

# 冬天适当进补、保证睡眠、注意保暖、精神减负

小雪之后，天气也一天比一天愈加寒冷了起来。北方的冬季，在秋季的干燥之上，更添几分寒冷。那么，在这样的冬天，我们的养生策略该做怎样的调整，以适应季节的变化，让自己的身心都能适应且以最佳的健康状态度过冬日，迎接不远处的春天呢？中医认为，人的养生保健乃至自身行为等，都应该与周围自然环境的变化保持一致，冬季主“藏”，那么人的冬季养生也应该以“收藏”为主题，对自己的起居、饮食、运动、精神等诸多方面进行合理的调整安排。

冬季天气寒冷，自然界阳气闭藏，顺应这一趋势，人体本身的阳气也应该予以蓄藏，避免不必要的损耗。要“藏阳”，需特别注意生活起居方面。首先，可适当调整生活作息，尽量不要熬夜，保证夜间睡眠，同时也可以在中午小睡片刻，以保证充足的睡眠。有晨练习惯的朋友尤其是老年朋友，则最好调整锻炼时间，避开较为寒冷的早晨，可在太阳出来之后再到室外运动。其次，注重防寒保暖，除了外出时适当增添保暖的衣物、围巾、帽子等，也可以在中午阳光好的时候，多晒晒太阳，这也利于阳气的生长。

对于冬季的防寒保暖，石家庄市中医院制剂室吴文博提醒，保暖时应特别注意头部、肩背部及脚部的保暖。头部若受到寒冷刺激，血管收缩，头部肌肉紧张，可引起头痛、感冒等疾病，

甚至会造成胃肠不适等。至于肩背部，中医认为人的肩背部穴位较多，寒冷的刺激可通过这些穴位影响局部肌肉或内脏，危害健康；而且肩背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节内脏等，引起各种不适。此外，脚部也是要特别注意保暖的。一旦脚部受寒，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力下降，导致病毒、细菌等易乘虚而入，引起感冒。

多说一点：虽然冬季主“藏”，但并不是让人完全“蛰伏”不动，尤其是在生活越来越便利的今天，必要的运动锻炼还是要坚持的。而且冬季适当运动也有助于提高机体抗寒能力，预防疾病发生。不过，冬季运动一定要注意避免受寒，运动时的衣着避免过厚，可备一个外套，在运动后穿上；若运动后出汗，应及时擦干或换衣，以免汗出受风而致病。

而应注意营养均衡，忌烟酒刺激，并要根据自身体质，有针对性地进行“调补”。建议大家即使是食补也最好能咨询专业医生，在明白自身体质的前提下，选择恰当饮食帮助机体的气血恢复到平衡的状态。

如果说阳气是维持人体功能乃至生命的动力，那么与其相对的阴精则相当于机体生长发育正常活动所必须的能量供给。冬主“藏”，在这样的季节也很适合储备阴精，为机体蓄



养能量。一方面，大家可在保暖的同时，让居室保证一定的湿度，并注重自身的滋润，通过多喝水或有滋润作用的粥类食物等，避免干燥。另一方面，则可适当进补，通过饮食营养来调补机体，这也助于增强御寒能力。饮食进补需在营养均衡的基础上，除了温热类的食物，可适当增加一些富含维生素的新鲜蔬菜水果；还可适当吃一些中医所说的“咸味”食物，以补肾益阴血，例如海带、紫菜等都是可以选择的。

健康除了身体方面的，心理健康也是极为重要的，尤其在万物收藏的冬季，更要注重心理健康、平衡。吴文

博建议大家尽量减少不必要的思想负担，减少过分追求名利的欲望，避免急躁或大怒等激烈情绪，尽量保持内心的坦然，从而使心情舒畅，促进身心健康。

多说一点：“藏精神”绝不是鼓励大家偷懒不奋斗，而是希望大家能在向上奋斗的同时，尽量保持一颗平常心，减少不切实际的一些想法，脚踏实地，一步步稳定接近自己的目标。另外，在生活工作中难免会遇到一些压力，此时也不要被压力所压抑，而应积极面对，并找到适合自己的方式进行疏解宣泄，让自己的生活张弛有度。

