

五张生活处方,助你安度最冷时节

■方泓

眼下我们已进入小寒节气,小寒是24节气中第23个节气,小寒时节大风起、各地迎来明显大幅度降温,一年中最冷的时节已然到来,养生以“防冻”为前提,在此前提下预防相应高发疾病。

小寒时节是一年中最气温最低的时节,民间素有“小寒胜大寒”“冷在三九”等谚语。寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴寒之邪最盛的时期,极易损害人体的阳气。人的阳气一旦受损,可致脏腑温养功能减弱,不能温补肾阳,还可导致五脏六腑功能失调,外邪乘虚侵袭,而发生疾病或使原有的疾病加重。故《内经》云:“冬病在肾”。可见,小寒之气对人体脏腑、尤以肾脏的损害之大。

“小寒胜大寒”,防冻重点时期来了

从多年平均状况看,以1月15日为中心前后5天是一年中最寒的10天,而这10天都在小寒节气里。小寒节气一过,由于地面白天获得的太阳辐射能越来越多于夜间散失的热量,温度便渐渐回升。

因此,就整个大寒和小寒两个节气的寒冷程度比,名为“大”者实为小,名为“小”者则更大。这些事实说明,每年小寒时节应是防寒防冻的重点时期。

三大系统疾病高发,“三高”严防病情变化

在严寒的冬季,心血管、脑血管、呼吸系统疾病发病最为常见,死亡率亦急剧上升。建议此类患者注意防寒,寒流前后减少外出。除此以外,进入小寒年味渐浓,生活运动饮食起居等失去节律,“三高”人群的血压、血糖、血脂水平容易变化,需要加强自我监测,防止疾病加重。

防血压波动:气温下降,季节变化,会引起血管收缩,血压波动,高血压患者在严寒季节需要加强对血压



的自我监测,如有头晕、头痛症状,或者血压较平时水平升高的情况,需要心内科门诊就诊,及时调整降压药,稳定血压水平。

防血糖变化:天气寒冷,户外活动减少,糖尿病患者可能因饮食增加及运动量减少,而导致血糖水平升高,因此一方面要保持活动量,可适当增加室内活动,同时要注意监测血糖水平,控制血糖。

防血脂异常:冬令时节是进补好时机,然而食补过度,如进食过多牛羊肉、动物内脏,血脂代谢异常人群可能出现血脂进一步升高。因此,血脂异常人群仍需注意饮食有节,不宜过度进补。

羊肉是小寒节气温补首选食物

严寒天气里,人们在日常生活中有啥注意点?介绍五张健康生活处方。

1、情志调养
冬季养神,静谧藏神为主。情绪应多平静为主,要避免大怒、大喜、过度思虑等,所谓“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。还要防止因季节气候刺激导致的情感失调。季节性情感失调是因为寒冷的气候作用于人体所致,使得血液循环变

推荐食疗方:当归羊肉汤

● 食材:当归10克,生姜12克,羊肉300克,胡椒粉2克,花椒粉2克,食盐适量。

● 制法:羊肉去骨,剔去筋膜,入沸水锅内焯去血水,捞出晾凉,切条状;砂锅内加适量清水,下羊肉,放当归、生姜,武火烧沸,去浮沫,文火炖,至羊肉熟烂,加胡椒粉、花椒粉、食盐调味即成。每周2-3次,饮汤食肉。

● 功效:温阳散寒,养血补虚,通经止痛。

● 适宜人群:阳虚质、血瘀质。
● 注意:本方为温补散寒之剂,凡阳热证、阴虚证、湿热证等不宜服用。



“腔梗”是什么梗?呵护血管要从平时做起!

■顾超

经常有患者会来门诊咨询医生:“我脑梗了,该怎么办”,而医生看他健步如飞、神清气爽的样子,问他哪里脑梗了,此时,大多数患者会拿出提示“头颅CT显示腔隙性脑梗或者小缺血灶”的影像片子或报告。其实,大家都会被这样的字眼所惊吓,总担心自己是不是中风了,那么,到底“腔梗”算不算脑梗呢?

