会对身体造成较大的亏损。

沈毅表示,在冬季,患有高血压、肾病等慢病的患者尤其需要注意身体健康,如高血压患者遇冷血压易波动,肾病患者在冬季易出现水肿,应增多测量指标的频次,观察身体是否出现了变化。

冬季是滋补的好时节,可通过正确的补益方法让身体养精蓄锐。但值得注意的是,对于不同体质的人来说,冬季滋补的方法也有所不同,需遵医嘱在辨证论治的基础上选择适合的补益方法。沈毅分析,体质偏寒的人怕冷、手脚冰凉,吃冷食容易胃痛、腹泻,这一类人群应进行温补,而体质偏热的人在冷天也常手脚心出汗,也就是“虚不受补”的状态,这一类人群则需要清补。建议从食补开始进行

补益,若身体亏损较大,阴阳平衡已被打破,再采用药补的方法。

提到冬季滋补,不少人尤其是女性朋友喜欢吃阿胶。阿胶具有滋阴补血的作用,古代医学著作《神农本草经》《伤寒论》中对此都有所提及。按照成分来看,阿胶分为清水胶和药胶,单一成分的驴皮阿胶叫清水胶,其中加入多种中药材的复方阿胶则为药胶。

沈毅介绍,清水胶常作为饮片加入到治疗虚证的中药汤剂中,如出自《伤寒论》的名方黄连阿胶汤,有着安神的作用,用于治疗心烦不得卧。药胶本身就是一个复方了,可直接使用,如同仁堂的永盛合阿胶,成分中除了驴皮外还有14味中药,可组合为多个中医名方,其中包括滋阴补血的“四物汤”、补气血的“当归补血汤”、打开补益通路的“二陈汤”等。

胶类是中药里具有滋补作用的一大品类,阿胶、鹿角胶、龟甲胶、鳖甲胶、牛皮胶等都在其中。

但需要注意的是,胶类按照药性也有所区分,如鹿角胶药性偏温,适用于温补,而龟甲胶和鳖甲胶药性偏寒,适用于清补,中医名方“龟鹿二仙胶”则是将龟甲胶和鹿角胶合用,有着补气血的作用。

## 顺应时令 滋补身体寄托情感

冬季滋补不只是一种对人体健康的促进,更是人们对养生文化的一种探寻和表达。高巍谈到,在古代民间,一直有着“冬至大如年”的说法,可见人们对二十四节气的重视。冬至过后白昼开始变长,人们也愈发对来年充满了希望。

在冬至这天,北方有着吃饺子的习俗。相传古代名医张仲景在年老还乡时路遇流离失所的百姓,衣不蔽体,耳朵都被冻烂了,他心有不甘,搭起医棚,用羊肉、辣椒和驱寒药材制作饺子,治好了百姓们的耳朵,后来就有了“冬至不端饺

子碗,冻掉耳朵没人管”的俗语。在民间也有在冬至吃馄饨的习俗,寓意“混沌初开”,表达一种希望。

而在南方广东、福建一带,有着冬至吃汤圆的习俗,代表着团团圆圆。相传古代有一年轻人上京赶考,日久未归,其母外出寻子,年轻人回家发现母亲不在又去寻母,将汤圆贴在树上,希望母亲看到汤圆就能回家。高巍表示,滋补文化不只是一时人们通过进补强身健体,同时还是情感上的慰藉,对亲友团圆的期盼,对敬老、互助等精神的传颂。

冬天对体能的消耗大,食补可为人体补充能量,为来年春季的生机做好准备。北京人习惯在冬天最寒冷的日子里吃涮羊肉、酱牛肉、炖牛肉等,牛羊肉中富含蛋白质和热量,能帮助人们抵御寒冷。药食同源的食补在民间也很常见,如用枸杞、百合、大枣等食材炖汤、做排骨,都是很好的冬季养生食谱。(摘自《北京晚报》)

# 冬季咳嗽怎么办? 中医外治有妙招

宁芝 苏宇航

进入冬季,随着气温的降低,呼吸道疾病也到了高发的季节。尤其冬季咳嗽怎么办?中医外治有妙招。

首先是鼻炎操。鼻炎与咳嗽密切相关,肺开窍于鼻,外邪入侵首先侵犯毛孔、鼻窍,故咳嗽过程中鼻炎的治疗中至关重要。

其次是三九灸贴。三九灸贴可以通过药物作用于穴位、经络,

并通过穴位、经络的调节作用达到扶正固本,提高免疫力的作用。尤其适用于体虚、反复感冒、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等患儿。

最后是中药超声雾化。中药超声雾化是利用超声波震荡作用将药液分裂成微粒作用于呼吸道中鼻炎的治疗中至关重要。

咽炎、鼻炎、支气管炎等。(摘自《封面新闻》)

