

冬季吃芡实 补中益气 益寿延龄

宋代苏轼是北宋文坛领袖，同时又是美食家兼食疗专家，著有养生专著《东坡养生篇》等书。他到老年仍保持身体健康。据他在著作中记述，他身体健康、腰腿壮健的原因，全都是因为他十年如一日地坚持食用煮熟的芡实，因此才上了花甲之年，依然才思敏捷，健步如飞。

苏东坡研究的芡实吃法颇为奇异：时常取刚煮的芡实，放入口中，缓缓含嚼，直至津液满口，再鼓漱几遍，徐徐咽下。他每天用此法吃芡实数十粒，日复一日坚持不懈。苏轼还钟情芡实粥，每日一碗，将其作为自己的食佳品，他说：“粥既快养，粥后一觉，妙不可言也。”

芡实，别名鸡头米、鸡头苞等。芡实是《黄帝内经》中记载的上品药材，也是常用的药食两用药材。《神农本草经》说芡实有“补中，益精气，强志，令耳目聪明”的功效。《本草经百种录》：“鸡头实，甘淡，得土之正味，乃

脾肾之药也。脾恶湿而肾恶燥，鸡头实淡渗甘香，则不伤于湿，质粘味涩，而又滑泽肥润，则不伤于燥，凡脾肾之药，往往相反，而此则相成，故尤可贵也。”

现在的中老年人用芡实进补，最简单的是学着苏东坡先生制作芡实粥：将炒芡实50克倒入锅内，加水煮开片刻，再加淘洗干净的大米100克，粥成即可食用。常吃可健身体，强筋骨，耳聪目明。吃芡实时宜慢火炖煮，细嚼慢咽。一次不能食用太多，方能起到充养身体的作用。中老年人一般很喜欢喝粥类食物，米粥的营养丰富容易消化，特别是放些有滋补作用的原料做的米粥效果更好。芡实煮粥就非常好了，如果在搭配上薏米和山药就味道更好了，滋补的功效也会更强。

药书中说芡实有“老人食之延年”的效果，芡实在医书中记载“久食延龄益寿”。芡实能补中益气，提神强志，使人耳目聪明，久服使人轻身不饥，还能开胃助气及补肾固精。



芡实具有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势，芡实的补肾效果胜于山药，祛湿效果不逊于红小豆，安神效果不输给莲子，可以说是一种被埋没的补益

佳品。大家都知道秋冬季比较干燥，芡实可以润燥但是又不寒凉，尤其是芡实粥很滋补，特别适合在秋冬季吃。

新民晚报

冬天健身真得留意

日前，张先生在自家小区的地下车库慢跑运动，想不到小腿肚子上的那块粗大的肌肉竟突然“跑断了”。接诊的医生表示，运动造成韧带撕裂、肌肉拉伤、跟腱断裂的情况比较常见，但造成肌肉自发性断裂的情况还很少遇到。究其原因，主要是天气寒冷、热身不足，因此冬季中老年人运动应格外注意。

沈阳军区总医院整形外科医师张权介绍，因为运动中天气较为寒冷，身体又没有充分的热预，导致突发性肌肉损伤，这样的情况在冬季很常见。临床上接诊的运动损伤患者，大多都是进行压筋类的运动造成韧带撕裂，或者进行剧烈的跑跳、打羽毛球爆发性弹跳时，跟腱容易自发断裂。“其实二十来岁的年轻人，自发性肌肉损伤比较少，而三四十岁的人群，由于年龄逐渐增长，身体逐渐僵硬，不再像年轻时那么灵活柔韧，因此做运动之前一定要充

分热身，避免过于剧烈的拉伸、跑跳等。”

山西医科大学第一医院骨科主任韩树峰指出，安全地健身要学会先热身再热身。人体的机能从安静状态到工作状态，需要有个过程，从运动状态恢复到安静状态也需要过程，这个过程也是逐渐的。他建议，剧烈运动前，必须做热身运动，也叫准备活动。通常情况下，准备运动约10分钟左右，可以通过慢跑、伸展、腰、腿部前屈后伸、转腰、下蹲起等动作，让肌肉血液循环加速，迅速进入运动状态。