健康网

## 糖尿病足要活血通络

常伴有全身不适，有时会出现毒血症或败血症等临床表现。

干性坏疽：糖友的足部干性坏疽较少，仅占足坏疽病人的1/20。干性坏疽多发生在糖尿病患者肢端动脉及小动脉粥样硬化、血管腔严重狭窄；或动脉硬化形成，致使血管腔阻塞，血流逐渐或骤然中断，但是静息血流仍畅通，造成局部组织液减少，导致阻塞动脉所供血的远端肢体的相应区域发生干性坏疽。

混合性坏疽：混合性坏疽比干性坏疽多，混合性坏疽约占糖尿病足病人的1/6。因肢端某一部位动脉阻塞，血流不畅，引起干性坏疽；而另一部分合并感染化脓。

一旦发生糖尿病足，在治疗之前，

应请专业医生对病情做到尽可能明确的评价，根据病情选择适当的全身治疗、局部治疗或外科手术。

糖尿病足的预防是至关重要的。糖友要保护好自己足，首先要戒烟限酒；其次要控制好血糖、血压、血脂，积极治疗神经病变和血管病变等。最后，日常做好预防护理措施很关键，具体内容如下：

1、注意双足的护理。每晚用温水(约40℃)泡脚5~10分钟。洗完脚后，用柔软洁净的毛巾擦拭干净，保持趾间清洁干燥，避免潮湿、细菌滋生。

2、选择适合自己的鞋袜。鞋宜选软底的布鞋或柔软的皮鞋，避免鞋子过紧或过硬。穿鞋前，要检查鞋中有无异物，鞋内是否平整。

## 每天吃苹果毛病绕道走



意想不到的减肥效果。

安神催眠。苹果中含有的磷和铁等元素，易被肠壁吸收，具有补脑养血、宁神安眠的作用。苹果的香气是预防抑郁的良药，其香气成分中含92%的醇类，6%羧类化合物，其浓郁的芳香对人的神经有很强的镇静作用，会使人精神松弛，催人入眠。

降低血脂。苹果中含有丰富的苹果多酚，可显著降低血清中甘油三酯、胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇的含量，血脂偏高者可以坚持每天吃1~2个苹果，会有降血脂的效果。

清洁口腔。苹果中的单宁酸有助于防止牙周病和分解污渍，让牙齿恢

## 冬季护心，从御寒保暖做起

目前，我国心血管病死亡率仍居疾病死亡构成的首位，高于肿瘤及其他疾病。据统计，2016年全国高血压患者2.7亿，而冠心病患者有1100万，每年心梗发病患者至少100万。

因此更应该注意预防。陈还珍建议，冠心病患者应随时注意天气变化，及时增添衣物，避免感冒，特别要注意手、头、面部的保暖，外出时戴上帽子和围巾；还应避免用冷水洗脸，以免冷水的突然刺激诱发心绞痛。洗衣、洗澡时，不要长时间把手泡在冷水中，应用温水。还有，冬天不要频繁在空气不流通的浴室洗澡。

陈还珍特别提醒，心衰的早期症状只是喘气，容易与哮喘混淆，因此出现喘气症状时一定要到医院检查，查明是心源性还是支气管性的。此外，感冒后输液时，滴速一定不要快，以免加重心脏负担，临床上因为输液太快导致心衰急性发作而抢救的患者很常见。

B、均衡营养每餐不宜过饱。天冷人的抵抗力较弱，对外界环境变化比较敏感，冬天寒冷，引起身体其他疾病如风湿病、过敏性疾病、呼吸道疾病、皮肤疾病等的发作，都会增加心脏的负担，更容易出现冠心病的突然发作。

中。不过，陈还珍说，冠心病患者要主观上尽可能抵制各类“美食”的诱惑，冠心病患者需要限制动物脂肪和高胆固醇食物，多吃高蛋白、蔬菜、水果等食物。超重、肥胖的患者要注意减重。每餐不宜进食过饱，否则此时大量的血液流向胃，使体内血液重新分配，流向冠状动脉的血液明显下降，易引起狭窄的冠脉供血不足而诱发心绞痛。

