

冬季养生中的“补”与“藏”

冬至将至,这个冬天马上要进入一个更加寒冷的时节。冬至是北半球黑夜最长、白昼最短的一天,也是太阳开始“折返”的日子,冬至后北半球白昼开始逐渐变长,但这并不意味着天气转暖。

如何顺应天时做好养生,让身体保持一个好的状态,并借力滋补为新的一年打好基础,本刊采访了北京同仁堂中医医院内科副主任医师沈毅、北京民俗学会会长高巍,与大家聊聊冬季健康知识和滋补文化。

冬日养藏 补益亦需辨证论治

《黄帝内经》中讲,“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”

冬三月,指的是从立冬到立春之间的这段日子,天寒地冻,需要做好保暖,以防寒邪人体伤及阳气。在作息上,应尽量做到早睡早起,最好等太阳出来了再出门。熬夜是冬季养生的大忌,中医讲“秋冬养阴”,若在本该养阴的时节伤阴精,会对身体造成较大的亏损。

沈毅表示,在冬季,患有高血压、肾

病等慢病的患者尤其需要注意身体健康,如高血压患者遇冷血压易波动,肾病患者在冬季易出现水肿,应增多测量指标的次数,观察身体是否出现了变化。

冬季是滋补的好时节,可通过正确的补益方法让身体养精蓄锐。但值得注意的是,对于不同体质的人来说,冬季滋补的方法也有所不同,需遵医嘱在辨证论治的基础上选择适合的补益方法。沈毅分析,体质偏寒的人怕冷、手脚冰凉,吃冷食容易胃痛、腹泻,这一类人群应进行温补,而体质偏热的人在冷天也常手脚心出汗,也就是“虚不受补”的状态,这一类人群则需要清补。建议从食补开始进行补益,若身体亏损较大,阴阳平衡已被打破,再采用药补的方法。

提到冬季滋补,不少人尤其是女性朋友喜欢吃阿胶。阿胶具有滋阴补血的作用,古代医学著作《神农本草经》《伤寒论》中对此都有所提及。按照成分来看,阿胶分为清水胶和药胶,单一成分的驴皮阿胶叫清水胶,其中加入多种中药材的复方阿胶则为药胶。

沈毅介绍,清水胶常作为饮片加入到治疗虚证的中药汤剂中,如出自《伤

寒论》的名方黄连阿胶汤,有着安神的作用,用于治疗心烦不得卧。药胶本身就是一个复方了,可直接使用,如同仁堂的永盛合阿胶,成分中除了驴皮外还有14味中药,可组合为多个中医名方,其中包括滋阴补血的“四物汤”、补气血的“当归补血汤”、打开补益通路的“二陈汤”等。

胶类是中药中具有滋补作用的一大品类,阿胶、鹿角胶、龟甲胶、鳖甲胶、牛皮胶等都在其中。但需要注意的是,胶类按照药性也有所区分,如鹿角胶药性偏温,适用于温补,而龟甲胶和鳖甲胶药性偏寒,适用于清补,中医名方“龟鹿二仙胶”则是将龟甲胶和鹿角胶合用,有着补气血的作用。

顺应时令 滋补身体寄托情感

冬季滋补不只是一种对人体健康的促进,更是人们对养生文化的一种探寻和表达。高巍谈到,在古代民间,一直有着“冬至大如年”的说法,可见人们对二十四节气中冬至的重视。冬至过后白昼开始变长,人们也愈发对来年充满了希望。

在冬至这天,北方有着吃饺子的习俗。相传古代名医张仲景在年老还乡

时路遇流离失所的百姓,衣不蔽体,耳朵都被冻烂了,他心有不忍,搭起医棚,用羊肉、辣椒和驱寒药材制作饺子,治好了百姓们的耳朵,后来就有了“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的俗语。在民间也有在冬至吃馄饨的习俗,寓意“混沌初开”,表达一种希望。

