

立冬宜补养生汤

□市第二人民医院中医科主任中医师 王延宾

立冬是一个十分重要的节气，又是人们进补的最佳时期，立冬单从字面上可解释为：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痲厥，奉生者少。”这段文字精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法，并根据自然界的变化引入人体冬季养生的原则，它告诉我们，冬天是天寒地坼，万物凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。

起居调养强调了“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，也就是说，在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气”。因此，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。而衣着过少过薄、室温过低易引起感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚、室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气。”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明与温暖，失去太阳万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚则补之，寒者温之”的古训，少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如羊羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。除此之外，还要因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体有虚实寒热之辨，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目进补。具体到餐桌上，可以选择以下几种男女老幼皆宜、温和而又易做的食疗方。

1.党参黄芪炖鸡汤

材料：母鸡1只、党参50克、黄芪50克、红枣10克、姜片、料酒、精盐、味精。

做法：母鸡洗净，红枣去核洗净，再把党参、黄芪用清水洗净，切成一段一段；将鸡放入炖盅内，加适量水，放入党参、黄芪、红枣、料酒、精盐、味精、姜片，炖至鸡肉熟烂入味即成。

功效：有健脾胃、补气益血、提高人体免疫力、强壮身体、延年益寿等作用。

2.红枣香菇乌鸡汤

材料：乌鸡一只（约一斤左右）、香菇、黑木耳、红枣若干、生姜、料酒、盐少许。

做法：乌鸡洗净切块，放在盆里，加入盐、料酒、生姜腌15分钟左右；香菇、黑木耳、红枣洗净，加入盆内；加入适量清水至水开，再转中火炖30至45分钟。用筷子可轻松插入鸡肉中即可熄火食用。

功效：乌鸡含有大量的蛋白质和多种微量元素，营养价值远远高于普通鸡种。将香菇、乌鸡、红枣一起煲汤喝，不但能护肝明目，还能补血养颜。

3.核桃红参炖鹌鹑

材料：核桃肉80克、红参3至5克、鹌鹑1只、猪瘦肉100至150克、生姜3片。

做法：核桃肉洗净；红参切片；鹌鹑宰杀净，切块，置有姜片的沸水中稍滚片刻，再洗净（即“焯水”）；猪瘦肉洗净，切块；将各汤料放入炖盅，加入冷开水1000毫升

（约4碗量），加盖隔水炖3个小时便可。进饮时放入适量食盐。

功效：核桃能补肾固精、温肺止咳、益气养血、补脑益智、补肝乌发、润肠通便；红参有大补元气、补脾益气、生津、宁神益智的功效；鹌鹑有化痰功能，中医还认为它有补虚健胃的作用。三者合而为汤，有温肺益气、补脑益智、补肾固精、护肝乌发的作用，尤宜秋冬交替时节养生之用。

4.当归生地羊肉汤

材料：当归15克、生地10克（中药店有售）、羊肉500克、生姜6片。

做法：中药稍浸泡；羊肉洗净，切块，置加了姜、葱、绍酒的沸水中稍滚片刻，再洗净（即“焯水”）；一起与生姜下瓦煲，加入清水2500毫升（约10碗量），武火滚沸后改文火煲约两小时，下盐便可。

功效：羊肉有益气补虚、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒的功效。

冬令进补是我国历史悠久的民间习俗之一，中医云：“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之。”也就是说，冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。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。事实证明，冬令进补不仅能调养身体，还能增强体质。

（李莹整理）

矿前街社区卫生服务站 举办冬季病预防知识讲座

本报讯 立冬以来，鹰城气温起伏较大，昼夜温差明显，为提醒辖区居民关注心脑血管疾病，及时做好预防工作，11月8日上午，矿前街社区卫生服务站的医护人员走进该社区居委会开展冬季病预防知识讲座。

当天上午9时许，医护人员刚刚到达活动现场，十几位居民就围了上来，纷纷抛出了问题：“陶大夫，今天是不是要给大家量血压？”“早起吃过饭了，还能测血糖吗？”一问才知，这样的健康宣教已是辖区居民的常态化活动。每次来宣教，该卫生服务站站长陶杰和医护人员都会带上血压计和血糖仪，讲知识之余还会给居民量血压、测血糖。

“慢性病管理是卫生服务站的重要公共卫生服务项目之一，用这种方式给大家做健康监测，可以拉近距离，讲起健康知识来也更贴近大家的生活，更容易被这些老年人采纳。”陶杰解释了几句，就招呼大家聚集在了活动室，将手中打印好的“健康处方（冬季健康宣教知识）”分发给了居民。

“现在天冷了，血压容易升高，大家可一定要按时吃降压药。有头晕、胸闷、喘不上气的情况，就得注意了，这有可能就是心脑血管病发出的‘信号’。”陶杰提醒居民，平常有半边身体活动不自如、突然头晕或眼前发黑等不适症状，可随时到社区卫生服务站就诊，千万不要不当回事，把小毛病拖成了大问题。