其次，冠心病患者在寒冷季节要多喝开水，冬季气候寒冷，人们一般喝水较少，容易使血液浓缩，加重心脏供血不足，导致心绞痛发作。患者应多进食一些容易消化和富含营养的清淡食物，如蔬菜、水果、鱼肉和瘦肉等。不要吃肥肉，少吃动物内脏，更不要喝大量酒，特别是烈性酒来御寒，以免加重心脏负担。

另外，要注意肠道通畅。老年人肠道蠕动功能减退，容易发生便秘。在排便时用力过大，致使心肌耗氧量急剧升高，极易诱发心绞痛，甚至导致心肌梗死。因此，冠心病患者要特别注意预防便秘，平时养成定时排便的习惯，多

山西晚报

## 低盐健康饮食 降压效果堪比药物

新研究结果显示，低盐和健康饮食对早期高血压患者或轻微高血压患者的降压作用堪比药物。

在这项研究中，低盐的标准是每天摄入量不超过1茶匙盐，这也是美国食品和药物管理局建议的标准。这里的健康饮食指富含水果、蔬菜、粗粮、低脂奶制品、鱼、禽、豆、种子、坚果的DASH饮食。DASH是“饮食途径阻止高血压”这一术语的英文简称。

研究人员说，人们早就知道低盐和DASH饮食有预防高血压或阻止血压升

高的作用，而他们的研究表明，两者相结合的作用更好。研究报告发表于最新一期《美国心脏病学会杂志》。作者之一、约翰斯·霍普金斯大学医学院的劳伦斯·阿佩尔说，他们观察到，低盐和DASH饮食结合对患严重高血压风险高的人所起的作用“即使没有处方药大，至少也一樣大”。

研究虽然揭示了低盐与DASH饮食结合的益处，但未涉及有心血管疾病史的人及接受药物治疗的糖尿病患者。西安晚报

## 冬季进补需要注意的地方

杨润说，冬季进补因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。所以冬令进补应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目进补。

1、多吃主食，适当吃羊肉、鹌鹑和海参。蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素。所以，冬季我们要适当增加主食和油脂的摄入，保证优质蛋白质的供应。狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，产热量多，御寒效果最好。气温骤降，身体一些部位对寒冷特别敏感，应当特别注意保暖。

2、海带、紫菜可促进甲状腺素分泌。人体的甲状腺分泌物中有叫甲状腺素，它能加速体内很多组织细胞的氧化，增

加身体的产热能力，使基础代谢率增强，皮肤血液循环加快，抗冷御寒，而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。含碘丰富的食物是：海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

3、动物肝脏、胡萝卜可增加抗寒能力。寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化。增加摄入维生素A和维生素C，可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

4、芝麻、葵花子能提供人体耐寒的必要元素。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用，提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此，冬季应多摄入含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

健康网

## 有这五种情况 须赶紧测血压

对高血压患者来说，平稳、达标的血压有助于减少对心、脑、肾等重要器官的损害。但有些患者生活不够规律，如熬夜、暴饮暴食、酗酒等，他们有可能在某些特殊情况下出现血压的剧烈波动，表现为血压突然升高或降低，导致头痛、头晕、耳鸣、心慌、出汗、恶心、呕吐等一系列症状，严重者甚至发生心衰、心梗、脑出血等危及生命的恶性事件。下面是引起血压波动的几种常见原因，高血压患者若存在以下情况，应及时测血压，避免发生心脑血管意外。

1、作息紊乱。有些人由于工作原因，作息十分不规律，连续的熬夜加班可能使血压突然升高。如果加班不能避免，就应及时测血压。

2、吸烟喝酒。大量吸烟、喝茶或浓咖啡等也可引起血压升高，这是因为尼古丁、茶碱、咖啡因这些物质能够兴奋交感神经系统，使心率加快、血压升高。大

量饮酒可扩张血管、利尿，短期内血压会突然下降，但之后血管的收缩性反而更强，血压会再次升高，甚至超过平时的水平。因此，饮酒后一定要及时测血压。

3、情绪波动。情绪起伏较大，如极度兴奋、悲伤或焦虑、抑郁等不良精神状态可直接使血压升高。如果遇到影响情绪的重大事件，要警惕血压突然升高的可能性。

4、气温突变。换季或气温变化较大时应加强血压监测。部分高血压患者在冬季天气寒冷时血压会突然升高，而夏季天气炎热、出汗较多、饮水较少时血压又会骤然下降。

5、合并其他疾病。患者因为原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、慢性肾脏病、睡眠呼吸暂停综合征等疾病引起的高血压，称为“继发性高血压”，这类患者的血压波动会较大。高血压患者如果发现自己的血压起伏不定，吃药也难以控制，应考虑是否存在继发性高血压的可能，并及时就医。