而在南方广东、福建一带,有着冬至吃汤圆的风俗,代表着团团圆圆。相传古代有一年轻人上京赶考,日久未归,其母外出寻子,年轻人回家发现母亲不在又在寻母,将汤圆贴在树上,希望母亲看到汤圆就能回家。高巍表示,滋补文化不只是人们顺应时令通过进补强健身体,同时还是情感上的慰藉,对亲友团聚的期盼,对敬老、互助等精神的传承。

冬天对体能的消耗大,食补可为人体补充能量,为来年春季的生机做好准备。北京人习惯在冬天最寒冷的日子里吃涮羊肉、酱牛肉、炖牛肉等,牛羊肉中富含蛋白质和热量,能帮助人们抵御寒冷。药食同源的食补在民间也很常见,如用枸杞、百合、大枣等食材炖鸡汤、做排骨,都是很好的冬季养生食谱。

北京晚报

除了“三高”人群 这些人也要警惕血管疾病

由于“三高”人群动脉粥样硬化的血管病发病率相对较高,因此很多没有患“三高”的朋友错误的认为,自己不必太担心出现血管疾病。但其实,除了“三高”人群,这些人群也容易出现血管问题!

吸烟人群容易发生动脉硬化

平时有吸烟习惯的人群,也容易发生动脉硬化性疾病。吸烟对个体的危害极大,同时还可能引发多种疾病。尤其像患有血栓闭塞性脉管炎这类动脉疾病的年轻患者,其患病与吸烟的关系其实是非常密切的。

久坐久坐的职业可能出现静脉曲张

另外还有其他疾病,如静脉曲张的疾病,也是引发血管病的高危因素。长期久坐久坐的人群,比如医生、护士、警察、老师等职业人群,更容易发生下肢静脉曲张的问题,出现静脉曲张。

科普中国

专家研究:增加咖啡摄入量 可减缓老年时认知功能下降速度

据俄罗斯《消息报》6日报道,专家表示,咖啡中含多种生物活性化合物,可减少罹患中风、心衰、糖尿病和癌症等多种疾病的风险。此外,咖啡能够降低轻度认知障碍和阿尔茨海默病的患病风险。研究发现,多喝咖啡对大脑的某些认知功能有好处,比如规划能力、自我控制和注意力。而且,多喝咖

啡还可减缓大脑中β-淀粉样蛋白的累积速度,而这正是引发阿尔茨海默病的一个关键因素。

按照一杯咖啡重240克来算,如果一个人每天从喝一杯增加到喝两杯咖啡,18个月后,其认知功能下降速度可减缓8%,同时大脑中β-淀粉样蛋白的累积量可减少5%。

环球时报

别再“趁热吃”了 当心食管癌变

俗话说“民以食为天”,中国人爱吃,在日常生活中,很多人吃饭时还喜欢“趁热吃”。比如爱喝功夫茶的潮汕人,冲茶的温度要超过90℃,只有滚烫的时候喝才叫“趁热”,而据统计,潮汕是食管癌的高发地区之一。虽然食管癌与遗传、饮酒等很多因素有关,但潮汕人爱“趁热”喝功夫茶的习惯,和食管癌的高发脱不开关系。不仅喝热茶如此,吃刚出锅的美食,一边吹气一边吃看似很香,殊不知一口下去不仅烫嘴,还有可能致癌。

中国是食管癌发病率和死亡率最高的国家,其发病率居我国各类恶性肿瘤第五位,属于高发病例。发病原因也有很多,其中饮食习惯是增加食管癌风险的因素之一。很多人平时因为工作、生活习惯的关系,会出现吃饭速度非常快、咀嚼不细致、吃烫食等情况。然而,吃特别烫的食物很容易造成食管黏膜损伤,反复吃烫食不仅会造成反复损伤,久而久之还会使黏膜造成一般性炎症,并逐渐发

展为增生性病变,包括轻度增生、中度增生和重度增生。

食管癌还有其他致病原因,但无外乎都与我们的饮食有着密不可分的关系。例如:吃粗糙的食物、霉变的食物、营养不良等等,因为霉变的食物中容易产生黄曲霉素或者亚硝酸盐,它们会对食道造成化学性损伤,这种损伤会直接形成点状病变,然后面积越来越大,直至癌变。

应该如何从日常饮食入手预防食管癌?