腔梗又名腔隙性脑梗塞,属于脑梗塞的一种特殊类型,多发生在基底节区在动脉硬化基础之上,脑深部的微小动脉发生闭塞,引起脑组织缺血软化病。其病变范围一般为2-20毫米,以2-4毫米者为多见,大多数临床上的患者没有明显症状,有些患者可能出现注意力不集中、记忆力下降、轻度的头晕眩晕等情况,主要还是要通过CT和MRI来进行判断。

我们可以把脑组织看作为土地,把脑部的血管看作为水管管道,那么,腔梗就是一些很细小的管道发生了堵塞,但是因为其他粗的管道能够保证水源充足,所以对于脑组织(也就是土地)的灌溉,并没有受到影响。这样一来,这些很细小的管道堵塞,对我们而言就成了腔梗。关于腔梗的这些内容要牢记——

“一点”:很小的一个点。如前所述,腔梗在CT的影像上就是很小的一



点,也就说明是很小的血管。

“二小”:部位小、症状小。正因为腔梗的部位很小,所以它引起的症状也很小。这也很好理解,就好比这根水管很小,所以它灌溉的面积很少,其他的水管也能过来帮忙灌溉这块土地,所以引起的症状就很小。因此,大家不必因腔梗而过度担心。

“三高”:高血压、高血糖、高血

脂。此前已经提到过腔梗是小血管堵塞,也就是小的水管堵住了,堵住的原因最主要有三个原因:第一,管道本身质量下降(高血压,血管弹性变差);第二,管道“垃圾”(高血脂,管道内有“垃圾”堵塞);第三,管道水流变缓(高血糖,水流粘稠偏慢)。

“四护”:护血管、护通畅、护流速、护情绪。

较长时间的低头、后仰动作;不宜骤然前倾身体、弯腰;不宜做翻跟头等大动作;不宜屏气快速反复下蹲起立动作;不宜快跑等。

4、饮食调养
小寒节气饮食原则为适量温阳进补,不忘养阴,减咸增苦。

从营养学角度而言,可适当增加动物类食物。为了提高抵御寒冷的能力,冬季应该多食鲜枣、柚子、柑橘等含维生素C丰富的水果和绿叶蔬菜;适当食用大蒜、绿茶、黄豆、纤维素、海产品等有效改善心血管系统功能。

老年人冬季饮食应该谷、果、肉、蔬合理搭配,适当选用高钙食品。冬季里不宜吃肥腻和过咸食品,应食温热熟软之品,少量多餐,以保证所需营养又不伤胃,避免过食大辛大热食物,还应结合不同的体质选择不同性味的食物。

中医认为,肾为“先天之本”,肾藏精,主生长、发育和生殖。肾虚是引起脏腑功能失调,产生疾病的重要因素之一,所以,小寒更要注重温肾阳。羊肉是小寒节气温补的首选食物之一。《本草经集注》曰:羊肉入脾、胃、肾经,其性味甘热,可温中健脾、补肾壮阳、益气养血。冬季吃羊肉,不仅可以增加人体热量,抵御寒冷,而且对慢性气管炎、虚寒哮喘、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏等虚证有补益效果。

5、冬令进补

小寒时节是冬季进补好时节,但并非一味地大量食用滋补品,而需要有针对性,并且要补而有度。按照传统中医理论,滋补分为四类,即补气、补血、补阴、补阳。

补气:针对气虚体质,宜用红枣、白术、黄芪、淮山药等;

补血:针对血虚体质,可用当归、熟地、白芍、阿胶等;

补阴:针对阴虚体质,宜用生地、麦冬、沙参、天冬、枸杞等;

补阳:针对阳虚体质,可选用鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟天等。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师)

1、护血管。血管的硬化是引起腔梗很重要的原因,因此保护血管是首要任务,在冬天给血管涂层保护膜,让血管更坚固,可以适当吃一些软化血管的食材,比如鱼、木耳、西红柿、苹果、山药等。

2、护通畅。防堵保障能够保证血液在血管内顺利通行,确保大脑的土地得到足够的养分。因此如果甘油三酯高、低密度脂蛋白高、且颈动脉超声提示有斑块,就该使用他汀类降脂药,此外要定期复查肝肾功能。

3、护流速。让血管内的血液流动更顺利,对大脑的供血更充足。可以根据个人情况,在专业医生指导下,合理使用一些活血通络药物,让循环更顺畅,让脑有所养,脑有所依。

4、护情绪。情绪的影响不仅仅是心理,对躯体的健康同样重要,易怒、焦虑、抑郁同样会对血管有影响,中医说:怒伤肝,思伤脾,讲的就是多思和易怒容易影响肝和脾,而肝和脾都是气血很重要的部分,所以情绪调控对血管意义重大,这也就是为何经常冬天会出现因为情绪激动而血管爆裂的患者的原因了。

总而言之,希望大家不被腔梗吓到,但在生活中能学会更好地保护血管。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院中医经典与临床教研室主任、神经内科副主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 蛋黄,吃还是不吃?