知识讲座结束后，陶杰和医护人员为参与活动的居民测量血压、血糖，同时还为居民发放了健康教育调查问卷，针对居民反馈的意见进行了现场答疑。

据悉，此次活动受到了新华区西市场社区卫生服务中心以及矿前街社区居民委员会的大力支持。西市场社区卫生服务中心主任宋建亚、医生孙春喜共同参与了此次活动，矿前街社区居民委员会为活动的组织和安排提供了助力和支持。

（李莹）



“糖友”学注射

11月7日，医生在向糖尿病患者讲授胰岛素正确的注射方法。当日是我国第九个“糖尿病规范注射日”，市第二人民医院内分泌代谢科举办了以“规范注射安全达标”为主题的医患互动活动，医疗专家和护士在向糖尿病患者讲授胰岛素正确的注射方法等相关知识的同时，还手把手地纠正患者的注射手势，帮助患者养成正确注射的良好习惯，提高糖尿病的治疗效果。

本报记者 李英平 摄

市二院胸痛中心专家提醒：

冬季来临，当心“致命胸痛”

近几日，随着我市的气温逐渐降低，心血管发病量逐渐增加。笔者在市二院心内科了解到，老年人群体更易受到心血管疾病的侵扰，该院4个心内科病区已经出现不同程度的接诊量上升。专家提醒，心血管疾病高发，要谨防致命性胸痛——急性心肌梗死。

据该院胸痛中心行政总监、心内科二区主任栾献亭介绍，科学研究表明，当气温从17摄氏度下降至0摄氏度以下时，每百万人口每天的心肌梗死病死率从4.9%上升到6.9%。冠心病患者受寒冷的刺激，易出现血压升高、心率加快、心肌耗氧量增加的情况。另外，口和鼻吸入的冷空气还可反射性引起冠状动

脉收缩。以上两方面均能促使心肌缺血加重，诱发心肌梗死。尤其是患有高血压、高血脂、高血糖及肥胖、吸烟、饮酒、熬夜等人群，是急性心肌梗死的高发人群。

据悉，目前，市卫计委已经布置督促市直几家大医院建立胸痛中心，针对急性胸痛这类危及生命的疾病设立快速绿色通道。比如，我市的心血管病诊疗中心——市二院胸痛中心拥有数十年胸痛疾病的诊疗经验，胸痛中心设有一线、二线、三线24小时值班制度，可为胸痛患者在最短时间内给予精准治疗，如溶栓、支架或药物保守治疗等。

随着气温的下降，预防心肌梗死成为大家关注的话题，栾献亭介

绍，以下注意事项可以有效帮助预防相关疾病：

1.气候变化时要注意保暖，在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。当出现持续低温、大风或阴雨天气时，高龄老人或有基础疾病的人群应尽量减少户外活动，注意防寒保暖。

2.冬季要更加注意控制血压、血糖、血脂以及体重等引起动脉粥样硬化的危险因素。患有动脉粥样硬化的患者一定要在医生指导下坚持服药治疗，定期到医院检查。另外，出门在外，应随身携带在有效期内的硝酸甘油和速效救心丸，如突然发病，该药可有效舒张冠状动脉，缓解症状。

3.适度锻炼可以增强心肺功

能，还可使冠状动脉建立起侧支循环，保证对心肌的血供。

4.清淡饮食，控制食盐和脂肪的摄入量，多吃鱼类、豆制品，不要暴饮暴食及酗酒。心脑血管疾病患者应多补充蔬菜、水果和水分，防止便秘带来的隐患。冬天体内极易缺水，多喝水可降低血液黏稠度，防止心肌梗死的发生。

5.洗澡要特别注意，不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡；水温最好与体温相当，水温太热可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，造成心脑血管缺血；洗澡时间不宜过长，洗澡间闷热且不通风，在这样的环境中，人的代谢水平较高，极易缺氧、疲劳，老年冠心病患者更是如此。

冠心病程度较严重的患者洗澡时，应在他人的帮助下进行。

6.要放松心情、愉悦生活，尤其是患有基础疾病的中老年人，应尽量减少情绪的剧烈波动。

7.老年冠心病患者不要搬抬过重的物品。搬抬重物时必然要弯腰屏气，这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似，是老年冠心病患者诱发心梗的常见原因。

栾献亭提醒，假设患者出现无明显诱因的突发性胸前区疼痛、肩背部疼痛，或突然出现憋气、嘴唇发绀、剧烈咳嗽、咳出粉红色痰、不能平卧等症状时要警惕急性心肌梗死的发生，应立即拨打120，到医院进行急救。

（李莹）