

冬季养生重在“养肾防寒”

市中医医院肿瘤一科主任 刘思源

《黄帝内经》有云：“冬三月，此谓闭藏。”“早卧晚起，必待日光。”“此冬气之应，养藏之道也，逆之则伤肾。”先人告诉我们，冬天的时候，要注意闭藏，不要太嗨了，应该早睡早起，运动要适量，不要大汗淋漓。现代年轻人往往是晚睡晚起，运动倒是很少。

冬天是一年之中最适合进补的季节

传统养生十分注重“天时”、“地利”、“人和”。因而从中医角度而言，冬天是一年之中最适合进补的季节。这个时候人体脾胃运化能力转强，冬令进补能够使营养物质转化的能量储存于体内，从而扶正固本，增强抵抗力。

冬季的主气为寒，寒为阴邪，易伤人体阳气。阴邪伤阳后，人体阳气虚弱，生理机能受到抑制，就会产生一派寒象。常见情况有恶寒、脘腹冷痛等。冬季对应的脏器是肾脏，中医认为肾是先天之本、生命之源，它的机能强健，则可调节机体适应严冬的变化，否则就会使新陈代谢失调而发病。冬季，人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不易从体表外泄，而经肾、膀胱的气化，少部分变为津液散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担，易导致肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等疾病因此，冬季养生重点是“养肾防寒”。

冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血密切相关。选择食补的同时也可以选择艾灸、泡脚等多种养生方式。

冬季进补要因人而异

冬季进补要因人而异，根据年龄、环境而变。切不可乱补，特别是有慢性疾病的人，很多高热量的东西是不能随便吃的。进补因个人体质不同而不同，主要分为：

1、养气血

冬天的主气是寒,寒性凝滞会使血液循环不畅,同时寒邪易伤阳气，人体没有阳气温煦,气血循环不足,就会带来一系列的不适反应。因此适当养血活血是适宜大众的冬季养生之道。

2、益肾精

冬季对应的脏器是肾脏，中医认为肾是先天之本、生命之源，它的机能强健，则可调节机体适应严冬的变化，否则就会使新陈代谢失调而发病。因此，冬季养生重点是“养肾防寒”。可服用补肾的中成药，也可熬制膏方，更推崇药食补肾。也可每日早晚进行自我按摩，可揉关元穴49圈，擦肾区、腰部49下，提肛49次，能固摄肾精，延年益寿。

【温食忌硬】冬季饮食切忌黏硬、生冷，因为此类食物属阴，易使人体阳气受损，饮食调养应以“补”为主。补法中以炖补为

佳，炖补制作时间长，有利于营养消化吸收，而且还可以适当加入药材，以增强疗效。炖补时可根据个人体质选用一些高热量、高蛋白质的食物。

【增苦少咸】冬天肾的功能偏旺，如果再多吃一些咸味食品，肾气会更旺，从而极大地伤害心脏，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防肾水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能，常用食物如：橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

进补有五忌,不可乱补

进补要因人而异，不可乱补，应注意五忌：

一忌无病进补。无病进补，既增加开支，又伤害自身，导致血中胆固醇增多，诱发心血管疾病。如本身阳热之体，又大进牛羊狗肉等温补之品，必致各种热毒疾患。

二忌慕名进补。人参是补药中的圣药，所以服用的人多。但滥服人参会导致过度兴奋，烦躁激动，血压升高及鼻出血。

三忌虚实不分。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分。对症下药才能补益身体，否则适得其反。

四忌多多益善。进补过度对身体也有害，因此进补要适量。

膏方：“一人一方”别图贵

这几天气温下降，膏方开始大热，阿胶膏、秋梨膏等膏方简直成为很多市民的“进补神器”。网上膏方花样繁多，价格从一百多元到两三百元不等。面对这些膏方，消费者应该咋选择？辽宁中医药大学附属医院老年病科主任陈民提醒市民，不是每个人都适合吃膏方，也不是每个人的膏方都是一样的，膏方更不是越贵越好。中医上讲究一人一方。因此，吃膏方尽量要找专业的医生进行诊断后再服用，否则不仅白花了钱，甚至可能适得其反。

膏方是药，因人而异

在中医理论中，膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上，根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方，经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。

膏方，作为疗虚祛病良剂，历史悠久，过去常用于宫廷达官

贵人。如今随着人民生活水平的提高以及对疾病和自身健康的关注，冬令膏方进补越来越受到市民的热捧。陈民表示，膏方具有补虚扶弱、补中寓治、治中寓补，随病加减、辨证处方，灵活化裁、简单易服、功效卓著等特点。个体体质每因年龄、性别、禀赋、情志等不同而有异,故膏方用药亦因人而异。

五类人群最适合用膏方

慢性病人、亚健康者、中老年人、妇女、体质虚弱的儿童最适合用膏方。采用边补边治的方法，可促进治疗,加快康复。外科手术、产后、大病、重病后或者慢性消耗性疾病恢复期，亦适合膏方调养。机体处于亚健康状态者,需要适时调理。老年人服用膏方有助于改善心脑血管功能，提升脏腑功能,延缓衰老,减少老年疾病,达到健康长寿的目的。妇女吃膏方,能调理气血,健脾益气、补益肝肾，有助于促进内分泌平衡。体质虚弱的小孩