剧烈运动后，不要立即停下来，要进行“软着陆”，逐渐降低运动速度，继续进行一些慢节奏的放松运动和按摩，可减少运动后的肌肉酸痛，使人体机能更好地恢复，建议坚持十分钟左右。使身体从“热”的状态“冷却”下来，以避免出现心慌、胸憋、头晕、眼花等不适。

新民晚报

感冒了 到底能不能运动

冬季是感冒高发季节。感冒后，人们一般通过服用药物、多喝水、增加休息来缓解病症。根据媒体报道，有美国专家提出了一个“脖子法则”：如果症状在脖子以上，如鼻塞、打喷嚏等，应该去运动；如果症状在脖子以下，如剧烈咳嗽、发烧、肌肉疼痛、恶心等，则不建议运动。这个法则是否真的可行呢？

黄淮学院护理学院副院长、医学博士钱国强介绍，感冒可分为导致急性上呼吸道感染普通感冒，和侵袭整个呼吸道乃至全身的流行性感冒。“脖子法则”无非是让患者通过体感区分感冒类型，或对轻重进行判断，而这些自我判断往往也不够准确。

东南大学附属中大医院健康管理中心主任朱欣伙表示，运动确实可以让血液循环加快，提高身体免疫力，但这是以人体处于正常的生理和机能状态为前提的。我们不能单纯依靠运动让感冒痊愈。生病时，运动不但不能减轻症状，帮助机体缩短感冒病程，甚至

有时还会加重病情。即使是普通感冒，出现脖子以上的症状时，身体各器官，如心脏等已经加大负荷。此时再运动会进一步增加机体负担，让病毒更容易乘虚而入，可能诱发病毒性心肌炎等重病。国内也曾有报道，有人为治疗感冒特意跑到健身房去运动出汗，结果引起心脏衰竭而猝死。另外，该法则也是基于西方人提出的，东西方人的机体耐受能力和应激性有差异，感冒后的运动疗法纵使有其合理性，也不能生搬硬套。

老话说，“动一动，少生病；懒一懒，药一碗。”日常合理的运动可增强体质，避免感冒。但感冒时还是要多休息，多吃清淡食物，适当用药。对于本来就比较爱锻炼的人，感冒期间应避免劳累和剧烈活动；日常坚持锻炼的，感冒时运动量也要减半，采用温和的形式，一旦出现发热症状应立即停止。症状较轻的初期患者可适当长跑、打篮球、踢足球等剧烈活动前，也要先经医生对感冒进行鉴别诊断后，再依照医嘱进行运动。

生命时报

老人吃饭坚持慢、细、软、专

我们常说老人像小孩，吃饭噎着，喝水呛着时有发生，这和衰老密切相关。

正常人吞咽时，喉口关闭，将咀嚼碎的食物由咽部吞入食道。老人牙齿松动或佩戴假牙，咀嚼无力，不能将食物充分嚼碎，影响吞咽；口腔分泌唾液减少，咽喉部黏膜萎缩，感觉迟钝，吞咽反射降低；食管平滑肌萎缩，食物蠕动速度变慢，致使吞咽时难以将食物快速有力地咽下，食物可能堵在喉咙口，容易呛噎。

除了结构和功能发生改变，老人常与多种疾病相伴，使得呛噎问题更加突出，如脑血管疾病可引起吞咽反射障碍；多脏器慢性病变令老人体质虚弱，进食时没有能力咳出；胃肠道疾病如反流性食管炎可引起食物反流，食道癌可导致吞咽困难。另外，老人吃饭精神不集中时，咽喉部活动不协调、不灵活，也会出现呛咳或憋气，严重时会引起呼吸困难、不能说话，甚至引发吸入性肺炎及窒息等严重问题。

