

大寒不寒,养生保健讲个“暖”

1月20日是农历二十四节气的“大寒”。同小寒一样,大寒也是表征天气寒冷程度的节气。“小寒大寒,冷成一团”的谚语,说明大寒节气也是一年中的寒冷时期。广东省中医院池晓玲教授表示,大寒是二十四节气中的最后一个节气,但在运气变化之中,却是一年的开始。每年的“运”“气”的循环变化均始于大寒,这时虽仍处于寒冷时期,但已隐隐感受到春季的气息,此时人的身、心状态均应随着季节的变化而加以调整,以适应新的一年。

精神:暖身先暖心

所谓“暖身先暖心,心暖则身温”。池晓玲解释说,心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身才能温暖,方可抵御严寒酷暑的侵袭。因此在大寒时节,我们应安心养性,怡神敛气,可以通过适宜的活动、娱乐来调剂,保持心情舒畅,使体内的气血和顺,不扰乱体内闭藏的阳气,做到“正气存内,邪不可干”。

饮食:减咸增苦养心气

大寒节气的饮食仍应遵守保阴潜阳的冬季饮食原则。池晓玲建议说,饮食宜减咸增苦以养心气,使肾气坚固,切忌黏硬、生冷食物,宜热食,以防止损害脾胃阳气。但燥热之物不可过食,食物的味道可适当浓一些,要有一定量的脂类,保持一定的热量。此外,还应多食用黄绿色蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等。

大寒与立春相交接,讲究的人家在饮食上也顺应季节的变化。大寒进补的食物量逐渐减少,多添加些具有升散性质的食物,以适应春天万物的生发。广东佛山等地民间有大寒用瓦锅煮糯米饭的习俗,当地人认为糯米比大米含糖量高,食用后全身感觉暖和,利于驱寒。中医理论认为糯米有补中益气之功效,在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。加之糯米饭寓意温暖,从年头到年尾“暖笠笠”,更



是有吉祥之意。

起居:防风护足好御寒

大寒是冬季的最后一个节气,在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性早睡晚起,早睡是为了养人体的阳气,晚起是为养阴气。另外,古语有云:“大寒大寒,防风御寒。”大寒时节除了注意防寒之外,还须防风,衣着要随着气温变化而增减,手脚易冻,尤其应注意保暖。

大寒时节,除了做到早睡晚起,防寒防风外,最好养成睡前洗脚的好习惯。俗话说:“寒从脚起,冷从腿来。”人的腿脚一冷,全身皆冷。“饭后三百步,睡前一盆汤”,入睡前以热水洗

脚,能使血管扩张,血流加快,增加脚部皮肤和组织的营养,降低肌张力,改善睡眠质量,对于预防冻脚和防病保健都有益处,特别是那些久坐到深夜的人,在睡觉之前,更应该用热水泡脚。

运动:动一动少闹病

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。

大寒时节运动不宜过度激烈,避免扰动阳气,同时室外活动不可起得太早,等日出后为好,建议在阳光晴好的天气,上午10:00左右,下午2:00左右户外活动1个多小时。运动方

式可选择慢跑、快走、登山、太极拳、健身气功、八段锦等等。如果室内运动,避免剧烈运动而大汗淋漓,伤津耗气,不利于养生。

滋补:膏方调气血

冬令进补,是中医“天人合一”思想的具体体现,冬令阳气收藏,适合进补。但这个“补”,应该理解为“删多余、补不足”,寓“固本清源”为一体。而膏方是靠医生正确运用中医基础理论,辨证论治、辨证候、辨年龄,综合患者人文环境等各项数据,进行个体化调养身体。它可对整体调达气血,平衡阴阳,剿抚兼施。

广州中医药大学附属第一医院陶双友博士介绍,膏方尤其

受到女性欢迎,女性以血为本,而膏方调补气血,养血膏、调经膏都很适合女性。广东省中医院治未病中心副主任医师林熾钊也谈道,中药膏方以调补阴阳气血平衡为主,温补脾肾之阳,滋补肝肾之阴,益气补血,对于改善女性更年期等症尤为明显。