- 1.吃饭时温度最好不要太烫,一般40℃左右是比较合适的。
- 2.吃饭的速度不要很快。

吃饭太快、太烫,不但对食管有一定的伤害,对整个消化系统也有损伤。即使癌症没有找上门,脆弱的食管在经过反复烫伤之后,也会出现炎症、溃疡等一系列问题。很多危险因素都是生活中自己可以改变的习惯,因此,对恶性肿瘤来说,预防非常重要。

科普中国

一年四季睡不醒? 或许是病了

俗话说“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。有些人,一年四季怎么也睡不醒,反而越睡越困,这是病了吗?近日,河南省中医院治未病科副主任医师边红恩就生活中常见的睡眠问题,给大家做了一些梳理。

越睡越困或许与自身疾病有关

边红恩介绍,出现越睡越困的情况,或许与不良生活习惯、自身疾病有关。人们正常的生活习惯是日出而作,日落而息,顺应自然规律,而现代很多人往往都是晚上不睡觉,白天疯狂补觉,这样就破坏了人体的生物钟,反而出现越睡越困的情况。此外,一些疾病的影响,如脑血管硬化、动脉斑块形成等也会造成越睡越困的现象。人在睡觉时血流速度会减慢,而有这些疾病的人群就会出现缺血、缺氧加重,还有睡眠呼吸暂停综合征的朋友,睡眠时大脑缺氧和睡眠障碍等,都会导致越睡越困。身体睡眠时间太长,会降低大脑皮层的兴奋性,使大脑处于抑制状态,出现无精打彩、越睡越困的情况。

湿气重、阳气不足也容易越睡越困

边红恩提醒,中医认为湿气重、阳气不足也会产生越睡越困的表现。精神饱满与阳气的充盈密切相关,湿邪阻遏阳气,困阻脾胃,湿气重阳气不升,就会出现身困乏力,这时往往想通过睡眠来除困解乏,然而过多的睡眠反而不利于阳气的升发,以致越睡越困。此外,阳气不足也容易与贫血、神经衰弱、慢性消耗性疾病有关,多睡反而阳气更虚,越睡越困,因此阳气不足的人除了温阳补气之外,适当的运动也很重要。这时可以保证基本睡眠时间的情况下动起来,早晨起床后走出去,

多呼吸外面的新鲜空气,可以适当做做八段锦,打打太极拳,动则阳气升。

边红恩介绍,人对睡眠的需求在不同季节有所不同。春生夏长,秋收冬藏,这是一成不变的自然规律。随着季节的更替,自然界阴阳、阴二气此长彼消,夏日阳气最旺,冬天气最弱,人与自然界规律相适应。人在阳气旺盛时对睡眠的生理需求量大,在阳气虚弱时对睡眠的生理需求量少,因此呈现出“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”的状况,而我们的养生也应该遵循这个规律,春天早睡早起,夏天晚睡早起,秋天早睡早起,冬天早睡晚起。

越睡越困怎样缓解?

睡觉是人缓解白天疲惫与劳累、恢复精神的非常重要的生理功能,良好的睡眠是生活质量的重要体现。

边红恩提醒,当出现越睡越困的表现时,首先要调整好自身的生活规律,起居有常,按时休息,不熬夜;适量运动,每天保证在30分钟到1个小时的运动时间;此外也要规律饮食,不暴饮暴食,保持良好的心态。

有慢性疾病的人群要及早针对性地干预,改善不适症状。湿气重、阳气虚的人群,可以通过中医辨证的方法进行调理,比如:采用健脾祛湿、温阳补气的方法进行身体调理。湿重脾虚的人,饮食上可以多吃一些山药、红豆、薏米、茯苓等调理身体,也可以选择中药汤剂或者参苓白术散、胃苓散等中成药口服。阳气虚的人群,可以多吃羊肉、生姜、桂圆、韭菜、核桃等食物,也可以选择附子理中丸、金匮肾气丸等中成药口服。

