

跟国医名师学养生

冬季起居调养 早睡晚起多晒太阳

名医简介

储浩然，安徽省中医药大学第二附属医院教授、主任医师，硕士生导师、安徽省名中医、江淮名医、全国优秀中医临床人才，现任安徽省针灸学会秘书长兼副理事长。在临床工作中强调中医辨证论治及特色疗法，擅长针药并用治疗消化系统疾病。



□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷 文/图

中医认为肾为先天之本，肾精是生命的物质基础，人体的生命活动过程皆取决于肾中精气的盛衰，养生的关键在于对人体肾脏及肾精的保养，而肾脏“通于冬气”，因此，冬季养生极其重要。

安徽省名中医、安徽省中医药大学第二附属医院主任医师储浩然表示，在冬令季节，人们应从精神调摄、生活起居、饮食调养、药物调治、运动健身等诸多方面，以“藏”为中心对人体进行养护，否则就会伤肾损精。

精神调养：做到安神定志，清心寡欲

冬季是闭藏的季节，人体阳气潜藏于内，阴精固守充盛，在精神情志方面应顺应“藏”的特性，保持平静安宁。

储浩然说，冬季人们要尽量保持心情平静，喜怒等情志变化要能够及时排解，不表现于外。在冬令季节只有做到安神定志、清心寡欲，才能使机体与外界环境保持相应与平衡，促进肾精的封藏，从而达到保持健康的状态。

起居调养：宜早睡晚起，多晒太阳

严冬之际，寒邪易侵袭人体并损伤人体的阳气，因此人们在生活起居及作息安排上应以“去寒就温”为原则。

在衣着上，应以温暖舒适为佳，穿着松软、轻便、贴身，保暖衣料宜棉、毛、针织品。若衣着过于单薄则易感受寒邪；如果过食暴暖，积热于内，迫汗外泄，反易感寒受凉。或造成阴虚火旺，或引发旧疾。

在作息上，宜早睡晚起，保证每日7~8小时的睡眠时间。此外，还应多晒太阳，阳光不仅能驱散寒意，还能使人体阳气畅达，气流畅通，周身和畅。

运动调养：最好适当运动，循序渐进

在冬季进行适当的运动有利于人体健康，既能畅通血脉，舒张筋骨，又能增热抗寒。但冬季运动不宜太剧烈以致汗出过多损伤阳气，也不宜空腹锻炼，尤其是中老年人。风雪雾天最好不要在室外进行锻炼，可进行适当的室内活动。

另外，冬季锻炼的时间，应选择日出之后较为适宜。不同的人群亦应选择适宜的运动项目，如青年人应选择健身操、有氧舞蹈等运动项目；中老年人应选择快走、慢跑、太极拳等运动项目。

储浩然建议，冬季锻炼应坚持循序渐进、持之以恒的锻炼原则，并合理安排运动量。选择合适的运动地点，尽量选择视野开阔，软硬适中平整的运动场地。

饮食调养：适当进补，防止“虚不受补”

储浩然表示，冬季是人体进补的最佳时机，相对于其他季节，冬季脾胃的消化吸收功能也较好，饮食内容中可以适当加入高热量、高营养、补益力强的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等，对于阳虚体质人群尤为有益。

在我国有冬季进食“膏方”的传统，经典药食方“当归生姜羊肉汤”能够起到温肾助阳、补气养血之效，实为冬季食疗佳品。但“膏方”的食用一定要根据每个人体质的不同进行，要在中医医师的指导下依据自身脏腑阴阳的偏盛偏衰采用与之相对应的药物，在药师的帮助下调制成本体化的“膏方”，进行“膏方”补益，才能收到最佳的效果。

中医认为，“黑入肾”，故冬季应多吃黑色的食品，比如黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳、乌鸡等。益肾的食品如，腰果、芡实、山药、核桃、板栗等也可适当食用。

对于身体本身有疾患的人们来说，进补要谨慎，需遵守医嘱择取食物，如有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者，应避免如甲鱼、阿胶等高蛋白、高脂肪、高糖分的药食。而对于脾胃功能障碍者，更要以调理脾胃为先，切不可一味强调“虚者补之”，以免“虚不受补”，非但起不到补益作用，反而增加脾胃的负担，加重病情或变生诸症，为饮食养生之大忌。