答

孙皎

复旦大学附属华东医院内分泌科医生

现代人的健康知识多了,对鸡蛋这个最普遍的食材反而变得很纠结。鸡蛋到底能不能吃,吃多少好?鸡蛋能吃,那蛋黄能不能吃?其实,每天餐桌上唾手可得、很不起眼的一颗小鸡蛋,却蕴含乾坤,大有营养。

100多年前,俄罗斯病理学家尼可拉·阿尼契科做了一项兔子实验。他发现,喂食兔子高胆固醇含量食物,兔子体内会出现动脉粥样化样的损害,这是人类史上第一次将胆固醇摄入与心脏病连结在一起。

鸡蛋尤其是蛋黄含有丰富的胆固醇,日常经常可以看到很多人吃鸡蛋时把蛋黄理所应当、毫无怜惜地抛弃了。殊不知,鸡蛋是一种近乎完美的食物,其蛋白质不仅含量

丰富,而且所含氨基酸的组成比例非常适合人体需要。在富含蛋白质的各类食物的生物价值评分中,鸡蛋位列榜首,居然是全世界营养密度最高的食物,它含有15种以上营养成分!

蛋黄则是鸡蛋中的精华和灵魂,对健康十分有益,也是大自然对人类最好的馈赠。蛋黄中的胆固醇,其主要成分以高密度脂蛋白为主,人体作为杂食类生物有别于食草类兔子,对胆固醇的吸收处置能力有本质的区别。最近二三十年来,国际权威杂志发表的研究论文表明:每天吃1-2颗鸡蛋,不会增加心脏病风险,扭转了人们对鸡蛋尤其是其对蛋黄富含胆固醇的错误认知。总之,鸡蛋对健康是利大于弊。

问 肿瘤患者可以进补吗?

答

邓海滨 吴新鸿(研究生)

上海中医药大学附属龙华医院肿瘤二科医生

肿瘤作为一种消耗性疾病,特别是手术、放化疗后身体虚弱,除了平时的食补以外,适当做一些药补有助于患者身体状态快速调整,体质增强,提高自身免疫,加速正气的恢复和癌细胞的杀灭。因此有目的性、适当且辨证的进补对肿瘤患者来说还是很有必要的。

有很多患者疑惑,补药既然能够补身体,那会不会也补肿瘤?确实,有研究显示,癌细胞生命力顽强,能够和机体正常细胞竞争营养,补充营养可能会促进癌细胞的生长。但事实上,临床上肿瘤进展较快的患者往往是身体虚弱、营养缺乏的患者;而全身营养状况较好的患者,肿瘤进展也相对缓慢。

可见,拥有充足的营养、良好的状态是机体免疫系统抗肿瘤的前提。所以,我们强调患者应该在专业中医医师的指导下进补,以达到清补皆施、阴阳平调的效果,使得患者机体提高免疫的同时抵御肿瘤的生长转移。

肿瘤患者进补有哪些原则呢?中医注重辨证论治,进补的原则是“因人制宜、因时制宜、因病制宜”,即根据患者的体质、治疗所处的阶段以及肿瘤的种类采取不同的进补方法,切忌自行乱补。

需注意的是,很多患者及家属会盲目购买市面上的保健品和补品一股脑进补,这是非常不可取的。肿瘤患者肠胃虚弱,若无节制的乱补反而会伤身。

对肿瘤患者,我们推荐药膳与方剂。手术、放化疗及靶向治疗是西医治疗肿瘤的重要手段。但在杀伤癌细胞的同时往往对机体产生较大创伤,且对于机体正常细胞存在“杀敌一千,自损五百”的弊端,导致正常细胞的损耗,使患者身体虚弱,而适当的进补有助于加快机体的恢复,提高免疫力,增强患者自身的抗癌能力。

