

# 冬季养生这些“坑”不要踩

冬季的养生之道是什么?到底要怎样做才能健康无病地度过冬天?

## 勿与自然对立 小心作出病来

北京医院药学部原副主任杨莉萍表示,中国人讲究中庸之道,中医讲究阴阳平衡,健康的生活方式应该是平和的、不走极端的,拿运动来举例,有些年轻人要么完全不运动,休息时间完全宅在家里一动不动,要么运动得太过,在健身房跑得大汗淋漓,运动完感觉身体非常疲惫,这两种都是不正确的,健康的运动应该是根据自身身体情况,选择适合的运动方式和运动量。

同时,不要挑战任何与自然规律相背离的事情。春生夏长,秋收冬藏,冬季最重要的就是一个“藏”字。在冬天,植物将营养物质收于

根部,动物开始冬眠保存体力,人类也应该将自己藏好,躲避寒冷,做好保暖工作,尽量避免早起和晚归,与太阳一同行动。

在天寒地冻的冬季,应减少室外活动,尤其是违背自然规律的夜跑,非常伤身体,不仅容易着凉,而且占据了人体本该休息的时间。杨莉萍分析,人体在一天中的变化和四季相似,也遵循着春生夏长、秋收冬藏的规律,早上醒来精力充沛,上午是精神最集中、工作效率最高的时段,下午慢慢地开始感到疲倦,晚上需要静下来,获得充足的休息和调整。所以说,在冬天夜跑,既与一天中人体的变化相对立,也不符合冬季“闭藏”的养生之道,应尽量避免。

在饮食方面也是相同的道理,最好的就是吃与时令相符合的食物。她表示,很多人误认为夏天才能吃冷食冷饮,觉得可以防暑降温,这

其实大错特错,冬天是可以适当吃一些冷食的季节。“小的时候,冬天家里经常吃冻梨、冻柿子,适量的冷食可以帮助人体更好地闭藏。而在夏天反而不能吃了,冷食会影响肠胃功能,对人体造成伤害,炎热的夏季应该多喝温热的水,这样才能帮助人体更好地降温。”

## 进补需要适适度

冬季的闭藏状态让补益变得事半功倍,但补益不能千篇一律,不是所有人都适合同一种补益方式。例如,年轻人由于不良生活方式造成的气血虚、老年人因为身体衰老引起的气血虚、女性产后出现的气血虚大不相同。

杨莉萍谈道,年轻人需要的是及时调整生活习惯,让身体得到充足的休息和调整,气血自然会生发出来,而老年人和产后女性身体上

的虚损则需要通过阿胶、四物汤等滋阴补血能力强的药材和组方来补益。另外,阴虚内热体质的人容易出现“虚不受补”的情况,盲目进补不但无法达到补益预期,还会引起长痘、口干舌燥等上火的症状,需要遵医嘱,先将身体上的问题调理好,再进行补益。

“朋克养生”是近年来在年轻人中很火的词汇,可乐里泡枸杞,熬最长的夜、敷最贵的面膜等其实都是在掩耳盗铃,消耗年轻的身体。她表示,一切的补益手段都建立在良好生活方式的基础上,如果依旧延续着不良的饮食、作息、运动习惯,想要靠吃滋补品来填补身体的亏空是不可能的,补益的速度远远赶不上损耗的速度。另外,现在不少年轻人过于依赖保健品,比如在蔬菜摄入不足的情况下,想要靠吃维生素补充,这也是错误的观念。

(据《北京晚报》)

## 肥胖要分型调理 中医专家给4种类型支招

中医认为,肥胖与先天禀赋(体质遗传)、饮食生活方式、情志(情绪与认知因素)及地理环境等因素有关,《素问·奇病论篇》中记载“食甘美而多肥”,临床发现,肥胖多是过食肥甘膏粱厚味及久卧、久坐、少劳所致,病机为多痰、多湿、多气盛,脾失健运而生痰湿是导致肥胖的病理基础。

简单理解,体内水液输化不利,水液聚集凝聚形成痰,停留于体内,郁积日久而化热,痰热互结,形成肥胖。肥胖者多缺乏运动,日久导致机体气机经络不调畅,相关脏腑的气机、气化减弱,滞则成痰成浊。另外,肝主疏泄,调畅全身气机,脾胃为气机升降枢纽,若肝失疏泄,则脾失健运,气机升降失司,导致肝脾同病,诱发肥胖。

中医治疗肥胖,辨证为四型调理:

