

寒冬话防病：调养脾胃防内热

如果出现脾胃内热，就要节制饮食，尤其是控制高油和高蛋白食物，也可服用具有通腑化积性质的食物或药物，如萝卜银耳冰糖粥、防风通圣散等。

脾胃是后天之本，其功能是运化水谷、化生精气、调转一身之元气。中医向来重视脾胃调养，金代名医李东垣曾说：“内伤脾胃，百病由生。”数九寒冬，该如何调养脾胃呢？

冬季为一年中阳气最弱、阴气最重的季节。古人认为，冬季要“早卧晚起”“必待日光”，为养“藏”之季。然而，脾胃喜温恶寒，具有温则行、寒则凝的特点。若逆时而动，令脾胃受风、遇寒或饮食寒凉，则易有腹胀、腹泄、腹泻等不适。因此冬季保养脾胃，一定要避免外寒侵袭，虚寒体质者更当多加注意。一旦出现外寒侵袭，则要及服用如生姜红糖水、小建中汤等温热的食物或药物，也可通过热敷腹部的方法调整。

冬季有很多脾胃内热的患者。人处天地之间，所谓的“天人相应”，既有“顺应”，也有“逆应”。冬季外寒较重，人体代谢反而更加活跃，容易产生内热。民间所说“冬吃萝卜夏吃姜”，也是考虑到冬季内热的情况。如果出现脾胃内热，则要节制饮食，尤其要控制高油和高蛋白食物，也可服用具有通腑化积性质的食物或药物，如萝卜银耳冰糖粥、防风通圣散等。

冬季各地温湿差较大，与夏季普遍高温湿热有所不同。西北及东北地区风寒明显，而东南、西南一带寒湿明显。因此，冬季调养脾胃还应该重视地域差异。其中，东北、西北要服用温运脾胃兼用固表去风药，饮食中可以加用黄芪、苏叶、白芷等调料；而东南、西南地区除服用温运脾胃宜加化湿之品，饮食中可加莲子、薏米、白豆蔻等。

调养脾胃，还要注意运动适量。冬季天寒地冻，易为风邪侵袭，古人强调冬季要深居简出，日出方作，勿扰阳气。传统中医认为脾主四肢、主肌肉，其实是划定了一个以脾胃为中心的身体功能系统。舒展四肢，运动肌肉，可令气血通畅，更能反向增强脾胃运化功能。冬季运动与春夏有所不同，外寒



较重，肌肉僵紧，运动前必须充分热身，运动本身不宜过于激烈。同时，冬季不宜过度运动，大汗淋漓会导致表阳耗散，卫外功能不足，容易出现外寒侵袭的情况。

冬天，很多人喜欢吃火锅。火锅高油、高盐、肉多，如果高温进食、超量进食，容易导致脾胃负担过重，出现腹泻、呕吐、食积、消化不良等临床表现。因此，冬季火锅可吃，但不可贪食。高油高蛋白饮食可较夏季略有增加，但不宜过多。脾胃强健则寿命长。脾胃调养必须因地制宜，因人而异，充分把握冬季胃肠的生理病理特点，因势利导。

出门如何防范意外眼疾

春节临近，钱报记者专门请教了姚克教授，给出出行的读者，特别是中老年人提醒，外出时如何避免眼疾发生与加重——

- 1、白内障、青光眼等眼科手术后一个月內，不要坐飞机，因为机舱內要加压，不利于手术伤口愈合。
- 2、中老年人旅游，如果用眼过度加上身体过度疲劳，或原本眼底有病变的近视患者，可能造成视网膜脱落。
- 3、高度近视患者不能玩一些刺激的娱乐设备，比如过山车，人的眼球会不自觉地跟着过度转动，而造成玻璃体对视网膜的牵拉，可能会造成视网膜脱落。
- 4、旅游时玩手机打发时间，尤其是中小學生，最好用眼 45 分钟后适当休息

