

冬季进补,可不仅仅是食补……

# 数九寒天 食补、药补、灸补缺一不可

我国大部分地区习惯自冬至起“数九”,根据中医学“冬至一阳生”的观点,冬月三九是进补的最佳时候。如在这时候进补,可扶正固本、培育元气,使闭藏之中蕴藏活泼生机,有助于体内阳气的升发,增强体质和抗病能力。

本报记者 朱文龙

## 数九寒天饮食滋补

冬季养生的核心是保持肾、脾、肺脏腑的阴阳、气血、动静,出入保持相对的平衡,中医认为,肺气太盛会损失肝肾功能,因此,滋补时要注意肺部调养。

专家建议,可适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品,还可吃羊肉、桂圆、胡桃肉等,这些食品富含脂肪、蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因寒冷而过度消耗的热量,还能益气养血,对身体虚弱者尤为适宜。

另外,中医有“冬三月,肺气旺”的观点,说的是冬季肺气旺盛,要做好肺部的调养工作。《黄帝内经》认为“秋冬养阴”,应多吃滋阴润燥之品,可用阿胶、银耳等具有滋阴润燥中药或食品进行防治保健,以增加肝脏功能,抑制肺气过盛,从而达到养阴的目的。

中医学认为:寒属阴邪,易伤阳气,侵袭脾胃,伤及中气。冬季历来是胃病高发季节,轻者出现胃痛和消化不良,重者甚至可能出现呕吐、消化道出血等情况。因此,饮食调护显得尤为重要。在寒冷的冬季,人体为了储存能量,食量会有所增加,但切忌不要暴饮暴食,应少食多餐,以减轻胃的负担。选择的食物要易于消化,以温、软、淡、素、鲜为宜。温食是暖胃的最直接方式,早晚饭喝些热粥对胃肠健康也大有裨益。同时,要避免过食生冷、辛辣、浓茶、咖啡等刺激之品。

俗话说,“药补不如食补”,在这段时期,适当多吃一些羊肉、牛肉等辛温之品,对于平衡人体阴阳,增强抵抗力是非常重要的。但是,人有禀赋差异,不同体质的人进补方法不一样。也就是说,并不是每个人都是虚寒体质,进补之前应先辨证,根据个人人的体质状况,在医生辨证指导下进补。

## 地道药材是关键

提到药补,冬至服用膏方历来是江浙沪地区滋补习俗,而随着膏方文化在全国范围的盛行,如今已经显著蔓延至我国北方各省市。

如果感觉制作膏方复杂,又没有调理慢病需求,只是希望“冬令进补,来春打虎”,也可以直接选用90%膏方都会用到的药食同源的阿胶。在南方,自古就有从冬至开始阿胶滋补,抗寒、固肾,调养身体的传统,代代相传流传至今。一般用道地东阿阿胶加黑芝麻、核桃仁、红枣等熬制即可,补肾、养血、润燥,治疗咳嗽效果也很好。中医认为,阿胶能养肝益肾,润肺养心,调和五脏,使人体气血调和,阴阳平衡,是冬令滋补上上之选。

现代研究发现,阿胶具有促进造血功能、补血止血,增强免疫力、美容养颜、抑止肿瘤的功能,还有促进钙的吸收和贮存、抗辐射、耐缺氧、耐寒冷、抗疲劳等作用。中国中医药学会学术顾问、首席健康科普专家温长路说,随着“治未病”理念不断兴起,今后,冬至吃阿胶将如同“春节吃饺子,中秋吃月饼”一样,成为老百姓回归传统追求健

康生活的具体体现。

## 中医灸法温阳补气

夏养三伏,冬补三九。一九到三九之间正是冬季进补的最佳时机。除了食补以外,中医灸法也是此季甚为盛行的进补方式,灸法治疗能够起到温阳补气的作用,对一些顽固疾病也有一定的预防治疗功效。

### 1. 艾灸补气养血

艾灸是用点燃的艾条放入艾灸灸熏特定的穴位,并且配合外用的中药,通过经络腧穴的作用,达到防病治病的目的。艾灸可以补气养血,是最容易掌握并可以居家自疗的灸法。常用穴位有关元穴、中脘穴和足三里穴,每天用艾条灸10到15分钟,可以发挥温补脾胃,促进脾胃运化的功效。

