



健康问诊

您身边的家庭医生



“北风往复几寒凉，疏木摇空半绿黄。”《中国天文年历》显示，11月8日迎来“立冬”节气。此时节，朔风起，地始冻，水始冰，天气一天天变冷，草木凋落，树叶飘零，一地金黄。立冬表示万物收藏，规避寒冷的意思。根据中医养生学的观点，此时阳气潜藏，起居调养应以“养藏”为主，注意保暖，常按足底，早睡晚起，勤晒太阳；饮食上要少食咸，多吃苦味食物，以助心阳。如何冬补？养生注意什么？立冬有哪些习俗？本期健康问诊将为您一一解答。

□ 蔡富根/整理

养生

冬季养生 藏肾护阳平安过冬

冬季养生应遵循一个“藏”字，养精蓄锐，为来年春季的“春生”做好充足的准备。

早睡晚起，藏肾固阳

中医养生家认为，冬天，肾脏像水一样开始潜藏、凝滞，人体阳气内收，精气固藏，所以毛发黑润、牙齿坚固、腰背挺直、反应敏捷、耳聪目明。若封藏不固，精气就会流失，出现发枯齿摇、耳目失聪、喘息咳嗽、腰膝酸软、二便失常等不良现象。

顺从自然界的规律，人才不能干扰自身潜藏的阳气。冬季，天黑得早、亮得晚，就应该提早入睡，等到日光较为充足时再起床。青年人可以从深秋开始，坚持用冷水洗脸，增强身体的抗寒能力。老年人要避免在大寒、大风、雾露中锻炼，避免受寒，谨防心血管疾病发生。

勤练功法补肾气

勤锻炼、多练功，可以帮助养阳气、固肾气。专家推荐了一些配合季节、时令的养生功法。

1.肾脏导引法。盘坐，两手从胸前上抬至头顶，手心向上，手指向后，先向左转腰45度，稍待几秒后身体复正；然后，左手下降放置左膝上，右手挽住左手的肘关节。如此左右各10遍。再起身，身体略向前倾，以左脚为重心，右脚前踩、后踏数十次；再以右脚为重心，左脚前踩、后踏数十次。

功效：有祛除、防止腰肾风邪积聚的作用，对治疗腰间疼痛、活动不便有效。

2.按摩补肾功。早晨醒后，披衣盘坐床上，将双手放在左右腰部肾区，按摩36次；再按摩左右脚心的涌泉穴36次；然后两手掌搓热，按摩面部36次，轻揉眼36次。

功效：防治头晕、腰膝酸软、腰痛、双下肢浮肿等病症，有养颜、明目的作用。

记住三句口诀，平平安安进补

立冬后民间有“立冬补冬”的习俗。俗语“冬季进补，上山打虎”，但是也不能“盲补”。如何进补？中医专家和营养专家给了三句进补口诀：

少年重养，中年重调，老年重保

立冬进“补”，也要因人而异。养生专家提及，人有男女老幼之别，体(体质)有虚实寒热之辨，中医养生原则，应该是：少年重养，中年重调，老年重保。

也就是说，少年阳气正盛，其实可以不补，或者小补；而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了，比如最近很劳累、身体损耗太大，就要补一补；现在老年人往往患有多种慢性疾病，更应多重视保护。

专家指出，进补还要找中医师进行辨证，不能清补、温补、大补、小补，不分轻重缓急一起上，那样不但达不到进补的目的，甚至还会因小失大，对身体造成不必要的危害。

事实上，在临床上，每个人的情况不一样，有些人以清为补，有些人以通为补，有些人以化痰除湿为补等，不是只有补气养血、滋阴温阳才算是补，还是要根据具体年龄来看。

南方清补，北方温补，高原润补

进补还要注重区域之分。专家介绍，其实，中医里的立冬进补也有个地域原则：南方清补、北方温补、高原润补。

少吃咸，多吃苦，平平安安进补!