广州日报

## 红黄绿白黑五豆 有益健康

豆类食品是一种高蛋白、低脂肪食品，它含有丰富的植物蛋白，蛋白质含量高达30%~50%，其营养价值几乎与肉相当。它所含的磷脂和胆固醇，有助于降低血清胆固醇；还可以减轻妇女更年期症状，使骨质疏松得到有效的预防。

我们常吃的豆类有红豆、黄豆、绿豆、白豆、黑豆等。它们的营养价值都很高，但其作用略有差异。

红豆：红豆又称红小豆、赤小豆，李时珍称之为“心之谷”。红豆有良好的利尿消肿作用，用于心脏病、肾病、肝病引起的水肿；红豆研粉水调外敷，可以治疗流行性腮腺炎、丹毒等；红豆还有解酒、解毒作用；并有良好的降压、降脂、调节血糖、预防结石，以及减肥健美作用。

黄豆：黄豆，即大豆，所含营养丰富，有健脾、润燥、消积功效，是更年期女性、糖尿病、心血管病患者的理想食品。黄豆所含的不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保护血管弹性、健脑及防止胆固醇形成的作用。

绿豆：绿豆是药食同源的食物，有很高的食用与药用价值。在豆类植物中，绿豆清热解毒作用比较明显，常用于解暑、利尿，并有辅助降压作用。所含大量蛋白质、B族维生素及钙、磷、铁等矿物质，有增白、淡化斑点、清洁肌肤、祛除角质、抑制青春痘的作用。

白豆：白豆，又称芸豆，所含蛋白质高于鸡肉，钙含量是鸡肉的7倍，铁含量是鸡肉的4倍，B族维生素含量亦高于鸡肉。白豆还是难得的高钾、高镁、低钠食品，适合于心脏病、动脉硬化、高血脂、低血压和忌盐者的多种作用。其对皮肤、毛发有排毒，促进新陈代谢的作用。

黑豆：黑豆有“豆中之王”之称，特别适合于肾虚者食用。黑豆入肾，有益气滋肾、解暑利尿、消肿下气、乌发美髯、补虚止汗的多种作用。黑豆还有祛风湿的功效，用黑豆、葱豉仁煲汤，是风湿病患者的日常饮食食品；黑豆、鸡腿煲汤，有补肾健腿作用；高血压头痛可以用黑豆、元参、天麻煲汤，有清肝明目止疼的作用。中国中医药报

## 祛寒防病 不妨试试姜杏桃茶



中医常说“寒是百病之源”，因为人体的气血为身体各组织器官提供营养，并将人体的代谢废物运送出去，其得温而行，遇寒则凝。如果气血凝滞的情况得不到改善，最终导致气血淤积，各组织器官功能就会下降，严重时会导致疾病的发生。广州市中医医院杂病门诊主治中医师高二德提醒，冬季防病保健，祛寒保暖是第一要务。他推荐了一款有助祛寒防病养生茶——姜杏桃茶，有兴趣的街坊不妨一试：

材料：生姜10克，南杏仁15克，桃仁20克，冰糖适量。

做法：将生姜、杏仁、桃仁捣烂，再加入冰糖，放入杯中，冲入300ml沸水，加盖闷泡10~15分钟，趁热饮用，每日1次，尤其适合风寒感冒初期症状还不严重的人。

功效：有助于祛寒、暖身、润肺、开胃，适用于风寒感冒、咳嗽痰多色白、食欲不振等症。

不过，高二德也特别提醒，这款茶饮性质偏热，不适合体质偏热、阴虚火旺的人群饮用。

广州日报