息，不要在黑暗中看屏幕，以免假性近视转化成真性近视。

5、旅途疲劳，部分人群干眼症会加重，可在医生的指导下提前准备人工泪液来滋润眼睛。

6、不少女孩爱美，旅游拍照时都化着浓妆，长时间不卸妆或卸得不干净的话，也可能导致眼睛炎症，近视者戴隐形眼镜也要注意用眼卫生。

7、如果到热带地区旅游，有过敏体质的人群要当心花粉造成的过敏性结膜炎，建议提前做好预防工作。

8、高血压、糖尿病可引起视网膜病变，控制不利，也可能造成眼部血管出血。旅行时不要骤然停药，同时避免久坐、情绪起伏过大，到气温低的地方旅行，及时做好保暖工作。

中国中医药报

老年人冬季皮肤痒与洗澡有关

“近日因为皮炎到皮肤科求医的老年人明显增多，占门诊量的 10% 左右。”广州医科大学附属第三医院皮肤科主任医师翁智胜介绍，患者常常感到全身皮肤干燥、瘙痒，尤其洗完热水澡和钻进被窝以后，总是忍不住抓个不停，有人因此把皮肤都抓破了，也有人

整晚都睡不好。几天下来精神都不济，甚至因为休息不好诱发了基础病。

翁智胜分析，冬季皮炎就是由于天气干燥、皮肤缺水引起的。冬季出汗本来就少，老年人皮脂腺的分泌功能又开始退化，特别容易患上冬季皮炎。所以，冬天里老年人洗澡要注意以下几点——

一、不要用过热的热水烫洗皮肤。在不受凉的前提下使用温水即可，过热的水会对皮肤角质层造成破坏，降低抵抗力；二、不要频繁使用碱性很强的肥皂或沐浴露。温和或滋润性的沐浴产品即可，皮肤特别干燥的老人甚至可以隔

冬吃三样健脾补气

冬季天寒地冻，万物闭藏，人体亦收敛潜藏。此时温补，与冬季的自然气候相适应，营养物质不仅能够贮藏在体内，而且不会散失太快，使阴精潜藏于内，阳气不致妄泄。冬季温补健胃，推荐常吃三物：羊肉、萝卜、白薯。



羊肉：温中健脾
羊肉肉质细嫩，容易消化，含有丰富的脂肪、维生素、矿物质等，且胆固醇含量低，是滋补佳品。中医认为，羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补精益气、温中健脾、补肾养肝等功效，因其性温，尤其适合冬季进补。

羊肉滋补药膳首推医圣张仲景《金匮要略》的“当归生姜羊肉汤”，用当归 3 两、生姜 5 两、羊肉 1 斤炖食。方中当归为君，养血止痛；配生姜，温中散寒；重用羊肉温中补虚，全方位可养精血、温中散寒。“金元四大家之一”李杲曾说：“羊肉有形之物，能补有形肌肉元气，故曰补肉去弱。人参补气，羊肉补形。凡味同羊肉者，皆补血虚，盖阳生则阴长也。”之后各文献记载羊肉汤，多从此方发展而来。

现代可用当归 20 克、生姜 15 克、羊肉 250 克切成小块，一起放入砂锅，加水 1000 毫升，炖至羊肉熟透后，以调料适当调味食用。羊肉有腥膻之气，当归、生姜主含挥发油成分，其特殊的辛辣味道和羊肉融合，可使汤味更加鲜美。适当配伍黄芪、枸杞、大枣等，可增加补气养血、

滋肾健脾的效果。但需注意，羊肉温热，助火伤阴，实热证及阴虚火旺者慎服。

萝卜：健脾运食
“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”，萝卜是冬季养生的常用蔬菜，有诗曰：“熟食甘似芋，生吃脆如梨。老病消凝滞，奇功真品题。”冬天寒冷，人们多食热物，胃内易积火。萝卜性凉，汁多滋润，可缓解冬季多吃滋补食物带来的燥热之性，又因辛辣，可促进脾胃运化，开胃消食，促进进补食物的消化吸收。

此外，萝卜主归脾、肺经，可健脾化痰、宣肺止咳，亦可用于秋冬伤风咳嗽、痰多色白之症。《随息居饮食谱》载文曰：“治咳嗽失音，咽喉诸病。熟者下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，泽胎养血。”但萝卜性寒辛辣，易伤脾胃，脾胃虚寒的人应慎服。