# 口腔溃疡总复发 别一味吃清火药

中医把口腔溃疡叫做“口疮”,临床症见口唇、舌、上颚、颊黏膜等部位出现单个或多个类圆形小溃疡面,呈米粒或豆粒大小,表面灰白或黄白色,周围黏膜充血发红,灼痛难忍,反复出现会影响患者生活质量。

中医认为,口疮的主要病因有3种。

- 1.心火上炎 若情绪焦虑、急躁易生心火,心开窍于舌,火性炎上,循经上扰口舌;
- 2.脾虚痰火 脾开窍于口,若过食寒凉辛辣、肥甘厚味导致脾虚,运化不利,痰湿内生,郁而化火,熏蒸口舌;
- 3.寒热错杂,虚火上扰 若素有下半身怕冷,上半身怕热、劳累或过服温燥补剂后,则虚火上犯口舌。

针对第一种情况,清火药、消炎药较为适合,若是后两种情况,已有虚证存在者,再以大剂量的苦寒药长期治疗,就会越治越虚,出现食欲不振、腹痛腹泻等问题。

对于反复发作的口疮,中药一味“细辛”,见效良好,它能辛温宣散,利气开窍。《本草纲目》记载:细辛,辛温能散……口疮,喉痹诸病用之者,取其能散浮热,火郁则灰白略有凹陷,周围黏膜充血发红,灼痛难忍,反复出现会影响患者生活质量。

生活中,取细辛10克加水煎煮约10分钟,分数次含漱,每次15分钟吐出,可外用治疗复发性口疮。但值得注意的是,细辛中的黄樟醚具有毒性,自宋代起,对细辛的使用量就愈发谨慎,传统中医临床有“辛有小毒”“辛不过钱”之说。《中国药典》2020版注明细辛用量,内服汤剂以1-3克为宜,散剂以0.5-1克为宜,外用适量。因此,细辛最好在医生指导下正确使用,避免过量使用引起中毒。

(摘自《北京日报》)

# 幼儿“定点哭”,或是肠绞痛

肠绞痛又叫婴儿肠痉挛,多发生在出生后2周到4个月的宝宝,表现为每天定点哭闹。通常定义为连续1周或以上,每周超过3天,每天3小时以上的无法安抚的哭闹。目前婴儿肠绞痛发病机制尚不清楚。这类宝宝哭闹常发生在夜里尤其是傍晚6点以后,宝宝会声嘶力竭地大哭,两脚乱蹬乱踢,且难以安抚,直至宝宝哭累了才会停止。导致婴儿肠绞痛的原因可能是肠道菌群失调、乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏、喂养不当、睡眠问题、母亲孕期或产后吸烟,或者烟草暴露、母亲无喂养经验且焦虑。

肠绞痛是一种自限性行为综合征,到一定时间会自然好转。建议,6个月前提倡母乳喂养,如果找不到明确引起肠绞痛的病因,不要给肠绞痛宝宝喂太饱,喂奶时让宝宝保持上身直立。妈妈在饮食上应避免摄入花生、大豆及含咖啡因的食物。

家长可定时将手捂热,给宝宝做个全身按摩,重点按摩小腹部,以顺时针方向轻揉小肚皮,帮助排气。还可以将宝宝趴在手臂上,头靠在臂弯,另一只手可轻抚宝宝后背,动作幅度不要太大,乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏、喂养不当、睡眠问题、母亲孕期或产后吸烟,或者烟草暴露、母亲无喂养经验且焦虑。

肠绞痛是一种自限性行为综合征,到一定时间会自然好转。建议,6个月前提倡母乳喂养,如果找不到明确引起肠绞痛的病因,不要给肠绞痛宝宝喂太饱,喂奶时让宝宝保持上身直立。妈妈在饮食上应避免摄入花生、大豆及含咖啡因的食物。

肠绞痛又叫婴儿肠痉挛,多发生在出生后2周到4个月的宝宝,表现为每天定点哭闹。通常定义为连续1周或以上,每周超过3天,每天3小时以上的无法安抚的哭闹。目前婴儿肠绞痛发病机制尚不清楚。这类宝宝哭闹常发生在夜里尤其是傍晚6点以后,宝宝会声嘶力竭地大哭,两脚乱蹬乱踢,且难以安抚,直至宝宝哭累了才会停止。导致婴儿肠绞痛的原因可能是肠道菌群失调、乳糖不耐受、牛奶蛋白过敏、喂养不当、睡眠问题、母亲孕期或产后吸烟,或者烟草暴露、母亲无喂养经验且焦虑。

肠绞痛是一种自限性行为综合征,到一定时间会自然好转。建议,6个月前提倡母乳喂养,如果找不到明确引起肠绞痛的病因,不要给肠绞痛宝宝喂太饱,喂奶时让宝宝保持上身直立。妈妈在饮食上应避免摄入花生、大豆及含咖啡因的食物。