忽如一夜冬季来
匿藏精气重在“吃睡暖”

□ 张依帆 记者 李皖婷

中医认为冬季是匿藏精气的时节，主要通过饮食、睡眠、运动等手段，达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。今天，安徽省中医院内分泌科医生牛云飞就来教您如何积蓄能量、准备过冬。

吃 多补充蛋白质

冬季饮食应遵循保证热能供给、摄入充足的蛋白质、经常调换品种等原则。

冬令食疗佳品有核桃、荸荠、萝卜等。此外，冬季有些体虚亚健康人群由于末梢循环不畅，容易手脚冰凉，专家建议可以煲点汤喝，既补气补血又能暖和身体。比如工作压力大、睡眠不足等人群可以选用萝卜丝鲫鱼汤，阳虚体质的人天寒时可服用当归羊肉汤。

睡 睡前泡个脚，切忌蒙头睡

很多平时好手脚冰凉的朋友立冬后可以养成入睡前洗个热水澡或者泡脚的习惯，这样可以活血通络，强身保健。

泡脚时最好选用木质桶，水要一直浸泡到小腿。水温在40摄氏度左右，要随时添加热水。还可在水中放几片当归、红花、川断及金银花等。活血补肾，防止冬天皮肤干燥、皲裂。

此外，冬天天冷，有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡，这是不好的习惯。人深夜时人体抵抗力下降，除了白天要开启门窗，让空气对流外，晚上应开小气窗通风。

暖 不要喝酒御寒

很多人冬天喜欢戴口罩御寒，这样其实是不对的。因为鼻黏膜里有丰富的血管和海绵状血管网，血液循环十分旺盛，当冷空气经鼻腔吸入肺部时，一般已接近体温。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强，若依赖戴口罩防冷反而使人体变得娇气，更容易患感冒。

饮酒御寒也不妥。虽然饮酒后有浑身发热的感觉，这是酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后，因大批热量散出体外，反而导致酒后寒。

手脚冰凉也不要用电热器烤，否则会使血管麻痹，失去收缩力，出现局部性淤血。轻的形成冻疮，重的造成组织坏死。所以，冷冻的手脚只能轻轻揉擦，使其慢慢恢复正常温度。

保持肠道菌群平衡
请远离2型糖尿病

□ 张依帆 记者 李皖婷

11月14日是世界糖尿病日。数据显示，在我国的糖尿病患者中，仅有25.8%的患者接受了治疗；在已接受治疗的患者中，只有39.7%的患者获得良好的血糖控制。安徽省中医院内分泌科主任方朝晖表示，肠道菌群失调是2型糖尿病发病的重要原因之一。

中医治疗糖尿病
贵在整体调和

研究表明，肠道菌群失调是2型糖尿病发病的重要原因之一。方朝晖介绍，2型糖尿病患者病因多为恣食肥甘厚味，静坐懒动，继而出现痰浊，日久化热，伤津耗液，而发消渴。糖尿病的发病过程中，均影响脾胃的功能发挥（包括肠道菌群发生改变）。

中医药在防治糖尿病方面历史悠久。糖尿病前期的防治体现中医“未病先防”、“既病防变”的思想，基于“脾肠对话，整体调和”新论，通过中医药的“综合调理，温和降糖”的作用，降低糖尿病的发病率。通过中医药“综合治疗，血管保护”的作用，降低糖尿病合并心脑血管事件的发生。

保持肠道菌群平衡
未病先防既病防变

方朝晖表示，首先要减轻体重，因为肥胖者肠道内粪肠球菌明显增多，双歧杆菌数量明显降低，如能降低体重，就能使这两种菌群数量反向，能预防2型糖尿病的发生或改善糖尿病患者状况。

有节律地饮食，糖尿病患者最好如同正常人一样，一日2餐或3餐。少吃腌制、熏制的肉类，饮食要清淡，烹制食物以蒸、煮为主，可以适当补充一些双歧杆菌补液。多吃粗纤维的食物，因为粗纤维可以吸附脂肪，粗纤维食物又被叫做肠道的“清道夫”。

养成按时排便习惯。起床两小时内，是胃肠蠕动活跃时期，要养成早起2小时内排便或者定时排便的好习惯。