萝卜有多种食用方法，可生食，亦可蒸、煮、炖、炒。中医认为，其“生开熟补”；李时珍认为，萝卜“可生可熟，可漚可酱，可破可醋，可糖可醋，可饭，及蔬中之最有益者。”民间把萝卜称为“小人参”，有“萝卜上市，医生没事”“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街跑”等说法。

冬天吃萝卜，推荐两个方法：
第一，红枣萝卜汤。将适量白萝卜切厚片，与 3 枚大枣加水炖煮，约半小

时后，再加入生姜 3 片煎煮 5 分钟，滤汁，等到温度稍降后，调入蜂蜜服用，可补中益气、生津消食、化痰止咳，适合冬季多种症状。

第二，萝卜羊肉汤。羊肉 250 克切丁，白萝卜一个切片，草果、陈皮、小茴香、花椒、胡椒各 3 克，葱白 3 小段，生姜 3 片，同人锅中，加适量清水，煮沸后改小火炖 2 小时，肉烂后，适当调味即可食用。此方可温中补虚、散寒止痛。《日华子本草》记载其“能消痰止咳，治肺痿吐血；温中，补不足，治劳瘦咳嗽，和羊肉、鲫鱼煮食之。”

白薯：补气养血
白薯，又名甘薯、红薯、红苕、番薯、地瓜。其药性甘平，《本草纲目》记载其“补虚乏，益气力，健脾胃，强筋骨，功同薯蓣”。因其富含蛋白质、淀粉、果胶、氨基酸、膳食纤维、胡萝卜素、维生素及多种矿物质，被营养学家称为“营养最均衡食品”。

白薯可蒸、煮、烤食，可健脾胃、促进消化。与米煮成红薯粥效果最佳，用新鲜红薯 100 克，粳米（或小米、糯米、黑米）150 克，红豆 50g，红枣、龙眼肉若干，花生适量一起熬粥，可健脾养胃、补气养血。

白薯含糖量高，可刺激胃酸分泌，且含有一种氧化酶，容易在胃肠道产生大量的二氧化碳气体，引起腹胀、呃逆、吐酸水等不适，故不宜食用过多。清代起学敏的《本草纲目拾遗》记载其“气味甘平，无毒，主治补中活血、暖胃、肥五脏。白白肉者，益肺气生津，中满者不宜多食。能驱气。”

适寒调体质 预防感冒从日常做起

感冒是一个几乎大家都得过的疾病，有些人很快就好了，有的人很重，有的人反复多次发作。近年来年轻人好像更容易发生，有的一个月都发多次。国家对感冒病流行变化也越来越重视。是现代人的体质变差了？是环境污染了？是病毒更厉害了？

从猿猴进化而来，从不穿衣服到穿衣服，从野外居住到穴居到现在高楼大厦，家家热天有空调，冬天有暖气，把自己安置在一个越来越舒适的环境中。《黄帝内经·灵枢·本神》云：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则邪不至，长生久视”。

人需要适应四季环境的寒热温凉，现代人夏天空调温度都调得很低，体内阳气不能得到发散，冬天暖气开得很高，人体的阳气因环境的变化不能得到收藏而外泄。人们从一个凉爽之处突然到炎热环境，从暖房突然到严寒的室外，这都需要自身的适应能力。长时间舒适的环境导致人体适应寒热变化的

能力减弱。

“春捂秋冻”说是春天我们要多穿点衣服，一方面有利阳气的发散，另一方面是为了适应即将到来的夏季炎热环境；秋天天气逐渐变凉，应逐渐增添衣服，让人感觉得稍有凉意，一方面让人体皮肤紧密，汗孔收缩以利阳气的收藏。另一方面渐渐适应冬天寒冷的环境。人对环境的适应能力是长期的、渐进的过程。在此感冒、流行性感高发的冬季，提醒大家，夏天天气炎热，在远离酷暑的同时，要避免过度的贪凉，不要长时间享受低温环境的舒适，冬天天气严寒，在避免受凉伤害的同时，不要过多的享用温室内暖气。提高人体的冷热适应能力，顺应四时而生劳作。应该是减少感冒发生重要举措。