为避免此类情况发生，建议老人

吃饭时坚持“慢、细、软、专”原则，即细嚼慢咽；食物做得小而精细，容易吞咽；食物质地偏软烂，易消化；专心吃饭，选择安静整洁的就餐环境，避免吃饭时看电视、听广播。吃饭姿势也有讲究，老人应采取坐位，上身前倾15度，吞咽时低头，可避免食物或液体太快流入咽喉，保护气管。不便下床的老人或进食不能自理者，应将床头调至90度，以坐位或半坐卧位进食。卧床不能坐起的老人，需侧卧或头偏向一侧仰卧位进食。吃饭时常出现呛噎的老人，可采取“空吞咽进食法”，即吃一口食物咽下后，再空咽一口，然后吃第二口。

老人如出现严重呛噎窒息，家人可采取“海姆立克急救法”，站在老人身后，抱住其腰部，使老人弯腰稍向前倾，另一只手握紧拳头，在老人腹部迅速有力地向上挤压，像要提起其身体一样，重复以上步骤，直至食物排出。若上述方法无效，立即口对口人工呼吸，以减轻老人缺氧，同时拨打急救电话，请急救人员现场抢救，或送至最近的医院。

生命时报

防止老来骨折 提早补钙



冬天，由于天寒地冻，路面滑，老年人外出，如不小心，跌倒后极易发生骨折。为什么老年人容易发生骨折呢？

俗话说“人老腿先老”。随着年龄增长，人进入老年期，肌肉、关节、骨骼都会发生变化。肌肉的重量逐渐减小，肌纤维萎缩，肌肉的伸展性、弹性、兴奋性也减弱，容易发生疲劳，老年人新陈代谢率减慢，骨头含钙量减少；加上性激素因性腺功能减退而分泌减少，甲状腺功能亢进分泌甲状腺素增多，导致骨头大量脱钙，引起骨质疏松。同时，老年人的关节等重要部位，常因骨质增生、关节变形及关节周围软组织的常年磨损，发生纤维化而变得僵硬、不灵活。这样，老年人站立不稳，行动不便，步履蹒跚，稍有不慎，跌倒后就易造成骨折。

老年人最易发生的是股骨颈囊内骨折，这种骨折是跌倒后臀部先着地所致。猛烈的冲击使股骨颈发生断裂，骨折断端移位，在髋部会产生剧烈

疼痛，不能站立行走。平卧在床上，发生骨折的腿比另一侧肢体缩短3—6厘米。有时骨折断端向上嵌入，病人仍然能走路、跛行，但很疼痛。

为防止跌倒后造成骨折，应采取如下预防措施。

一是及早补钙。老年的骨质疏松实际上是人体长期缺钙的一种后果。一般而言，男性32岁，女性28岁以后，钙质就开始流失。随着年龄的增加，流失的速度也逐渐加快，到60岁时已有50%的钙质流失掉。因而预防骨折，防治骨质疏松，补钙要从现在做起。

二是坚持体育锻炼和体力活动。这是简单易行却十分有效的措施。可根据自己爱好、兴趣及客观条件选择一项体育活动，持之以恒。

三是避免摄入过多的咖啡和酒精，并开始戒烟。

四是在医生的指导下服用活性维生素D口服制剂等药物，以强壮骨骼。

新民晚报

冬季养生从“不”开始

冬天是生机潜伏闭藏的季节，是一年的结束，亦是下一年的开始，所谓“春生，夏长，秋收，冬藏”，因此做好冬季养生对来年的健康至关重要。改革开放以来，我国发生了翻天覆地的变化，人民生活水平发生了巨大的变化，从“吃不饱、穿不暖”，到现在的衣食无忧，经历了从无到有、从有到精的变化。中国人民的疾病种类，从营养不良到富贵病的“质飞跃”。很多人都疑惑平时应该多吃些什么，其实现在的人们已经不缺乏什么了，已经过剩了，好多病其实是吃出来的，所以，冬季养生应该从“不”开始。

一、不妄补

很多人认为冬季是一个进补的黄金季节，在冬季到来时各种补品大量

食用，也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”。其实冬季适当进补就行，冬季主要在于闭藏，不是外泄。过量进补反而会导致身体平衡被打破而形成病态，尤其是过量使用补阳、补气之品反而导致体内精气的外泄，造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补，不可妄补，尤其是人参、鹿茸等这样的补气、补阳“利器”更应慎重。

