



冬季养生: 防寒保暖是首要 蒸煮食物更健康

■本报记者 王青

古往今来,人们通过各种方式来养生,有些人不惜花巨资购入大量名贵保健品,但实际效果并不明显,甚至适得其反。那么究竟该如何养生呢?俗话说“天人相应”“天人合一”,这里的“天”指的就是自然界。人生于自然界,饮食情感、运动出行都受着自然界的牵动,不同季节的主要致病因素、发病特点不同,故对应着不同的养生治疗原则,因此养生必须顺应自然,因时制宜。近日,记者就“冬季养生”采访了有关医学专家,一起来听听他们的说法。



易群,女,主任医师,硕士,衡阳市第一人民医院中医科主任,中华中医药学会会员,中国中医药研究促进会仲景医学分会理事,中华国际经方高级研究员。

联合撰稿人:李慧美女 北京中医药大学



贺栋梁,男,医学博士,衡阳市中心医院营养科主任,南方医科大学硕士研究生导师,兼任湖南省营养学会常务理事、中国营养学会首批免试注册营养师。

再过几天就到了立冬节气了,从立冬到大寒,都属于冬季,它的气候特点是:寒冷、干燥、风大。《黄帝内经·四气调神大论》中说:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光……无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾。”它为我们提供了三个冬季养生要点:一是早睡晚起,冬日严寒,昼短夜长,因此我们起床不可过早以免扰动阳气,直到太阳从东方升起时才需起床。二是注意保暖防风,冬季最主要的致病邪气就是寒邪,“寒为阴邪,易伤阳气”,因此我们外出一定要做好防寒保暖工作,饮食宜温补,晚上可用热水泡脚驱寒保暖。三是要养藏,冬日自然界的动物纷纷进入冬眠,植物种子也进入了休眠期,为的就是最大程度储蓄能量,以待来年春天的萌芽和狩猎。与之相似,人在这个期间也不能过多进行室外运动。若要外出锻炼最好做到等太阳出来后气温回升才进行,避开寒邪的侵袭。当然冬季也不要整日待在房间里,需要保持屋内空气温暖流通。

寒性凝滞,凝滞,即凝结阻滞。即指寒邪侵入,易使气血津液凝结、经脉阻滞之意。一旦阴寒之邪侵犯,阳气失其温煦,导致经脉气血运行不畅,凝滞不通。不通则痛,加上寒邪侵犯部位不同,可出现多种疼痛症状。寒主收引。“收引”,有收缩牵引之意。寒性收引,即指寒邪侵袭人体,可使气机收敛,腠理收缩、筋脉挛急。如寒邪伤及肌表,毛窍腠理闭塞,卫阳被郁不得宣泄,可见恶寒、发热、无汗;寒客血脉,则气血凝滞,血脉挛缩,可见头身疼痛,脉紧;寒客经络关节,则经脉收缩拘急,甚则挛急作痛,屈伸不利。所以冬季易发流感、上呼吸

道感染、心脑血管疾病、消化系统疾病、风湿疼痛性疾病。

流行性感冒常常肆虐冬季,与感冒不同的是,流感全身症状较重,比如高烧、头痛,肌肉酸痛或关节痛,疲乏、食欲差。流感,与在病毒环境下的暴露时间以及个人免疫能力有关。因此,预防流感最佳的办法就是做好“三勤”:勤洗手、勤通风、勤运动。出门时双手要尽量减少接触眼、鼻及口,必要时戴上口罩,打喷嚏或咳嗽时应掩口鼻,不要随地吐痰。在流感高发期少到公共场所,另外,外出要注意做好背部和足部的保暖,有汗及时擦干,这样才有可能预防流感。