如果不慎感染流感，应限制与他人密切接触，及时清洁消毒被污染物体的表面，以免感染他人。我院根据此次流感预警模型，制定了相应的成人证治方案，但仍需在医生的指导下应用抗病毒药物及中药治疗，切忌盲目照方抓药。

中国中医药报

咽痛 全身肌肉酸痛 怎么办？

王女士在外企上班十多年了，年底了，经常熬夜加班。3 天前参加公司年底 party，不慎着凉后出现咽痛、全身肌肉酸痛……近来身边不少朋友患了流感，她想自己肯定是中招了。于是图方便去药店买了抗生素、清热解毒类的中成药，服药第一天咽痛有所缓解，但第二天开始就讲不了话，声音嘶哑，还伴有咳嗽，黄色痰多，黏黏的，不容易咯出来，整个人没精神，胃口也很差，口干口苦，但又怕冷怕风，于是来找德叔求治。德叔听她述说症状后说：“你是受了风寒……”王女士说：“可是我有很多脓痰，是黄色的，这不是热吗？又咽痛。”德叔：“这是外寒里热，脸色白，怕冷怕风，舌淡红，舌苔薄白，不是单纯的热……”

外感风寒，寒邪内蕴而化热
德叔介绍，季节性的流感以冬春季多见，由于气候变化，昼夜温差过大，易使人受风受寒而发病。王女士经常熬夜加班，体内阳气消耗过多，起初是感受外寒之邪，这时没有对症用药，加上邪气也有变化（寒邪藏在身体里变为内热），而清内热其实也很讲究，当使用清热解毒类的苦寒药物来清的时候由于攻邪力量过猛，所以第二天就出现讲不了话、声音嘶哑等状况。治疗上应以祛风散寒、清内热、润肺阴为主，服药两天后王女士全身酸痛、咽痛等明显缓解，偶有咳嗽，痰少了很多。

流感要从日常调护做起
德叔建议流感高发季节，应合理安排作息时间，应早睡晚起，早睡以养人体阳气，晚起以顾护阴气。同时要注意保暖

防寒，适时增减衣物，要注意的保暖部位是头、颈部、腹部、背部和脚，提高人体的防御能力。尤其是婴幼儿、儿童、准妈妈及年老久病体弱之人，更要注意穿着，外出要佩戴围巾或帽子，流感高发季节戴口罩，要勤洗手，注意开窗通风。若出现咽痛、全身肌肉酸痛、怕冷等症时可以到颈部、重点刮大椎、肺俞。具体方法：患者坐位俯伏于椅背上，暴露肩背部皮肤或仰卧位。用刮痧板蘸刮痧油，刮痧板置于颈部，由上向下刮，手法由轻渐重，刮至起痧为度，刮完注意保暖。4-5 小时后洗澡。同时可以灸少商穴、艾条一端点燃后置于离穴位 2-3 厘米处，灸 10-15 分钟，可起到利咽消肿之效。

1、桑叶金银花薄荷饮
材料：金银花 10 克，桑叶 10 克，薄荷 5 克。
烹制方法：将各物洗净，金银花、桑叶、生姜放入锅中煎煮约 30 分钟，再放入薄荷煎煮约 5 分钟，代茶饮。

Tips：适用于青壮年，出现咽痛难忍、口干、大便干、舌红等热象明显者。

2、太子参防风桔梗粥
材料：太子参 10 克，防风 10 克，桔梗 5 克，粳米 150 克，小米 50 克。
烹制方法：太子参、防风、桔梗一起放入锅中加适量清水煎煮约 40 分钟，取出与淘洗好的粳米、小米一起放入锅中，加适量清水煎煮约 30 分钟。