肠绞痛是一种自限性行为综合征,到一定时间会自然好转。建议,6个月前提倡母乳喂养,如果找不到明确引起肠绞痛的病因,不要给肠绞痛宝宝喂太饱,喂奶时让宝宝保持上身直立。妈妈在饮食上应避免摄入花生、大豆及含咖啡因的食物。

(摘自《中国妇女报》)

# 关节被定住 警惕类风湿关节炎

田小兰



您有没有过这样的体验,躺了一宿早晨起来,或者维持一个姿势时间久了,就感觉整个人被“定”住了,关节活动困难,慢慢才能缓过来。这种关节晨僵如果达到一定时间,很有可能是类风湿性关节炎作祟。

晨僵的具体表现?晨僵是晨起或病变关节维持在同一姿势较长时间时,关节活动迟滞或困难,活动后可逐渐减轻。晨僵常表现为在清晨醒来后,感到受累关节及其四周肌肉发僵、活动不灵活、握不紧拳,甚至连扣衣扣、梳头、刷牙等都难以完成,需要慢慢活动后,这种僵硬紧感才得以减轻或缓解。晨僵不一定局限在手指、脚趾等关节,也可能发生在膝、肘、肩、颈、腰背等全身各关节。

晨僵可能出现在单侧或双侧,也可能呈游走性,不固定在某一个关节,而是从一个关节转移到其他关节。

如何计算晨僵时间?晨僵时间的正确计算方法,应从病人清醒后出现僵硬感算起,到僵硬感开始减轻时为止,通常以分钟计算。

我们的身体为什么会晨僵?在睡眠或活动减少时,受累关节周围组织渗液或充血水肿,引起关节周围肌肉组织紧张,而使关节肿痛或僵硬不适。晨僵的发生还可能与肾上腺皮质激素分泌延缓、关节滑液黏稠度增高等因素有关。

超半个小时的晨僵 需警惕类风湿关节炎 类风湿关节炎病人在早期、急性期或病情活动期均有晨僵出现,持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。

严重病人在醒着的时候可“全天”持续不止,尽管这种持续的发僵感严格地说已大大地超出晨僵的范围;病情好转时,晨僵时间缩短或减轻,病情缓解时可完全消失。晨僵是观察和判定病情轻重的重要指标之一。一般晨僵时间超过30分钟需警惕类风湿关节炎。

当然,晨僵虽然可能是类风湿关节炎的早期信号,但出现晨僵不一定都是疾病。因为晨僵还有生理性与病理性之分,生理性的晨僵应与病理性的区别开来。例如老年人有轻度晨僵属于正常的生理现象,时间一般短于15分钟,程度亦较轻,且易于缓解。倘若晨僵持续时间(超过30分钟)或伴有有关节肿痛,则有临床意义,提示是病理性的,有潜在疾病存在。

(摘自《北京青年报》)

# 防静电,关键一步是保湿

杨希川

一脱衣服就噼里啪啦响,甚至火星四溅;衣服经常黏着头发,甩都甩不掉;走路时裙子吸腿特别尴尬;开门拿东西被“电击”……干燥的冬季,静电让人特别烦恼。如何减轻这些困扰呢?

针对身上总是起静电,以下几招最方便可行:1.平时注意身体保湿。可以通过每天及时涂抹身体乳、护手霜来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。2.增加室内湿度。可以在室内放置加湿器,一两盆水或者防静电喷雾,使得干燥的空气变得湿润。3.提前“放电”。开门开窗前可能出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件,再用钥匙尖去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手去开门开窗了。平时用指尖触摸东西和人时,产生静电的瞬间会有明显的刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。对此,可以增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不适合减轻。

衣服爱起静电,要选对、洗对。1.选择不易起静电的衣物面料。气候干燥时,化纤衣物、毛衣穿脱时会因摩擦产生静电,化纤材质接触皮肤还可能引起皮肤瘙痒。常见的化纤材质包括聚酯纤维、涤纶、腈纶等。所以冬天的衣服(尤其是贴身内衣)、家居用品等尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的,最好宽松轻柔一些。2.使用衣物柔顺剂。洗衣服时还可以加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

另外,有很多长发人士也常被静电困扰,可以试试这几招:1.用含硅油的洗发水。干燥季节如果用无硅油洗发水(尤其是干性发质),不仅可能“炸毛”,还容易让头发更加干枯毛糙。含硅油的洗发水可以填补毛发表面毛鳞片的缝隙,降低头发之间的摩擦,不容易产生静电,且使得头发更加柔软顺滑有光泽,相对不易干枯分叉。2.使用护发素、精油等。用洗发水后,可以在发尾涂抹护发素、精油、发膜等,能减少静电,使头发不毛糙。3.不用塑料梳子。塑料梳子容易和头发摩擦产生静电,冬天梳头可以用宽齿的木梳、角梳等,或者直接在梳子和头发上撒点水,都能减少头发静电和打结。(摘自《生命时报》)