从立冬开始，寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可以进补，不过饮食应“少咸、多苦”。

从五行理论来说，咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以就应该多吃些苦味的食物，以助心阳，这样就能抗御过亢的肾水了。

“事实上，现在大家都很注意饮食上的‘少咸’，过咸无益，不过，在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”专家推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜，除了按照中医的理论，可以养心外，这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎，提神醒脑，消除疲劳等多种功效。

说起“养心”，除了饮食上多吃苦，专家建议大家从情志养生上来调节养心，因为养心贵在养性。

食补·五道菜

韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称，冬天食用不仅可以除风祛湿，对关节疼痛也有缓解作用。黄鳝是温性食物，可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾，韭菜炒黄鳝很好，但火气重的人不宜多吃。

做这道菜首先要将黄鳝洗净切成寸段，用姜汁至少腌10分钟(去除腥味)。先将黄鳝炒熟，再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫，如果没有烧熟烧透，会有感染颌口线虫的风险，因此，一定要炒熟。

红枣芝麻粥



解放军309医院营养科主任左小霞称，立冬后天气更冷，有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。推荐喝红枣黑芝麻粥，能迅速温暖身体，也有助于体内微循环，尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外，红枣中的芦丁可软化血管，而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用；黑芝麻不仅能补肾、滋养肌肤，护发的效果也不错。血脂高者还可再加一点荞麦或燕麦等富含膳食纤维

向您推荐立冬进补的五道菜

粗粮一起熬粥食用。

红枣是温热食物，吃多易上火，每人每天3-5颗为宜。

水煮花生米



北京中医医院妇科副主任医师朱梅介绍，气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足，阳常有余”，因为女性一生经、带、胎、产、乳，都需要损失大量的精血津液，即伤阴。

所以相对于男人，女人更需要补气血。由于气血的消耗往往是造成女人气血亏损的原因，所以造血的原材料——铁质就显得尤为重要，女人补血最要补铁。

花生米是补气血的“良药”，尤其是在女性经期过后，需要补充流失掉的铁。但最好是用水煮，补阴作用更佳。炸花生米油脂含量高，吃多了还易“上火”。

羊肉萝卜汤

寒风起，羊肉肥，立冬进补，羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效，而萝卜是凉性食物，与羊肉搭配，堪称冬日进补绝配。

营养专家说，炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。把羊肉切块放入冷水中慢慢加热(若一开始放入沸水中煮，不利于肉中杂质排出)，水沸后捞出；再加入热水以及葱、姜、八角一起炖制，快熟时放入萝卜即可。注意盐要在出锅前放，加盐过早会导致肉不容易炖熟。羊肉中嘌呤含量较高，痛风患者不要多吃。另外，购买时要选择羊肋部的肉，炖出口感较好，而且有嚼头。

清炖牛肉



气血亏虚也经常会上男人。尤其是现代男人承受很大压力，工作忙碌，生活不规律，容易出现气血暗耗。因此，可以多吃一些肉类来进补，血肉有情之品比青菜更能补充气血。羊肉偏燥，牛肉更好。做法以清炖为宜，中医讲“隔水做”补阴，烧烤的羊肉不宜多吃。

另外，保持一定的运动量是更好补充营养的前提。适当增加运动量还可以促进脾胃运化功能，增加食欲和吸收，是改善气血亏虚的好方法。

8日立冬，起居调养以“养藏”为主

黄花独带露，红叶已随风



注意保暖



早睡晚起



勤晒太阳



防病

立冬后需防三种疾病“伤身”

专家提示说，立冬后，天气渐寒，气温降低，公众要提防感冒、心脑血管病和胃病等三种疾病“伤身”。

气象资料显示，立冬之后，冷空气活动开始频繁，容易形成“三日寒、四日暖”的寒暖交替的天气变化。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示，这样的气候条件，往往使得人体的皮肤和呼吸系统普遍感到很难适应，一些年老体弱、抵抗力低下的人就容易因此而感冒。预防感冒要多饮水防内热；坚持锻炼提高免疫力；合理膳食，多吃蔬菜水果，少吃油腻和辛辣食物；保证充足的睡眠和良好的心情。

