

冬至养生男女有别

男人补肾 女人养肝

□记者 黄珊



这个周末就是农历传统冬至节,冬至进补是我国历史悠久的民间习俗之一。冬天

人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补药的作用。中医认为,冬至进补不仅能调养身体,还能增强体质,提高机体的抗病能力。

冬至养生多养心

“冷在三九,热在三伏”,冬至过后,各地气候纷纷进入一个最寒冷的阶段。

据了解,冬至这一节气的到来是阳气潜藏,阴气盛极,万物活动趋向休止,以冬眠状态养精蓄锐,为来春生机勃勃作准备。

所以,在这个节气最好早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积,不可大汗淋漓。

咸安区中医院名医堂主任沈明荃称,冬至养生重点是要养心。要静神少虑,保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,防止过度劳

累,积劳成疾。

男人养生多补肾

中医以为,肾有藏精、主生长、发育、生殖、主水液代谢等功能。肾亏精损是引起脏腑功能失调、产生疾病的重要因素之一。所以,冬至时节天气越来越冷,男性补补肾是不会错的。

如果男性肾虚且不及时补肾,极可能引发多种并发症,比如慢性支气管炎、肺气肿、高血压。中医认为,“冠心病”也主要是心脉瘀滞、心肾不足造成的。老年人慢性腹泻与脾胃阳虚密切相关。此外,糖尿病、慢性肾炎等也与“肾虚”有关。

另外,男人应多食温食,少食寒凉食之物,以颐养胃气。蒜、葱、生姜、八角、茴香等辛辣的食物和调品不宜多吃,多食助燥伤

阴,会加重内热,使燥邪侵犯人体。男性应该多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,例如猕猴桃、橙子。狗肉、羊肉是温补肉类,可以适当进补。

女人养生多养肝

女性身体寒凉,冬季最好少吃寒性食物,尤其是常常手足冰凉、易感冒和处于经期的女性。

据了解,肝在五行中属木,肝负责储藏血液,调节血量,如果身体里血液供应出了问题,肝肯定难辞其咎,中医认为,与眼睛有关的疾病、与筋有关的疾病、妇女月经不调等妇科问题,往往与肝有关。

所以养肝首先要滋阴,其次是养血。女性养肝可多吃葱、蒜,荞麦、芥菜、菠菜、芹菜、菊花菜、莴笋、茄子、马蹄、黄瓜、蘑菇等。

冬至时节最宜吃膏方

“三高”人群要慎用膏方

□记者 黄珊

再过两天就到了冬至节气,也就是到了全年最冷的时段。咸宁市中医医院治未病科主任王先锋说,冬至是吃膏方的最佳时节。

膏方多从冬至开始服用

市民胡女士是位养生达人,热爱看养生知识的她,每年都会根据不同天气采取养生措施。“以前冬季只注重保暖,喝一些滋补的汤汤水水,但是从去年起吃起了膏方,感觉很有效果。”胡女士称,去年冬天吃了一段时间膏方后,今年冬天手脚不像以前一样冰凉了,气血也足了。“所以,今年的冬至又要到了,我又要开始找医生,开些膏方服用。”胡女士说道。

王先锋介绍说,膏方就是熬制成膏的中药方子,又叫膏剂,属于中医丸、散、膏、丹、酒、露、汤、淀八种剂型之一。外敷的叫膏药,内服的就叫膏方。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的不同处方。经浓煎后掺入某种辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。

膏方以补药为主,所以它针对的多数是老人、孩子、妇女等病后虚弱的人群。它比汤药易服,少了每天熬药的麻烦,苦涩味较轻,且更适于存放,它比丸药更容易吸收。中医讲,“春生、夏长、秋收、冬藏”,冬令更适



于藏,气候也比较寒冷,大家容易被寒邪侵袭,所以膏方多从冬至开始服用,一直服到第二年的立春为止,每天一匙或两匙。

“三高”人群要慎用膏方

“冬至吃膏方是很滋补的,非常受老年人的欢迎。但膏方不能随便吃,应一人一方。”王先锋介绍说,人体体质的减弱,是病邪得以侵袭、疾病得以产生的主要原因,而体质因年龄、性别、生活环境、先天禀赋、后天调养等的不同而各有所异,所以选方用药也应因人而异,所以一人一方是必须的。

对于“三高”人群,高血压、高血脂、高血糖的病人要慎用膏方。高血压的病人,如果是单纯的肝肾阴虚型,手足心热、腰膝酸软等,可以用滋补肝肾的膏方,但多数患者都不是单纯型的,是复合型的,所以进补要相当小心;高血糖的人,单纯虚型的体质可以进补,如消瘦、消渴、手足心热,但是要禁糖,可以用木糖醇代替。如果浊气留滞,如出现浮肿等,则有实邪,不宜用膏方;高血脂的人宜进清淡膏方,尤其要禁用胶类,如阿胶、鹿角胶、龟板胶等,因为胶类容易使血管内壁增厚,反而加重动脉硬化,使血压升高。

四类人群冬季应进补

阳气虚弱者

“阳气虚弱的人群非常适合在冬至进补。”咸安区中医医院名医堂主任沈明荃称,时至冬至,是阳气虚弱者一年中阴气最盛、阳气最弱的时候,这时候进补最有效。

在平时,阳气虚的人常会流清水涕、手足冰凉、易生冻疮、夜尿频频。这类人可用姜、人参、辣椒、羊肉等共食之,三九天尤为需要。

易患冬病者

慢性支气管炎、冻疮、尿多症等病症在冬天多发,而在冬至节气治疗这些疾病也是十分适宜的。

在中医看来,患这几种病的人多属肾气亏虚、阳虚外寒。调治的办法是温药和之,如熟附子、肉桂、人参、甘草、枸杞子等皆可使用。除用药进补,还可以食补之,如生姜肉汤对哮喘疗效较好。附子生姜桂枝汤对防治冻疮有益,以此外洗也有效果。

养生益寿者

防患于未然,只有有了好身体才不容易患病,所以,冬至进补成了很多养生达人的秘诀。

身体没有明显不适时,就应该是补身体中的不足。例如,用脑多者应经常吃核桃,体力消耗大者要及时补充水果、蔬菜等。

防春夏病者

“冬天调养得好,春夏发病就少。”沈明荃称,冬补应以高蛋白、高热量的食物为宜。可用各种鱼类及牛、羊、狗肉,加放中药人参、黄芪、桂圆、红枣等,或做汤、或为膳。只要脾胃吸收好,进补后定会使人储备更多的能量,从而增强免疫抗病能力。(黄珊)



咸宁市咸安区城镇居民医保定点医院
咸宁市咸安区城镇职工医保定点医院

咸宁市咸安区新农合定点医院
咸宁市通山县新农合定点医院



解除意外怀孕 到谱爱医院

融中西医疗精髓 聚权威知名专家

国际SCP可视无痛人流术

技术优势: 超微创 全可视 无痛苦 无后遗症 不影响生育

健康热线 8828288

医院地址 咸宁市咸安区永安大道159号
市内乘1路、K1路到谱爱医院站



医讯

12月21日(星期六)同济医院整形美容科叶子荣教授来咸宁市中心医院同济咸宁医院医学美容中心坐诊、手术。欢迎有需求者前来咨询、手术。

联系电话:8896118 地址:中心医院门诊大厅一楼东侧

叶子荣教授:手术特点是手法细腻,既遵循传统又追求创新,其面部年轻化系列手术,面部轮廓整形及Medpor耳再造手术已成为同济整形美容科突出的技术标志。擅长各种美容手术、颅颌面整形。