新华网

一天中这两个时段喝水很重要



天气越来越冷,相比夏季,冬季出汗少,很多朋友没有主动喝水的意识。我国膳食指南建议一般成人每天饮水1500~1700ml,相当于一次性水杯8杯的水量。以往有调查发现,将近70%的人口渴了以后才去喝水,只有4.7%的人有定时饮水的习惯。

然而,口渴是缺水的最后一个信号,意味着身体已经有很长一段时间在

缺水状态了,如果出现小便发黄或口干舌燥,要及时饮水。此外,便秘、皮肤干燥、疲惫等也可能与缺水有关。喝水太少会影响机体正常代谢,有研究显示还会损伤血管。对于大部分人来说,及时补水,建立一个饮水时间表非常重要。这个饮水时间表具体执行,可以按照自己的生活习惯来,但有两个时间绝不能含糊——晨起和睡前。

晨起一杯温开水,稀释血液。早上刚起来的时候,建议喝一杯接近体温的温水,200ml,相当于一次性纸杯一杯的量,可以缓慢持续喝入,这杯水能起到及时稀释血液的作用。除非有咽喉炎症或者医生有嘱咐,否则不用在水里加盐或者其他东西。大多数朋友在夜间睡眠时,基本都不起来补充水分,但呼吸、排汗、泌尿等都要消耗水分,晨起时

容易处在缺水状态,人的血黏稠度也会偏高,对于一些老年人来说,血液浓缩会导致心脑血管疾病发生的风险增加。此时喝任何添加了盐、油、糖的饮品,都不如喝白开水健康。

睡前一杯温开水,补充睡眠失去的水分。晚上睡觉之前,建议一般成人喝100~200ml的白开水。这是为了补充晚上睡眠时失去的水分。尤其冬天室内会偏干燥一些,适量喝水是有益的。当然,如果喝了水会影响睡眠的话,那还是要控制好睡前的饮水量,以免因为起夜而影响了睡眠质量,那可能会得不偿失。一些存在心脏疾病和肾功能障碍的人,睡前喝水可能会导致水肿。对于大多数成年人来说,睡前喝100~200ml水是不会导致水肿的。

除此之外,在白每天隔2~3个小时,建议喝一杯200ml的水,尽量一次性喝完。有些人口渴时拿起杯子,喝了一口水虽然缓解了口渴的感觉,却无法喂饱全身缺水的细胞。喝水不能抿着喝,这样只解决局部的滋润,喂足全身细胞不够。需要将一杯水连续、缓慢喝下去,21分钟才能把全身缺水的细胞整体喂饱。

那么,建立了饮水时间表以后,怎么判断喝水的量是否达标?答案是自己不口渴、眼睑丰润有光泽;尿液变得清澈。

执行饮水时间表并不难,只要对生活中的一些细节多加注意即可,而正是这些细节却可以决定自己的健康走向。

人民政协报

爱吃咸、口重,真的会胖!

仅限于菜肴

流行病学调查中屡次发现,吃得咸和长得胖之间,有着说不清道不明的联系,而且不仅仅是增加水分那么简单。但是原理还不够清楚。

2018年发表的一篇研究报告(Lanaspa MA, PNAS, 2018)就用小鼠实验探索了咸食促肥的机制。研究者就在动物实验中,高盐能促进醛缩还原酶-果糖激酶的代谢途径,增加肝脏和下丘脑中的内源性果糖生成,增强食欲,促进肥胖、脂肪肝和胰岛素抵抗。如果敲掉内源性果糖合成途径的基因,小鼠吃高盐膳食就不容易胖了。

其实,跟过去相比,现在日常的钠盐来源,已经远远不限于菜肴了。比如咸味的薯片、锅巴、膨化食品、苏打饼干,比如牛肉干、辣条、怪味豆、话梅之类零食,比如各种瓜子花生炒货……哪个不是含钠大户?方便面也好,挂面、拉面、乌冬面也好,饺子皮馄饨皮也好,大多含有不少氯化钠和碳酸氢钠。