每一种膏都有自己的适用人群,林熾钊表示,选方调养也因人而异才能起到作用。“膏方中多含补益气血阴阳的成分,其性黏腻难化,若不根据实际情况,一味纯补,反而会妨碍气血。比如近两年流行的固元膏,主要是对气血亏虚、脾虚症状有一定的调理作用,但是岭南一带的人,体虚又容易上火,吃了固元膏,反而容易上火。”(南方)

发热伴血小板减少综合征研究取得重要突破

据新华社武汉1月20日电(记者 谭元斌)发热伴血小板减少综合征是由新型布尼亚病毒所引起的一种急性传染病,致死率达30%,目前缺乏有效的疫苗和药物进行防控和治疗。我国科研人员

在该病毒研究方面取得重要突破。

记者20日从中国科学院武汉病毒研究所了解到,华中科技大学和该所联合研究团队首次系统地揭示了发热伴血小板减少综合征病毒入

侵宿主细胞及在胞质中转运、释放的精细动态过程。在研究中,他们采用的技术手段为基于量子点标记的粒子示踪技术及多色成像方法。

据该研究负责人介绍,

入侵是病毒感染的关键步骤,也是很多抗病毒药物设计的靶点。因此,该研究对于发热伴血小板减少综合征的防治具有重要指导意义。目前,相关研究成果已在线发表于国际期刊《Small》。

儿童也有患肾结石风险

医生提示科学饮食有助预防疾病

新华社重庆1月20日电(记者 李松)不少人认为肾结石是成年人会得的病,但近年来儿童肾结石也时有发生。医生介绍,家长应注意控制孩子高糖、高热量食物的摄入,多吃新鲜水果、蔬菜,有助预防儿童肾结石。

最近,重庆南岸区12岁的孩子军军突然感觉腹痛得

厉害,并伴有发热症状。经医院检查,被诊断为多发性肾结石,肾功能严重受损,需住院治疗。

重庆医科大学附属儿童医院泌尿外科医生张德迎介绍,儿童肾结石的发生与尿路感染、肾脏或尿路结构异常、饮食、生活环境及药物使用等因素有关。结石在肾脏形成

后进入输尿管或膀胱,体积达到一定程度后,会引起输尿管或尿道阻塞,出现腰痛或排尿困难等症状。

医生介绍,当结石直径小于0.5厘米时,可以通过适当多喝水帮助孩子将结石经尿道排出;有的患儿也可通过静脉输液利尿,同时按医嘱调整饮食。对于体内结石直径过大的

患儿,则要根据不同情况选择体外震波碎石、微创经皮肾镜碎石、输尿管镜碎石、腹腔镜或开放性取石等手术治疗。

儿童应该如何预防肾结石呢?专家提示,适量多喝水,增加尿量,这是最有效的预防方式。同时家长要控制孩子日常饮食中蛋白、糖的摄入量,多吃新鲜蔬菜和水果。

“坏脂肪”可以变为“好脂肪”

据新华社华盛顿1月17日电(记者 周舟)中国研究者领衔的团队17日在美国期刊《科学公共图书馆·生物学》上报告说,发现一种能把“坏脂肪”转化为“好脂肪”的新机制,有望用于治疗肥胖和糖尿病等。

过去的研究表明,人体内的白色脂肪主要用于储存能量,是导致肥胖的“坏脂肪”,棕色脂肪可消耗能量,是能够减肥的“好脂肪”。

白色脂肪在一定条件下可转化为棕色脂肪。清华大学药学院陈立功等人发现,一种名为“3型阳离子转运蛋白”(OCT3)的物质可影响白色脂肪向棕色脂肪转化。动物实验显示,小鼠体内的这种蛋白被去除后,脂肪棕色化现象更加明显,机体消耗的能量增加。

陈立功说,开发针对这种蛋白的特异性抑制剂或抗体,有望用于治疗肥胖和糖尿病等。