饮食上,由于天气寒冷,人体对能量的需求增加,需要食用足够量的主食以保证能量的充足供应,多饮温开水以补充体内水分。建议每天吃半斤到八两的谷类食物,馒头、米饭、窝头等稻谷面食并配合喝粥以“软硬兼施”。动物类食物含有丰富的蛋白质和一定量的脂肪,可增强身体免疫力,提高抗寒防病能力。每天应该有3两至半斤的动物类食物,可以包括瘦肉、蛋、禽、鱼或奶等,并经常变换种类。冬季食用生冷食物,容易刺激肠胃,造成腹痛、腹泻。因此,注意选择适宜的烹调方式也很重要。建议在加工冬季食物时,尽量多采用炖、煮、蒸、烩等这样更易保存食物营养的烹调方式。冬季适当进补可以提高人们自身免疫能力和抗寒能力,但不可乱补。一是不要无病进补,就是没有生病的时候不需要补;二是不可盲目进补,药非昂贵即好,辨证辨病用补药方可取效,珍贵药材即便是人参,药不对证也会导致过度兴奋,烦躁不安,血压升高的副作用,所以不要听别人怎么说就怎么补。三个是要根据自身的体质,不可不分虚实进补,最好听从医生专业意见用好药食。

冬季食疗方

冬季天气寒冷,防寒保暖,预防感染和心脑血管疾病尤为重要,可酌情选择。

中医专家推荐适当服用当归生姜羊肉汤以及芪参当归鸡肉汤。

当归生姜羊肉汤具体做法:羊肉洗净、切块,用开水拖过,沥干水,当归、生姜分别用清水洗净,生姜切片,将生姜下锅内略炒片刻,再倒入羊肉炒至血水干,铲起,与当归同放砂煲内,加开水适量,武火煮沸后,改用文

火煲2—3小时,调味供用。具有温中补血散寒作用。

芪参当归鸡肉汤具体做法:将三黄鸡收拾干净斩块备用,锅置火上加入适量水、葱姜、料酒烧开后入鸡块焯去血沫捞出备用,将鸡宰杀干净烫去血水,入砂锅或炖锅加冷水开始烧,加入姜片料酒去腥,水开后加入黄芪,当归和党参,小火慢炖1个半小时,出锅撒入盐和枸杞即可。具有益气温中补血的效果。

推荐常备药

中药多应辨证用药,最好在中医医师指导下用药。

五积散:外感风寒用药,可解表温里、散寒祛湿、理气活血、化痰消积。

参苏丸:益气解表,疏风散寒,祛痰止咳。用于身体虚弱、感受风寒所致感冒。

通宣理肺丸:解表散寒,宣肺止咳。用于风寒束表、肺气不宜所致的感冒咳嗽。

三拗片:主要功效用于风寒袭肺证,证见咳嗽声重,咳嗽痰多,痰白清稀;急性支气管炎病情轻者见上述症候。

节气养生法

立冬 11月8日 01:24:15

《黄帝内经》曰:“冬,终也,万物收藏也。”意指冬天的到来,不仅农作物收藏,我们的身体也进入进补阶段。中医认为此节气养生应注意以“补肾防寒”为主。

小雪 1月22日 22:58:48

谚语云:“小雪到来天渐寒,越冬鱼塘莫忘管”。中医认为小雪的养生要诀:“血遇寒则凝”,通经活络很重要。

大雪 12月7日 18:18:21

古语云:“三九补一冬,来年无病痛”。中医认为大雪是进补的大好时节。此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。

冬至 12月22日 12:19:18

谚语云:“吃了冬至面,一天长一线。”中医认为,冬至阴气盛极而衰,阳气回升,此时应补阳气以抵寒邪。

小寒 1月5日 23:38:52

《黄帝内经》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”中医认为“冬主收藏”,冬日万物敛藏,养生就该顺应自然界收藏之势,使精气内聚,以润五脏,此时节养生宜多食粥品和炖汤。

大寒 1月20日 16:59:27

古代有“大寒大寒,防风御寒”的说法。中医认为早上食用“腊八粥”可补脾益肾、利肝安神。