甚至面包、点心、枣糕等焙烤食品中,也都是要加少量的氯化钠或碳酸氢钠的。

过去的贫困生活中,吃不起零食,只有过年过节才吃糕点,是没有这么多食物钠来源的。高盐高钠的食物往往特别促进食欲 仅仅加一大堆盐,食物真的会好吃么?恐怕还得配上很多的油来增加香味,这就增加了食物的脂肪含量,升高了热量值。很多时候还得加味精、鸡精和肉类香精。这些增鲜、增香成分是有利于促进食欲的,至少有这么一种效应。浓味食物往往还要加糖调味,因为加糖烹调既能促进美拉德反应,增加香气,又能让咸味显得“浓郁醇厚”,不那么齁咸。但是,糖也是热量的来源啊!美拉德反应产生的香气也会强烈地促

进食欲。

这些手段都用上,食客才会觉得浓味菜的口味特别过瘾。特别是那些本身食材质量不高的餐馆,很可能是用这样的重口味来遮掩原料成本太低、品质低下的问题。

但是这样调出来的重口味,本身高热量,糖多盐多味精多,又让你食欲大增,吃起来停不住,如果不会催肥,那反倒奇怪了。

七个方法轻松控盐

那么,在重口催肥的残酷事实面前,我们应当怎么办呢?如何与各种咸味美食和谐相处呢?给大家提供以下几点控盐建议:

- 1.除了菜肴,尽量不吃其他咸味食品把咸味零食先戒掉,或者尽量少吃。只有在饭菜很清淡的时候,才偶尔吃含钠多的零食。
- 2.尽量减少有咸味的主食。
- 3.尽量不喝有咸味的汤,用白水、茶、黑咖啡、柠檬水、大麦茶、米汤之类替代。
- 4.以上三点都能做到,把有限的盐的额度尽量用在享受菜肴方面,就已经减到了至少三分之一的盐了。
- 5.用淡味食物来配浓味食物,总量控制

下馆子、做家宴的时候,用清淡的菜来配浓味的菜。比如有一个京酱肉丝已经很咸了(又甜又咸的菜,通常比不甜的菜含盐更多),就用一个不咸的大拌菜来配它。

想吃咸味的酱料、酱菜、梅干菜、榨菜等,就用原味不加盐的菜来搭配。比如家人喜欢吃香菇酱、辣椒酱佐餐,那么就做一个水油焖青菜叶,完全不放盐,让他们自己来蘸酱料,避免过咸。

吃肉的时候,尽量不要选择腌类火腿。因为它们的咸度特别高,远比自己家里的炖肉钠含量多。如果一定要吃,用不

加盐、不加沙拉酱的生菜来配合。

3.用鲜味、香味、酸味来减咸味 如果觉得盐放少了没味道,多加点醋、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉,就显得好吃一些。营养师反对重口味,并不包括醋和各种香辛料,只包括过多的油盐糖。

如果要加鲜味调味品,就先加它们,然后加盐的量减半,或只加三分之一。你会发现,因为有了味精鸡精的帮助,少放盐的菜也足够好吃。

4.购买食物时,仔细看看钠含量数据,选购比较低的

食品,食品包装上的营养成分表上,都有钠的含量数据。记得1000毫克钠≈2.5克盐,算起来不是很麻烦。即便不想算也可以,直接比较一下数据,同类产品哪个钠含量最高,就一定不要选它。

5.咸味调料减量

在吃火锅的时候,别用太多蘸料。无论吃方便面的时候、拌沙拉的时候,还是拌馒头饭等的时候,只用一半甚至三分之一的调料。

6.过咸之后,用淡味餐给自己放个假

偶尔吃了一顿浓咸的大餐,第二天乃至第二天、第三天,都要给自己的舌头和肾脏放个假,吃少盐清淡的食物,让它休息一下。特别是早餐,可以完全吃没有咸味的食物搭配。

不要连续吃重口味的大餐,让身体有及时排除过多钠盐的机会。这样就不至于引起脂肪合成增加。

7.经常运动,出汗减盐

这条我就不用解释了吧。

只要做到这几条,就可以和重口味食物和谐相处。偶尔吃个过瘾的大菜,也是人生的乐趣之一,健康生活,预防肥胖,也不必像顿顿清水煮白菜那么苦哦。

北京青年报