吃膏方,能使脾胃健运,气血旺盛，能增强免疫力,有助于健康成长。

病人、幼儿不能服膏方

虽然膏方补益身体,但是对于很多人来说，并不适合服用膏方。具体说来有以下几种:新近患病的人,如感冒、咳嗽、咯痰;有明显器质性疾病且未得到有效控制的人;体质健壮的青少年;急性疾病和有感染者;慢性疾病发作期和活动期患者,如胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者;慢性肝炎转氨酶很高者;5岁以下的幼儿。

陈民提醒，膏方进补必须量身定做，对症进补，同时要注意进补的方法和用量，根据补药的特性采用不同的服药方法。服用量不宜过大，如人参、鹿茸等切忌大量服用。在患感冒、发热、咳嗽、急性肠炎等症，以及体内有痰浊、食积、湿热时，不宜进补。

据新华网

国家食药监总局：

尚无有力数据证实 肝癌与马兜铃酸有直接关系

近日,记者就《科学—转化医学》杂志发表马兜铃酸与肝癌相关性的文章采访了国家食品药品监管总局新闻发言人。

问:如何看待《科学—转化医学》杂志发表的《马兜铃酸及其衍生物与台湾和亚洲其他地区肝癌相关》的文章？

答:我们注意到10月18日美国《科学—转化医学》杂志发表的《马兜铃酸及其衍生物与台湾和亚洲其他地区肝癌相关》的文章。首先,这是一篇学术论文,对亚洲有关国家、中国台湾地区肝癌发生提出了一种解释。文章发表后,在科学界引起广泛讨论,有人赞同也有人质疑。对这个问题,我们鼓励科学界进行研究和探讨。食品药品监管部门的职责是确保药品安全有效,我们要根据人们对药品和疾病的认识,及时调整完善监管措施,确保公众健康。

问:如何看待马兜铃酸的毒性？

答:马兜铃酸具有明显肾毒性,可造成肾小管功能受损,甚至存在引发肾癌的风险。2002年,世界卫生组织(WHO)国际癌症研究机构将马兜铃酸列为一种潜在的致癌物质,2012年将其列入I类致癌物质,截至目前列入I类致癌物质的还有黄曲霉毒素、烟草、酒精饮料等共116种,可以在总局政府网站查询。

问:对防范含马兜铃酸药物风险采取了哪些措施？

答:首先要明确,不是所有马兜铃科植物都含马兜铃酸。这些年,美国、英国、德国等国及中国台湾地区均对马兜铃酸采取限用、禁用措施。我国自2003年以来,也已对含马兜铃酸药材及中成药采取了一系列风险控制措施,包括禁止使用马兜铃酸含量高的关木通、广防己和青木香;调整药材使用部位,将马兜铃科植物细辛的药用部位由全草改为根和根茎,根和根茎几乎不含马兜铃酸;明确安全警示,对含马兜铃属药材的口服中成药品种严格按处方药管理;制定《含毒性药材及其他安全性问题中药品种的处理原则》。采取上述措施后,马兜铃酸肾损害病例数量大幅下降,未收到直接引发肾癌报告。

问:我国肝癌患者发病主要原因是什么？

答:根据流行病学大样本、大数据分析,我国肝癌患者主要由乙型肝炎病毒感染引起。是否与马兜铃酸有直接关系,尚无直接有力的数据支撑。

问:服用含马兜铃酸药物需注意哪些问题？

答:含马兜铃酸的药材在我国已有上千年的使用历史。在魏晋南北朝时期的《药性论》中,就有马兜铃科药材的人药记录,如马兜铃,有“主肺气上急,坐息不得,咳逆连连不可”的功效。目前,收载于中国药典、部颁标准和地方药材标准的马兜铃科药材有24种,含马兜铃属药材的中成药口服制剂有47种,均可在总局政府网站查询。

我们提醒患者，药品要严格按照医生处方和医嘱使用,注意含马兜铃属药品的肾毒性、致癌性的风险。任何药品都不能大剂量、长时间服用。

问:下一步总局将采取什么措施？

答:确保药品安全是企业的主体责任,所有药品生产企业都必须对其上市药品开展持续性研究,都必须严格履行对不良反应进行监测和报告的责任,并根据研究结果以及不良反应监测情况,采取风险控制措施。所有把含马兜铃酸药材作为原料生产制剂的企业,都要对其产品进行安全性评价,限期提供评估结论,逾期未能提供评估结论,要停止生产,注销药品批准文号;有评估结论的,要提出风险控制措施,经药品审评中心审评后,对获益大于风险的修改完善说明书,对风险大于获益的予以淘汰。

马兜铃酸安全性问题,直接关系公众健康,关系中医药事业发展。食品药品监管部门要进一步加强监管,监督生产企业严格执行国家药品标准,严格执行细辛类药材只能用根茎,禁止使用地上部分作为饮片和中药制剂的原料。对上市的含马兜铃酸产品进行专项检查,加强检验检测,严厉打击违法生产、经营行为。加强中成药基础性研究,开展相关药材和中成药使用的流行病学调查,有针对性地对国家药品不良反应监测数据中肝损伤病例进行系统分析,并组织技术机构和专家对含马兜铃酸药材和中成药进行风险评估,研究采取慎用、限用、停用等风险控制措施。

据新华网