小提示:艾灸须注意施灸时间。如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹时和在饭后立即施灸。一旦出现头晕、眼花等晕灸感觉,要立即停灸。

### 2. 天灸温经散寒

天灸是将特殊调配的药物贴敷于特定的穴位,使药物持续刺激穴位,通经入络,达到温经散寒,调节脏腑功能的效果,既可改善临床症状,又可提高机体免疫力。“三九灸”即属于“天灸”,对于过敏性鼻炎、慢性支气管炎具有很好的疗效。此治疗时间性强,疗效好,儿童成人均可以接受。

小提示:天灸不适合发烧感冒、皮肤过敏症、凝血功能差者;贴药期间,忌生冷、辛辣等刺激性食物。

### 3. 蒸气灸防治冻疮

药熏蒸气灸法是利用药液蒸气熏灸经络穴位,达到治疗目的。临床上因其药物处方和施灸的部位不同,适应症也有区别,比如治疗冻疮选用棉子蒸气灸,茄椒根蒸气灸等。蒸气灸还能治疗痔疮、鹅掌风、风湿性关节炎等疾病。

小提示:蒸气灸要对准患部用蒸气熏灸。距离要适宜,过近温度过高,过远则效果不好。在临床上,还可根据病情需要,灵活选处方,依法施灸,多能取得较好疗效。



# 风从颈后入,寒从脚下生

## 数九寒天慢慢熬,防寒保暖最重要



保暖御寒最重要

避免头部受寒 注意双脚保暖

冬至是我国24个节气中的第22个,从这一天开始,我们要经历冬季最寒冷的数九寒天,就是我们俗称的“三九天”。“三九”是养生的大好时机,民谚素有“三九补一冬,来年无病痛”之说。但由于“三九天”天气寒冷,体内阳气刚刚生发,比较弱小,养生要调整体内平衡、顺应自然,所以总体上要注意躲避寒冷、适当运动、多多休息、心情平稳,养护自身内刚刚生发的弱小阳气,使其利于以后的生长繁盛。

本报记者 朱文龙



暖护膝,抓绒棉鞋或皮靴等,都是不错的选择。

早睡晚起适度锻炼

尽量不要出汗,不建议冷水浴

冬季养生要保证充足睡眠,早睡晚起,等待阳光出现后再外出活动,尽量做到“行不疾步,耳不极听,目不极视,坐不久久,卧不至疲”,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积,提高机体对寒冷的抵御能力。体质差的老人和儿童,应避免不必要的户外活动,防止

阳气过度消耗。在室外运动,要控制力度,尽量不要出汗,以免邪气入侵。此外,不建议一般人群此时冬泳或者冷水洗浴。

锻炼的时候,活动前要充分热身,以强度适中的运动为主,让身体发热或微微出汗即可,比如瑜伽、慢跑比较合适。还要注意空调的使用,很多单位把室内空调温度打得过高,热得和夏天一样,在里面工作的人,穿半袖、衬衫、裙子,仍然热得出汗,毛孔都开着。然而一出门就可能是零下,寒气迅速地侵入体内,带来疾病。

日常起居以静为主

喝点花茶,多晒晒后背

冬季养生当以静为主,避免过于抑郁、思虑。冬至时节外界阴寒至盛,极易损伤机体阳气,是心、脑、肾、胃等多系统疾病高发期。此时脾胃作为“后天之本”,如果能得到正确调养,则会对其其他脏腑的保养起到引领作用。

冬季要多晒太阳,尤其要多晒后背,经常背对日光而坐,让太阳把脊背晒得微暖,体内阳气充足,经脉通畅,便可以精神抖擞地享受生活。女性还可以用玫瑰花、厚朴花、枸杞子泡茶饮用,调整气机。而冬天过于思虑会比任何时候都耗阳,表现为失眠、多梦,所以冬季成年人应保证每晚8小时的睡眠时间,小孩甚至应该更多一些。另外,为了保证较高的睡眠质量,卧室最好不放置或少放手机、电视、平板电脑等电子产品,以减少对睡眠的影响。