

若冬天养生不好 来年易生病

“冬三月，此谓闭藏”。 “闭藏”就是封闭，收藏和储藏的意思，也就是冬天的三个月，是万物生机闭藏的季节。国家中医药管理局重点脑病专科学术继承人、安徽省针灸医院副主任医师李飞提醒，冬天是四季养生的重中之重，若冬天养生不好，不仅容易引发或加重疾病，来年也易生病。

■ 王津森 唐何勇 记者 李皖婷 文/图

冬季养阴也养阳

根据春夏养阳、秋冬养阴的理论，冬天应养阴，因为冬天是阴气最浓的季节，是阴长阳消、长阴气的时候。所以，顺应冬天阴长的天时，应该给人体补阴，来平衡自己的阴阳。

但是，冬天也要注意养阳。因为冬天是四季养生的重中之重，冬天的养生质量关乎着来年的健康，重视养阳才能更好地维持人体的阴阳平衡。尤其阳虚的人，更要注重养阳。

养阴的人要常做深呼吸，到水边、树林、高山、峡谷；常饮三杯水，第一杯水在早晨5~7时，此时是大肠经“值班”，此时喝水有利于清洗大肠，有利于排便；第二杯水在下午17~19时，此时是肾经“值班”，此时喝水可起到清洗膀胱的作用；第三杯水在晚上睡前1小时，此时喝水既有利于稀释血液、保护心脑血管，又不影响睡眠。还可以吃些养阴食物，如冬枣、雪梨等。

养阳的人则要常晒太阳，最好能在上午10~11点和下午13点左右。吃温性食品，如羊肉炖萝卜、狗肉、鸡肉等。睡觉也是养阳气、生“正气”的好办法，有助于恢复精力、体力，从而养阳。

冬季养生宜养“藏”

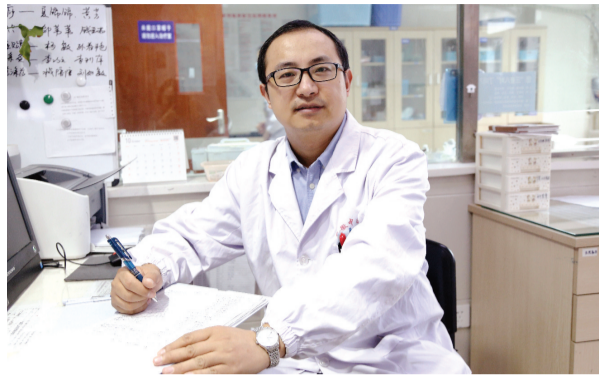
冬应肾而养藏，冬季的特点是万物闭藏，是贮藏的日子，连小蚂蚁都知道搬食贮藏，人更应该懂得贮藏能量。能否养好“藏”不仅关系到来年是否有精力，还关系着人的寿夭，所以冬天务必注重养“藏”。

李飞说，冬天要做到“三大藏”：藏阳、藏精及藏神。不但要避寒、就温、不过劳，还要节欲少酒。此外还要少躁动，少喧哗，少生气。多睡眠，多平静，多安心。

冬季养生贵养肾

养肾既要养肾阳，也要养肾阴。冬天，天气寒冷，寒气通于肾，就是说寒邪首先侵袭人的肾。冬天为肾主令，人体五脏中，肾为阴脏，寒气又通于肾气，所以冬天要养肾。寒为阴邪，最易伤阳，所以冬天养生首先要保护肾阳。

“一般来说，肾阳虚的特点是腰以下发凉。尿多而清长，夜尿多。男子精冷、阴冷，女子带冷。舌质淡苔白，脉沉无力。”李飞表示，冬天护肾阳要“三多三少”，即多穿衣服（裤子



专家介绍

李飞，副主任医师，硕士生导师，国家中医药管理局重点脑病专科学术继承人，安徽省学术和技术带头人后备人选，安徽省卫生计生委青年领军人才，安徽省中医临床学术和技术带头人培养对象，安徽省“十二五”重点脑病专科学术继承人。主要从事针灸治疗脑血管疾病的临床及其机理研究。