二、不妄吃

冬季天寒地冻，吃上一顿麻辣火锅，出一身汗，好多人会感到很舒服，殊不知这是在耗散人体的阳气。在冬季应该以补养阴精为主，切不可妄用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品，以免损伤脾胃，影响脾胃运化，破坏消化系统。总之，在冬季应以平和而滋润的饮食为主，如多喝一些粥类，适当放一些大

枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合，酌加少量生姜，可以补而不腻，润而不燥，为冬季进补之佳品。禁忌大量大热之品如羊肉、辣椒等，大量大寒之品如水果、冰激凌等。

三、不妄喝

在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身，其实适量饮酒是有益健康的，可以温通血脉、祛风散寒，产后常用方生汤就是以白酒煎服。但是白酒毕竟属于温热之品，过度饮用会耗散人体阳气，另外过量饮酒还会生湿生痰，令人痰多、眩晕以及精神不振。现在好多人年轻人喜欢喝饮料，这些饮料含有大量的糖类容易导致发胖，在冬季，过多饮用饮料会损伤脾胃，导致消化不良。同时有些饮料还含有大量气体，饮后容易导致腹胀。故在冬季不可过量饮用白酒，不可多喝寒凉饮料。

干燥的冬天四个毛病这么治

今年是个干燥的冬天。干燥带来的小毛病也随之而来，皮肤瘙痒、鼻子出血、喉咙痛、咳嗽、眼睛干涩……这些小毛病看似不大，却十分影响我们的生活。

一、皮肤干燥小腿最严重

我们的皮肤表面有一层皮脂膜，是一种主要由汗腺和油脂混合形成的一种保护膜。到了冬天，出汗少了，出油也少了，于是这种皮脂膜就少了。寒冷干燥的天气导致我们皮肤表面的水分蒸发得更厉害，于是就变得更干燥，甚至出现皲裂、脱屑、瘙痒、皱纹加重的情况。

首都医科大学附属北京康复医院皮肤科主任彭光辉表示，皮肤干燥的部位最常见的是小腿，其次是大腿内侧，第三就是脸部、口唇周围，因为这些部位的皮脂腺比较少。

皮肤干燥怎么护理呢？首先，减少烫洗。洗澡时水不要太烫，越烫皮脂膜就会流失得更厉害。其次，洗澡不要太频。年轻人一天或隔天洗一次，老年人三四天洗一次即可。洗澡后，衬皮肤还没完全干燥，可以抹些滋润护肤的乳液。这种油脂可以对皮肤干燥有很好的预防作用。除了市面上的润肤霜，不少医用护肤品如硅酸、维E乳等，都有很好的滋润皮肤的效果。

二、嘴唇干抹唇膏别去舔

彭光辉介绍，冬天，门诊中有很多嘴唇干裂的例子。有些孩子喝水少，吃饭不注意，也不抹润唇膏，嘴唇干得很



严重。于是就舔嘴，但是越舔越干，使情况加重。

嘴唇是皮肤和黏膜的一个腺体组织，冬天特别容易干裂。我们可以从几个方面进行改善。首先饮食要清淡，少吃辛辣、油炸等刺激性食物。多吃新鲜蔬菜、富含蛋白质的食物。及时补充足量水分，充足的饮水量，对于人体机能的均衡有很大帮助。能有效防止嘴唇干裂。其次要注意使用的牙膏，有些嘴唇的干燥可能是牙膏过敏刺激而导致的唇炎。另外，纠正不良习惯，少吸烟，少喝酒，尽量避免风吹日晒等外界刺激，做好防晒补水的

工作。不要老舔嘴，不管是大人还是小孩，都可以使用滋润的润唇膏来改善嘴干情况。如果唇部的皲裂、结痂症状长期不愈，应及时到医院就诊。

三、嗓子干其实是体内“起火”

