



冬天养生不好, 来年易生病



“冬三月, 此谓闭藏”, 也就是冬天的三个月, 是万物生机闭藏的季节。安徽省针灸医院专家李飞提醒, 冬天是四季养生的重中之重, 若冬天养生不好, 不仅容易引发或加重疾病, 来年也易生病。

■ 王津淼 唐何勇 记者 马冰璐 文/图

冬季养阴也养阳

根据春夏养阳、秋冬养阴的理论, 冬天应养阴, 因为冬天是阴气最浓的季节, 是阴长阳消、长阴气的时候。所以, 顺应冬天阴长的天时, 应该给人体补阴, 来平衡自己的阴阳。

但是, 冬天也要注意养阳。因为冬天是四季养生的重中之重, 冬天的养生质量关乎着来年的健康, 重视养阳才能更好地维持人体的阴阳平衡。尤其阳虚的人, 更要注重养阳。

养阴的人要常做深呼吸, 到水边、树林、高山、峡谷; 常饮三杯水, 第一杯水在早晨5~7时, 此时是大肠经“值班”, 此时喝水有利于清洗大肠, 有利于排便; 第二杯水在下午17~19时, 此时是肾经“值班”, 此时喝水可起到清洗膀胱的作用; 第三杯水在晚上睡前1小时, 此时喝水既有利于稀释血液、保护心脑血管, 又不影响睡眠。还可以吃些养阴食物, 如大枣、雪梨等。

养阳的人则要常晒太阳, 最好能在上午10~11点和下午13点左右。吃温性食品, 如羊肉炖萝卜、狗肉、鸡肉等。睡觉也是养阳气、生“正气”的好办法, 有助于恢复精力、体力, 从而养阳。

冬季养生宜养“藏”

冬应肾而养藏, 冬季的特点是万物闭藏, 是贮备的日子, 连小蚂蚁都知道搬食贮藏, 人更应该懂得贮藏能量。能否养好“藏”不仅关系到来年是否有精力, 还关系着人的寿夭, 所以冬天务必注重养“藏”。

李飞说, 冬天要做到“三大藏”: 藏阳、藏精及藏神。不但要避寒、就温、不过劳, 还要节欲少酒。此外还要少躁动, 少喧哗, 少生气。多睡眠, 多平静, 多安心。

冬季养生贵养肾

养肾既要养肾阳, 也要养肾阴。冬天, 天气寒冷, 寒气通于肾, 就是说寒邪首先侵袭人的肾。冬天为肾主令, 人体五脏中, 肾为阴脏, 寒气又通于肾气, 所以冬天要养肾。寒为阴邪, 最易伤阳, 所以冬天养生首先要保护肾阳。

“一般来说, 肾阳虚的特点是腰以下发凉。尿多而清长, 夜尿多。男子精冷、阴冷, 女子带冷。舌质淡苔白, 脉沉无力。”李飞表示, 冬天护肾阳要“三多三少”, 即多穿衣服(裤子要暖), 多晒太阳, 多吃温补, 少过多出汗, 少过度



名医简介

李飞: 副主任医师, 硕士研究生导师, 安徽省第十批学术和技术带头人后备人选, 安徽省卫生计生委第五周期学术技术带头人(青年领军人才), 安徽省“十二五”中医临床学术和技术带头人培养对象(第二层次), 全国老中医药专家学术经验继承人。擅长针灸结合现代康复技术治疗神经系统疾病和痛症, 如脑卒中、颅脑外伤、脊髓损伤、痴呆、运动损伤及劳损疼痛等。

劳累(包括过度运动), 少吃寒凉。

同时, 冬天天寒地冻, 是阴极时期, 也是阴阳都易失调的时候。冬天天气虽然寒冷, 但有一部分人, 因为失于调养而易生内热, 内热又可伤阴, 导致阴亏。所以, 冬天不但要养阳, 也要养阴。肾阴虚的特点: 腰以下发热, 尤其足底心发烫, 五心烦热。梦多少眠, 腰酸膝软, 遗精带下。头晕耳鸣, 咽干舌红。舌质红, 脉沉细数。养肾阴可食枸杞炖肉、清炒山药、何首乌、桑椹子、黑芝麻、黑豆、黑米等, 亦可服用六味地黄丸。

除了养肾阳和养肾阴, 李飞还提醒, 冬季要养肾精和肾气。肾精不足的特点是头昏、神疲、腰酸膝软、耳鸣耳聋、发脱齿落, 早衰、健忘、反应迟钝, 思维迟缓。养肾精可食鸡汤、骨头汤、核桃、桑椹、枸杞、黄精、何首乌、鹿茸、鹿角胶等。

肾气虚则肾不纳气致乏力、吸气困难、呼多吸少、神疲乏力, 以及腰酸膝软、尿多便稀。肾气虚则水液不行致水肿。养生原则是固摄肾气, 避免过劳, 应常食核桃、枸杞、何首乌、熟地、六味地黄丸等。

冬季养骨养髓亦养脑

人的骨髓、脑与肾的关系很密切, 肾主骨生髓通脑。髓分骨髓、脊髓和脑髓, 由肾中精气所化生肾中精气充盈, 骨髓充养于骨, 骨骼发育正常, 才能起到支持人体的作用; 脊髓上通于脑, 髓聚而成脑, 故称脑为“髓海”, 髓海得养, 脑的发育就健全。

此外, “齿为骨之余”牙齿和骨的营养来源相同, 牙齿也由肾中精气所充养, 牙齿的生长与脱落, 与肾中精气的盛衰密切相关。可多吃些核桃、芝麻、松子仁、蘑菇、羊脑、灵芝榛、枸杞、虫草等, 外加早晚上下叩齿30次。



读者: 乳腺结节如何诊断?