要暖），多晒太阳，多吃温补，少过多出汗，少过度劳累（包括过度运动），少吃寒凉。

同时，冬天寒地冻，是阴极时期，也是阴阳都易失调的时候。冬天天气虽然寒冷，但有一部分人，因为失于调养而易生内热，内热又可伤阴，导致阴亏。所以，冬天不但要养阳，也要养阴。肾阴虚的特点：腰以下发热，尤其足底心发烫，五心烦热。梦多少眠，腰膝酸软，遗精带下。头晕耳鸣，咽干舌红。舌质红，脉沉细数。养肾阴可食枸杞炖肉、清炒山药、何首乌、桑椹子、黑芝麻、黑豆、黑米等，亦可服用六味地黄丸。

除了养肾阳和养肾阴，李飞还提醒冬季要养肾精和肾气。肾精不足的特点是头昏、神惫，腰酸膝软、耳鸣耳聋、发脱齿落，早衰、健忘、反应迟钝，思维迟缓。养肾精可食鸡汤、骨头汤、核桃、桑椹、枸杞、黄精、何首乌、鹿茸、鹿角胶。

肾气虚则肾不纳气致乏力、吸气困难、呼多吸少、神疲乏力，以及腰酸膝软、尿多便秘。肾气虚则水液不行致水肿。养生原则是固摄肾气，避免过劳，应常食核桃、枸杞、何首乌、熟地、六味地黄丸等。

冬季养骨养髓亦养脑

人的骨髓、脑与肾的关系很密切，肾主骨生髓通脑。髓分骨髓、脊髓和脑髓，由肾中精气所化生肾中精气充盈，骨髓充养于骨，骨骼发育正常，才能起到支持人体的作用；脊髓上通于脑，髓聚而成脑，故称脑为“髓海”，髓海得养，脑的发育就健全。

此外，“齿为骨之余”牙齿和骨的营养来源相同，牙齿也由肾中精气所充养，牙齿的生长与脱落，与肾中精气的盛衰密切相关。可多吃些核桃、芝麻、松子仁、蘑菇、羊脑、灵芝榛、枸杞、虫草等，外加早晚上下叩齿30次。

长期伏案易发颈椎病

专家建议防治颈椎病要注意保暖，适时锻炼颈肌

近年来，颈椎病发病增加，成为人们学习和工作的一大危害，许多人因此而耽误了学习、影响了工作。安徽省中医院骨科主任医师周章武表示，实际上只要做好适当的预防和康复，绝大多数颈椎病人完全可以和正常人一样生活、工作。

■ 张依帆 记者 李皖婷

长期低头屈颈工作易中招

长期从事低头屈颈位置工作的人（如：写作、雕刻、刺绣、缝纫等工作），由于这种体位破坏颈椎的内外平衡，颈椎及其周围的组织更容易受到损伤。

据测定，人到50岁时，颈椎病的发病率就有25%；60岁时，发病率达50%；而70岁以后，发病率竟高达100%。周章武表示，随着现代生活工作条件的改变，颈椎病发病有年轻化之势，这与青少年学习紧张，长期伏案读书、写字，导致颈肩部疲劳有很大关系。周章武介绍，根据颈椎病发病机理不同，可以分为七种类型，分别是颈型、神经根型、椎动脉型、脊髓型、交感神经型、混合型和食管受压型。

防治颈椎病要注意保暖，适时锻炼颈肌

伏案是颈椎病发病的主要原因，建议一般在伏案工作1~2小时内，就要适当后仰颈椎，或向天空眺望片刻。此外，调整

好书桌和座椅的高度，使得在书写时不要过度低头，亦可以起到减少伏案的目的。

颈椎后方肌肉劳损可用双手交叉托于头颈后方，用力将头颈向后上方提拔，同时头颈向后用力后伸（尽可能保持颈椎相对不动，做颈后方的肌肉收缩训练），一张一弛，反复进行20~50次，每日锻炼2~3次，持续一月就可见效，终生锻炼可防治颈椎病。还可以用自己的双手紧扣于颈后方肌肉（左手扣左侧颈肌，右手扣住右侧颈肌）反复按揉颈后方肌肉，以放松肌痉挛，改善血液循环，起到消除颈椎疲劳缓解症状作用。