适用于年老体弱易感之人，出现少许咽痛、咽痒、怕风、疲倦乏力等症状况。

羊城晚报

大寒不寒 养生保健不可忽视

“冬与春交替，星周期谜存？明朝换新律，梅柳待阳春。”2018 年 1 月 20 日迎来了西年最有一个节气——大寒。大寒是天气寒冷到极点的意思，“寒气之逆极，故谓大寒。”谚语有“大寒，大寒，抱成一团”之说。

大寒饮食民俗面面观
在大寒至立春这段时间，有很多重要的民俗和节庆，如尾牙祭（商家的年终聚餐）、祭灶、腊八节等。民间有吃糯米饭、炸春卷等食疗习俗。

糯饭补虚强体
“小寒大寒，无风自寒。”岭南地区民间有吃糯米饭的习俗。糯米性温、味甘，入肺、脾经，有补虚、补血、健脾暖胃作用，是一种较为温和的滋补品，具有补益脾胃的怡糖，就是用糯米和麦芽制作的。当然，糯米不易消化，脾胃虚弱、消化不好的人应少吃或不吃。

小酌怡情驱寒
宋·方回《永乐沽酒》载：“大寒岂可无杯酒”。酒具有多种医用价值，适度饮酒，有一定保健作用。《汉书·食货志》载：“酒为百药之长。”大寒时节可以围炉夜话，一家人或三五挚友小酌，既可畅叙亲情、友情，又能御寒，更有“晚来天欲雪，能饮一杯无”的浪漫情怀。但一定要适度，而且烈性酒要少饮，以米酒、黄酒为佳。

药膳固表强体
母鸡 2 只（约 750 克），黄芪 30 克，天麻 10 克，仙鹤草 100 克，枸杞子 10 克，白术 10 克，调料适量。将

鸡肉切块洗净，加入上药以及葱、姜、盐、料酒，用文火慢炖 2 小时，食肉喝汤。有益气固表、补中强体抗病之功效。

今年大寒有啥不一样
千年之前，有内圣外王之誉的邵雍在《大寒吟》中写下“旧雪未及消，新雪又拥户。阶前冻银床，檐头冰钟乳。”今年在南方恐怕见不到这种景象。暖冬已成定局。今年冬季这种气候四时失序的情况，也间接为一些传染病的发生提供了温床。根据国家卫生计生委发布的全国流感疫情报告显示，11 月份流感 27731 例，12 月份飙升至 121800 例。

2018 年为戊戌年，太阳寒水司天，太阳湿土在泉，中见太微火运。自大寒日（2018 年 1 月 20 日），至春分日（2018 年 3 月 21 日），主位少角木，客气少阳火，中见火运。文献记载可能会出现“气乃大温，草乃早荣”“民乃厉，温病乃作”的情况。中医认为，冬不藏精，乃必病温。再加上 2017 冬行春令，精气失藏，也会影响 2018 年春天流感疫情的继续和反复。所以目前一个时间段，流感感不可忽视。

中医认为，正气存内，邪不可干。面对流感，要做的还是以预防为主，提升自身正气，提高机体免疫力。

早晚室内通风换气。早在《礼记·月令》中就有很多古代防疫卫生的记载。《朱子家训》指出：“黎明即起，洒扫庭除。”现在居民大都住在楼房，很

少有庭院，那么开窗通风、换气，十分必要。

顺应阳生吹卯时风。冬天要“早卧晚起”，但是大寒过后春天的气息已然嗅到，阳气开始萌动生发，这时可以稍微早点起了，无锡江阴地区有吹卯时风（5-7 点）的习惯，很值得提倡。

佩戴一个防寒香囊。中药香囊散发出香气，在人体头胸部周围形成无形屏障，有散风驱寒、通窍、杀毒等功效。丁香 5 克，肉桂 5 克，白芷 10 克，三桠 10 克，甘松 10 克，薄荷 6 克，石菖蒲 6 克，川芎 10 克，药料研粗末，装入小布袋，佩戴在脖子上或挂在家庭房间、卧室门上。