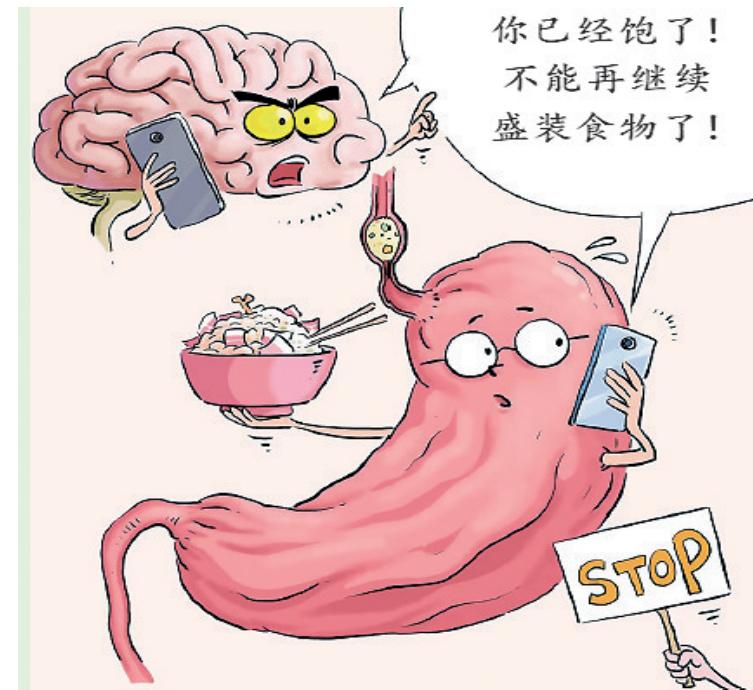
**脾虚湿阻型** 表现为形体肥胖、肢体困重、倦怠乏力、腹胀、大便塘薄、舌质淡、苔薄腻。此型临上最为多见,治疗应健脾化湿。中成药可用人参健脾丸、参苓白术丸,饮食多吃些扁豆、赤小豆、冬瓜。

**脾肾两虚型** 表现为形体肥胖、肿胀、疲乏无力、少气懒言、动而喘息、头晕畏寒、腰膝冷痛、五更泄泻、苔薄白,治疗应温阳化气利水。方剂可用附子理中丸,饮食忌生冷、偏温一些,吃点羊肉、枸杞、核桃。

**胃热湿阻型** 表现为形体肥胖、爱吃肥甘厚味、口臭口干、大便秘结、舌质红、舌苔黄腻,治疗应清热化湿通腑。中成药可用牛黄清胃丸,饮食清淡,常吃些白菜、萝卜、苦瓜。

**气滞血瘀型** 表现为形体肥胖、两胁胀满、烦躁易怒、口干舌燥、头晕目眩、失眠多梦、月经不调或闭经、舌质暗有瘀斑,治疗应舒肝理气、活血化瘀。方剂可用丹栀逍遥丸,平时喝点玫瑰花茶。

(据《生命时报》)



## 胃饿不小但能撑坏

胃上连食道,下通小肠,是一个空腔器官,用于储存、消化食物。通常情况下,胃呈轻微收缩状态,空腹时大约只有鸡蛋一般大小(容积为50~100毫升),由于其肌层有很强大的伸缩性,在食物进入后,胃会像吹气球一样膨大数十倍。成年男性饭后的胃容积一般约为1.4升,最大可达2.4升,成年女性约为1.2升,最大可扩张至2升。

很多人会有这样的错觉:只要每顿尽量少吃些,饿着饿着食量就比以前小了,以为成功将胃饿小了。事实上,长期节食并不会把胃饿小,而是大脑开启了“饥荒模式”,在没有吃到足量食物时就发出指令抑制饥饿感,降低食欲,胃受到中枢神经系统和肠神经系统的控制,以为“不饿”了。即使一直挨饿,胃容量也只会停留在完全空腹的大小,并不会因此缩小。值得注意的是,过分节食减肥会干扰分泌消化液的腺体正常工作,使其功能慢慢退化,时间久了就会发生腺体萎缩等疾病。减肥非但没有成功,反而带来了胃溃疡、胃炎、胃结石甚至胃部肿瘤,得不偿失。

同样的道理,即使有一顿饭吃得很撑,胃被暂时性撑大,但等到食物被完全消化后,胃还是会回缩到原来的大小。但如果饮食无节制,胃持续过度扩张,胃壁的肌肉纤维就会被撑薄,弹性随之下降,时间久了就会导致胃动力减弱,引发胃下垂、胃无力甚至胃破裂。当胃部消化能力减弱,食物未消化完就进入肠道,长此以往,全身的消化系统都会受到影响。

要想保持胃的健康,不可为了追求好身材而过度节食,建议每顿吃七八分饱即可,也可以采用少食多餐的形式,将固定量的食物分散成4~5餐,在一天中合理规划。

(据《生命时报》)