人体最敏感的部位是口、鼻，冬季空气干燥，人们长时间待在密闭的空调房里，而且很多年轻人睡眠不足，爱吃辛辣、油炸的食物，这会导致身体“起火”，免疫力下降，最常见的表现是嗓子干、流鼻涕，还有可能会诱发感冒及其他慢性病。

西苑医院耳鼻喉科副主任医师刘

冬季的无形杀手：一氧化碳

冬天气温骤降，很多人爱在房间里放火盆取暖，但是，向温暖靠近的同时，也要严防一氧化碳这个隐形杀手。

近日，县一医院收入多位一氧化碳中毒病人。其中一位患者余老伯，家人发现时已不能说话，全身乏力，不能站立，在家中地上爬行，大小便失禁，这正是一氧化碳中毒的症状。原来，前一天晚上天气寒冷，余老伯在房间里点起了火炉，不幸一氧化碳中毒。凌晨时被家人发现，及时送医，这才脱离了危险。

冬季是一氧化碳中毒的高发季节，县一医院每年都要接诊几十位这样的患者。那么，一氧化碳中毒有哪些原因，有什么样的症状，发现有人中毒后，我们该如何施救呢？

一、一氧化碳中毒有哪些原因？

(1) 燃烧煤炭：燃烧煤炭取暖，烧炭火锅等，煤炭容易发生不完全燃

烧，产生大量一氧化碳，如房间密闭，通风不畅，很容易发生一氧化碳中毒。

(2) 使用燃气热水器：很多家庭将燃气热水器安装在洗浴间里，燃气不完全燃烧，如果时间过长，一氧化碳容易积蓄，加上天冷关窗，通风不畅导致中毒。

(3) 汽车废气：有些人喜欢在车里开着空调睡觉，而此时汽车发动机怠速空转时，汽油燃烧不充分，会产生大量含有一氧化碳的废气，废气通过汽车的空调入风口进入车内，引发中毒。

二、一氧化碳中毒有哪些症状？

轻度：头痛、头晕、心慌、恶心、呕吐等症状。

中度：除上述症状外，还包括面部潮红、口唇呈櫻桃红色，出汗多、心率快、躁动不安并逐渐进入昏迷状态。

重度：患者进入昏迷状态，反射消失，大小便失禁，面色呈櫻桃红色，体温增高，瞳孔对光反射和角膜反射迟钝等

症状，甚至死亡。

三、发现他人一氧化碳中毒，我们该如何救治？

(1) 打开门窗通风，迅速将患者转移到通风处，注意保暖，解开衣领及腰带以利于呼吸顺畅；

(2) 对于昏迷不醒的患者可将其头部偏向一侧，以防呕吐物误吸入肺内导致窒息；

(3) 心跳呼吸微弱或已停止者，立即进行心肺复苏；

(4) 同时呼叫120，将中毒者送往有高压氧仓的医院抢救。中毒严重及有昏迷史的患者清醒后也一定要送医院接受高压氧治疗，以免发生严重后果；

(5) 高压氧治疗：高压氧治疗应尽早进行，是抢救一氧化碳中毒的首选方案，高压氧治疗能迅速增加机体的血氧含量，提高氧分压及氧的弥散度，促进碳

氧血红蛋白解离和一氧化碳的排出，从而改善机体缺氧状态，使颅内血管收缩，降低颅内压减轻脑水肿，阻断大脑缺氧与脑水肿的恶性循环，从而促进脑功能的恢复。

四、日常生活中预防一氧化碳中毒的要害：

(1) 用煤炭取暖的住户，要注意门窗不能紧闭，要注意保持空气流通。

(2) 使用管道煤气时，要防止管道老化、跑气、漏气，烧煮时防止火焰被扑灭，导致煤气溢出。

(3) 不要在密闭的室内吃炭火锅，点炭火炉。

(4) 使用燃气热水器时，不要密闭房间，保持良好的通风，洗浴时间不宜过长。

(5) 有条件的在一切有一氧化碳毒源的区域安装一氧化碳报警器。

钱江晚报