“仰卧有高枕”是人们最常犯的错误，正确的方法是，选择一个高度与本人拳头等高的长圆形枕头，垫在颈椎的后正中部位，这不但对颈椎病有良好的预防作用，且能促使颈椎病人早日康复。此外，还要注意不要用高枕、宽枕、矮枕、硬枕。

一部分以上肢疼痛、麻木为主的颈椎病，症状严重时运用颈椎牵引可以获得良好疗效。做颈椎牵引治疗，牵引重量要因人而异，一般轻力牵引从4公斤开始，可以逐渐增加至5~6公斤（牵引力量不要太大，否则会损伤颈肌），牵引时间从20分钟增加至30分钟，重症病人可住院用较大重量每日牵引6~8小时。通常需连续20~30天。坐位牵引时应稍低头，呈30度前屈位，疗效更好。

另外，颈椎病的发病往往是在受凉或感冒后，注意保暖不仅在颈椎，全身也不能受凉。

火锅该不该多吃？冬季要不要补水？

这些常见养生疑问，听脾胃病专家为你解答

24节气中的小雪已过，这是冬季的第二个节气。合肥已飘过一场雪，安徽省中医院脾胃病科副主任医师章小平送来养生保健秘诀，回答了四个常见的养生疑问，赶紧擦亮眼睛、认真学习并收藏吧。

■ 张依帆 记者 李皖婷

天这么冷，火锅可以多吃？

章小平说，这个季节，很多人聚餐喜欢选择“火锅”，喜欢吃牛、羊肉为主食材的麻辣锅。这种火锅通常又辣又咸，并不符合健康饮食要求。

中医把人体分为不同体质人群，寒性体质人群可以适量吃点牛、羊肉火锅，但还是以清汤为首选；热性体质切不可盲目食用牛、羊肉等温热食物。

专家特别提醒，西洋参性偏凉，不太适合冬季进补，红参偏温，可以在这一季进补。此外，比如当归、黄芪、党参都可以煲汤或者泡茶饮用，有很好祛寒功效，但也要结合体质。青年人要多饮水，多吃富含维生素和纤维素的食物；老年人要多吃有滋润功效食物，比如：香蕉、梨子、甘蔗等可以养阴生津类食物。

天冷了，还去运动吗？

一般来说，很多公司白领和一些从事文员工作人员，由于职业习惯，要求久坐，大家俗称“坐”家。章小平建议大家，这一类人群半小时就要起来活动一下，日常生活中上下班可以步行或者骑自行车代替开车等。

运动可以首选跳绳、跳舞或者打太极拳，不要想一下锻炼什么“马甲线”“人鱼线”，要根据自身一贯情况制定科学健身方案。不要因为过度锻炼，拉伤韧带或者损伤膝盖，运动过度，大量的出汗会“发泄阳气”，起到相反的作用。

冬季雨雪充沛，需不需要补水？

很多人认为，与夏天相比，秋冬季节外在环境似乎挺湿润的，就关起门来开启空调或者享受暖气。但章小平特别提醒，大家还是要多注意补水，尤其多喝水。虽然夏天动则满头大汗，但是冬季也有很多隐形的水分消耗，比如呼气、大便和小便带出的水分，一般认为，冬季隐性出汗量每天每人达到500ml。

所以冬季小雪过后，还要注意给身体补水，每天要喝2000ml水才能达标，不要等到口渴再喝水，减少皮肤皲裂、干燥及便秘、痔疮等。

顺应自然，冬季要不要继续冻？

章小平建议，“春捂秋冻”秋天适当冻冻，冬季就不要盲目冻，以免引发感冒等。中医认为一切外邪都是通过皮毛、口鼻入侵，所以这个季节还是要注意防寒保暖，及时增添衣服，预防感冒。

常言道：“若要安逸，勤脱勤着”，这一季应多备几件冬装，酌情增减，随增随减。对于老年人和幼儿，应选择柔软、光滑的全棉或者天然麻织物，尽量不穿化纤类衣物。