适度让皮肤受“寒”。102 岁高寿的国医大师邓铁涛有一个养生习惯，就是一年四季用冷热水交替洗澡。可以尝试用冷水洗脸、洗手，这样可以提高对外部环境的适应力，也可以增强免疫力。冷水洗脸要循序渐进，开始可以先用冷水拍脸，等皮肤逐渐适应后，再改为每天早晨用冷水洗脸、洗手。

预防流感食方妙招
药食同源。厨房里、餐桌上有大学问。大寒与立春相交接，顺应时节变化，逐步添加些具有升散性质的食物，如葱、姜、蒜、香菜等，以适应万物的升发。如葱、姜、蒜、香菜、温、辛、归肺、脾经，有发表透疹、健胃功效。香菜根还能够发汗退烧。葱白，味辛，性温，归肺、胃经，可发汗解表，通阳，祛痰。

祛风散寒解表羹。这个时节需要一碗既美味又防病的汤羹，鸡蛋 2 个，香

菜 3 根，嫩豆腐 50 克（切丝），葱白 5-7 根（去根），生姜 3-5 片，花生米 20 粒左右（研碎），淀粉、盐、鸡精、香油等适量。鸡蛋搅拌均匀，香菜、葱白、生姜洗净后切为碎末。将清水在锅中烧开，放入豆腐丝，再加入少许水淀粉，使水略稠后，将搅拌均匀的鸡蛋慢慢倒入，同时搅拌。最后加入香菜、葱、姜、盐、鸡精等调料，出锅前淋上香油少许，撒上下生末，喜欢辣味的，还可以撒上少许白胡椒粉。此羹有祛风散寒、发汗解表、调和营卫的作用，还适用于轻度感冒初期。

常食萝卜防感冒。白萝卜味辛、甘，性平，归肺、胃经，具有消积滞、化痰清热等功效。含有丰富的维生素 C 和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能。另外，白萝卜里的木质素，能提高巨噬细胞的活力，还有一种干扰素的诱导剂，也能增强机体的免疫力，并可以抗病毒。因此，常吃萝卜具有预防感冒的作用。

自制芫荽葱白汤。连根香菜 3-5 根，连根葱白 10-15 根，白萝卜 5-7 片，生姜 3 片（约 10 克），将香菜、葱白、萝卜、生姜分别洗净，切碎共放锅中加清水适量煎煮 10-15 分钟，也可稍加 1-2 匙老红糖共煮，滤出汤液，趁热喝下，盖被休息，寒出而解。此汤成人、儿童均适用。

天然抗菌物大蒜。大蒜，性温，味辛；入脾、胃、肺经，具有温中行滞、解毒作用，是天然广谱抗菌物。大蒜有提高细胞免疫、体液免疫和非特异性免疫功能的作用，另外，大蒜提取物可杀灭乙型流感病毒，食用大蒜可让感冒发生概率降低 2/3。大蒜炒成肉、大蒜炒百叶、大蒜沸水焯后切段加入香油与花生米或臭干。

中国中医药报

数九寒天要“冬治”更要“冬防”



正是数九寒冬，中国北方多城市呼吸道疾病患者激增，医院应诊压力上升。中医专家建议，人们可以利用一年中最寒冷的这段时间，展开冬病冬治和冬养防病。

中医专家介绍说，慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、慢性咳嗽、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染等多种冬季常发病，可采取“冬治”法。冬病冬治主要采用三九贴，即在一九、三九和五九三个时间节点进行热敷，或者食用膏方。专家说，在实践中，“冬治”法可以提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力，有助于疾病治疗。

同时，利用数九寒天展开冬养防病也十分重要。专家表示，食补是冬养的最好方式，在寒冷时节，北方群众可适当喝些羊肉汤、牛肉汤，在汤中加入当归、大枣、黄芪等食材，能够提升营养、增加身体免疫力。另外，除了食补，更要律己，要“冬治”更要“冬防”。冬季养生要按照气候变化保持良好的生活习惯。专家建议，老年人可以通过做保健操、八段锦、太极拳等方式锻炼身体；一些平日应酬多的中年人，应尽量戒烟戒酒；年轻人则应该少熬夜，按时起床睡觉，不要长时间玩手机电脑。

山西晚报