【围手术期】此时患者元气有伤,以易消化、易吸收食物为主。可以适当食用些有收敛功效的食物或药物(如鸡肉、芡实、太子参),以助敛汗,伤口修复。

推荐药膳:黄芪鱼片粥
原料:黄芪150克,薏米仁150克,青鱼150克,大米150至250克。
做法:黄芪、薏米仁煮水取汁加入

大米煮粥,再加入鱼片,用少量姜丝、葱丝、盐调味,煮开即成。

功效:补中益气,健脾开胃。适宜术后体虚患者。

【围放疗期】放疗后出现口干舌燥、渴喜冷饮、心烦、舌红少苔等症状,中医认为是由于放疗灼伤津液所致,故针对这一证型,可多食一些滋阴生津的甘凉食品。可用甘蔗、荸荠、梨、莲藕、西瓜、黄瓜、西红柿、猕猴桃等榨汁服,提倡服用新鲜榨取的植物汁液。

推荐药膳:二参麦冬饮
原料:太子参30克,玄参15克,麦冬15克,生地20克。

做法:取该四味药加水煎汁,分多次服用。

功效:滋阴凉血益气。适宜患者放疗后口舌干燥、咽喉不适、舌红少苔之候。

【围化疗期】该阶段患者胃肠功能障碍,以易消化、易吸收食物为主;少量、多餐、应多吃煮、炖、蒸等易消化的食物,少吃油炸食物。食欲不振,可适当熬些粥以养胃。化疗中为了减少便秘症状,应多吃维生素含量丰富的蔬菜、水果及其他一些有助于抗癌的食物,如芦笋、海带、海藻、洋葱、大蒜、蘑菇等。化疗的中、晚期为了减少白细胞下降症状,可食用有助于升高白细胞的食物,如黄鳝、猪肝、鱼汤、肉汤、河蟹等。

推荐药膳:大枣苡米粥
原料:大枣10枚,苡米仁60克,赤小豆30克。

做法:加适量大米煮粥分二次服用。

功效:健脾益胃、补血升白。适宜患者化疗后白细胞下降之症。

市面上各种补品可谓是琳琅满目,让肿瘤患者及其家属眼花缭乱,不知如何选择。中医主张辨证施“补”,即针对不同的“虚”给予适当的“补”。比如气虚证患者进补可选择人参、黄芪等补气;血虚证者进补可选择阿胶、红枣等补血;阴虚证患者可选择铁皮石斛、西洋参等滋阴;阳虚证患者进补时可选择冬虫夏草、灵芝、桂圆等温阳。

需要强调的是,肿瘤患者如需进补,必须在有经验的中医医师指导下,才能有的放矢,达到预期的疗效;其次,进补也有时效,建议“中病即止”;最后,药补不如食补,最好通过饮食来获取营养,故提倡合理膳食。

问 零食如何健康吃?

答

汤庆娅

上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任

一到冬天,窝在室内,零食很容易吃多。我们的原则是,零食得“零”着吃,别把零食当主食。

首先得注意,零食满足的是生理、心理两种需求。当正餐无法满足人体对营养和热量的需要时,比如加班、晚餐时,零食可以作为机动补充。有些特殊情况,如减肥时,需要少食多餐,也可用零食补充。除了生理情况,零食还有心理辅助作用,可以缓解情绪低落,提高欣快感,减缓焦虑等不良状态等。

其次,零食也要讲究营养。零食除了吃的方式灵活、机动,内涵仍需讲究营养。在零食的范畴中,要杜绝垃圾食品。选择健康食品,如天然未经加工的食品:水果、奶制品、坚果等,还有用料营养、制作环保的点心。选用前要看清标签上的原料。

第三,零食的频率、数量和种类选择需适合不同的健康狀況。普通人群可以根据自身需要,合理选食零食,但一些健康特殊人群要特别注意,比如糖尿病患者应避免选



择甜食或隐形含糖的食品,可选用富含膳食纤维的食物,如少量粗粮。在打胰岛素的患者,必须要在医生指导下谨慎选吃零食。胃口不好的老年人可以少食多餐,用零食缓解一次多食导致的咀嚼困难。一般情况下,零食在正餐中的占比需要符合一定的比例,一般不超过全日所需热量的15%。

本版图片:视觉中国