# 一项肝功检查,能看出多种病

潘红英



体检时,不少人会抽血查肝功能,但拿到化验单后,转氨酶、胆红素、总蛋白等专业术语,以及“↑”“+”等符号,让人搞不清楚有什么问题。虽然单纯根据肝功能指标确诊疾病有点难,但其中的一些异常可以给大家做个预警。

反映肝细胞损伤的最敏感指标:谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶

(AST),即常说的“转氨酶”。

谷丙转氨酶的正常值为45U/L以下,高于80U/L时便有诊断价值。患急、慢性病毒性肝炎时,肝细胞受损,谷丙转氨酶从中溢出,在血液中“游荡”,可造成指标急剧升高(ALT>AST);轻度升高(很少超过200U/L)的情况,多见于非酒精性脂肪性肝炎,但疲劳、饮酒、感

冒,甚至情绪因素等也可导致该指标升高。肝细胞受损时,谷草转氨酶浓度也会升高。当AST/ALT比值(正常值为0.8)>1时,可提示肝实质损害、肝硬化、重症肝炎、肝坏死等;AST/ALT>2时,常见于原发性胆汁性胆管炎、酒精性肝病;AST/ALT>3,很大可能是肝脏恶性肿瘤。

反映胆管损伤或胆汁淤积:碱性磷酸酶(ALP)、γ-谷氨酰转肽酶(γ-GT、GGT)。

健康人的血清总胆红素含量极微(总胆红素=直接胆红素+间接胆红素)。一般情况下,总胆红素<85微摩尔/升,直接胆红素/总胆红素<20%,提示溶血性黄疸;胆红素<200微摩尔/升,直接胆红素/总胆红素>35%,提示肝细胞性黄疸;总胆红素>340微摩尔/升,直接胆红素/总胆红素>60%,一般为阻塞性黄疸。

反映肝脏合成贮备功能:总蛋白、白蛋白、球蛋白等。总蛋白<60克/升或白蛋白<25克/升,称为低蛋白血症,需考虑是否为肝脏受损导致合成减少,比如亚急性重症肝炎、中度以上持续性肝炎、肝硬化、肝癌等。

总蛋白>80克/升或白蛋白>35克/升,则可能是慢性肝炎、肝硬化、酒精性肝病等。球蛋白增高程度与肝脏严重性相关。肝病早期往往没有症状,很容易被忽略。因此,一旦发现肝功能异常,千万不能掉以轻心,应及时进行全面检查,尤其是以下人群:有长期饮酒史,可能是酒精性肝病;体型肥胖,伴有血糖、血脂、尿酸升高,可能是非酒精性脂肪性肝病;曾有不洁饮食史或周围密切接触存在病毒性肝病患者,需警惕病毒性肝炎;如果女性出现眼干、口干,球蛋白明显升高,考虑自身免疫性肝病;如果患有肝硬化,γ-谷氨酰转肽酶、甲胎蛋白明显升高,警惕肝脏恶性肿瘤。

(摘自《生命时报》)

# 开辟廉情新阵地 构建监督大格局

(上接一版)持续加强对全市公职人员“八小时之外”社交圈、生活圈、朋友圈的监督工作。要结合各社区实际,努力把“廉情点”打造成为多样化廉政文化宣传阵地,定期开展廉政文化进家庭、优化小微企业营商环境、“廉味”邻里节等特色廉政警示教育

活动,构建多元一体的监督格局。

# 科学精准防控 安全有序流动

(上接一版)现在处于疫情中高风险的区域,口岸、边境等特殊区域,开展冬奥会、冬残奥会的地区等要继续保持相对严格的管控措施。

其他地区应该做好风险评估,综合考虑风险等级、个人免疫状态、疫情形势等,提出有力度、有温度的政策,不能“一刀切”。

# 说老实话、办老实事、做老实人

(上接一版)对组织、对人民、对同志忠诚老实。对党忠诚,是入党时的庄严宣誓,是共产党人首要的政治品质。我们党一路走来,经历了无数艰险和磨难,但任何困难都没有压垮我们,任何敌人都没能打倒我们,靠的就是千千万万党员的忠诚,忠诚也是革命先烈身上闪亮动人的政治品质。新征程上,把对党

忠诚、为党分忧、为党尽职、为民造福作为根本政治担当,才能以实际行动诠释中国共产党人“对党忠诚、不负人民”的精神品质,不断从胜利走向新的胜利。做老实人、说老实话、干老实事,应当成为广大年轻干部铭记于心的信条。如此,方能真正立得稳、行得远。

(摘自《生命时报》)