专家: 据统计, 乳腺结节中, 手术活检的病理结果: 纤维腺瘤占50%, 小叶增生约35%, 囊肿及其他良性疾病约10%, 乳腺癌约2~8%。乳腺的影像学检查主要是超声、钼靶、磁共振, 这些检查各有所长。影像学检查一般通过以下特征判断结节的性质: 结节边界清晰或不清晰、形态规则或不规则、内部回声均匀或不均匀、钙化有或没有、血供是否丰富。一般来说, 形态规则而边界较不清晰者小叶增生更多见些, 边界清晰形态规则或不规则者纤维腺瘤可能更大些, 而形态不规则、边界不清晰、血供丰富伴有砂砾样钙化的要担心乳腺癌可能。

■ 记者 马冰璐

健康提醒

拍打养生切忌“拳拳到肉”

“啪、啪、啪”, 很多老人在晨练时喜欢用手拍打自己。适当拍打的确可以刺激经络穴位, 但如果操作不当, 反而会给身体带来伤害。

很多人觉得一定要拍出痧才算有效, 这是一大误区。“出痧”是一种“疏泄”的表现, 一般而言, 肥胖者、肌肉丰满者不易“出痧”, 室温较低时“出痧”也不明显。如果一味追求“出痧”, 很可能导致疏泄太过, 反而对身体不利。

很多人觉得拍打必须“拳拳到肉”, 拍出响亮的一声才算有效。其实, 在背部与腹部等较脆弱的部位, 建议使用“虚掌”(即手指微微拢起, 在手心形成一定的空间), 适当减弱力道, 防止因外力过大导致内脏受损。

■ 据《快乐老年报》

心动过速7年 射频消融手术为12岁女童打开“心结”

星报讯(方雯 记者 马冰璐) 今年4月, 中国科大附一院(安徽省立医院)心血管内科心律失常亚专科徐健教授团队, 成功为一名反复发作房性心动过速7年的12岁女童开展射频消融手术。半年来, 女童未再发作心动过速, 心功能已完全恢复正常。日前, 医院心血管内科主治医师罗剑锋在第七届“中国好术者”大赛中, 将此病例作为参赛案例进行了报道分享, 并以总分第一名的好成绩摘得桂冠。

与会专家、评委纷纷表示, 该病例手术难度极大, 展现术者高超的手术技能, 体现了医院各学科间的协同救治能力。据悉, “中国好术者”大赛由中华医学会心电生理和起搏分会中青年电生理工作委员会主办, 是我国心脏电生理领域最具影响力的比赛。

健康新闻

以柔代刚! 这项技术极大改善患者就医体验

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 来自阜阳的王大爷是一名膀胱肿瘤术后患者, 两年前来在安医大二附院泌尿外科接受手术后, 一直在家乡医院接受传统膀胱硬镜以进行复诊, 然而复诊时检查所带来的疼痛和不适感让王大爷很是抵触。但是, 近日, 当王大爷来到安医大二附院复诊时, 该院的一项技术让他拥有了一次全新、舒适的就医体验。

据为王大爷复诊检查的泌尿外科主治医师王琦介绍, 这次治疗过程, 在未采用任何麻醉措施的情况下, 运用了改良的“Bag Squeeze”手法, 为王大爷完成了膀胱软镜检查, 并采集了高清图像资料, 整个过程中王大爷未感到疼痛与不适, 就诊体验得到了极大改善。王琦介绍, 膀胱

癌是我国老百姓中最为常见的泌尿生殖系统肿瘤之一, 而膀胱镜检查与活检是诊断膀胱癌最可靠的方法, 通过镜检可明确肿瘤的数量、大小、形态、部位以及周围膀胱黏膜的异常情况, 同时可进行活检以明确病理诊断, 定期接受膀胱镜检查也是膀胱癌患者术后最重要的随访手段。

王琦指出, 窄带光谱成像(NBI)电子膀胱软镜技术是该科室近年来开展的一项技术, 也是目前国内外检查膀胱病变最先进的技术手段。

据悉, 作为省内唯一一家将电子膀胱软镜应用于日常门诊患者镜检的三甲医院, 安徽医科大学第二附属医院泌尿外科开展膀胱软镜检查时间已达3年, 累计完成镜检达200例以上, 技术成熟, 为许多患者带去了福音。