冬季气温较低，人体新陈代谢缓慢，心脑血管病人如受冷空气刺激，易导致血管阻塞，进而诱发心脑血管疾病。李艳玲提示说，这类人群平时要注



多吃蔬菜

意防寒保暖，让心态平稳，不要让情绪起伏过大。运动时要科学安排时间，不要选择在气温较低的晨间。

人体受到冷空气刺激后，胃酸分泌也会大量增加，易使胃肠发生痉挛性收缩。此外，冬季人们的食欲旺盛，食量增加，易加重胃肠负担，引起胃肠疾病。李艳玲提示说，防止胃肠疾病要少食油腻和刺激性食物，戒烟戒酒，多吃易消化的食物；要注意防寒保暖，特别是注意腹部保暖，要适时增添衣服，夜晚睡觉要盖好被褥。

诺如病毒又到高发季 科学预防护理并不可怕

又到秋冬诺如病毒高发季，不少家长都收到了学校的健康提醒通知。疾控专家表示，诺如病毒在学校、托幼机构和医疗机构等人群聚集场所中容易出现感染，家长在引起重视的同时也不必过度紧张，对症治疗、科学防护，短时间即可康复。

据了解，诺如病毒具有明显的季节性，约80%的病例发生在10月至次年3月，传播途径包括人传人、经食物和经水传播，最常见症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童更容易出现呕吐，成人

中腹泻更常见。诺如病毒感染病例的病程通常较短，症状持续时间平均为2至3天，婴幼儿、老年人、抵抗力较差者恢复较慢，可有5至7天。

浙江省人民医院儿科主任罗晓明表示，诺如病毒感染并不难治，作为一种自限性疾病，一般3天左右症状即可消失，重症患者对症治疗亦可康复。

疾控专家表示，诺如病毒目前没有特异性抗病毒药物和疫苗可供使用，家长应做好预防和病后护理工作，例如要求孩子勤洗手，尽量不去人多密集不通风的地方，餐具生熟分开，避开呕吐物等。

习俗

立冬节气的风俗盘点

立冬代表一年冬季的开始，立冬的习俗有很多，除了北方吃饺子、南方吃肉之外，立冬还有什么习俗呢？

酿黄酒，去冬泳

立冬之日开始酿黄酒，是绍兴传统的酿酒风俗。冬季水体清冽、气温低，可有效抑制杂菌繁育，又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味，是酿酒发酵最适合的季节。因此绍兴人把从立冬开始到第二年立春这段最适合做黄酒的时间称为“冬酿”，祈求福祉。

过去立冬、河南、江苏、浙江一带民间还有用各种香草、菊花、金银花煎汤沐浴的活动，称为“扫疥”，以求治愈疾病，保证身体健康过冬。

在哈尔滨，立冬之日，冬泳健儿横渡松花江，以此迎接冬天的到来。另外，河南、江西、湖北等地立冬之日，冬泳爱好者们都用冬泳这种方式度过这一天。

吃饺子涮羊肉

冬季草木凋零，万物闭藏，人的饮食养生也进入“藏”的阶段，即进补。俗



话说：“冬天进补，春天打虎。”“补”是冬季民俗一大特点。

在北方，尤其是北京、天津的人们立冬讲究吃饺子。饺子来源于“交子之时”，立冬是秋冬之交，所以交子之时的饺子不能不吃。有的地方立冬有吃南瓜或软枣的风俗，在天津河东“老天津卫”聚居地，人们吃西瓜馅的饺子。

至于清代宫廷，立冬的规矩是吃涮羊肉，因羊肉属温补，有利五脏，五脏热了，自然就可以抵御冬季的寒冷。

后来民间也热衷此道。老北京的涮锅讲究铜锅炭火，汤底澄滑，只需加入姜片、葱段等。炭火烧得锅里清汤滚热，拿着筷子夹着红白相间、薄而不散的羊肉片，在汤里这么一涮，肉色一白就放在冷的麻酱料里那么一蘸，入口即化，酱香肉香合二为一。