

今日是二十四节气的冬至节气。在民间，素有“冬至大如年”的说法，一方面是有庆贺冬至的习俗，需要进补，因而有俗语“今年冬令补，明年可打虎”；另一方面也提示进入了数九寒天，天气寒冷、阳气伏藏，需要收藏阳气，御寒保暖。本期《健康周刊》特别策划“冬至养生”，提醒大众此时顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。

# 暖洋洋过冬 养生边炉走起

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

古时有“冬至一阳生”的讲法，从冬至这天开始，白天一点点变长，阳气也慢慢开始回升。关于冬至，有个说法是“冬至大如年”。过冬至吃什么，打边炉是老广们的不二选择。广州中医药大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍，不同的养生锅底，让你过一个暖洋洋的冬天。



图视觉中国

## 根据体质选择养生汤底

**●温补阳气锅底**  
**适合人群：**怕冷、手脚冰凉，疲倦乏力，容易感冒的人群。  
**用料：**可用黄芪或党参、淮山、枸杞子、红枣加清水或配合鸡肉来做锅底。

**●补血养阴锅底**  
**适合人群：**面色萎黄，嘴唇偏白，精神不振，易疲劳、头晕的人群。  
**用料：**淮山、玉竹、沙参、当归或川芎、枸杞子加清水或配合甲鱼、龟作为锅底。

**●祛除痰湿锅底**  
**适合人群：**头面容易出油，体胖，舌苔厚腻的人群。  
**用料：**五指毛桃、薏米、白扁豆、赤小豆、淮山加清水或配合老鸭或水鸭作为锅底。

**●健运脾胃锅底**  
**适合人群：**容易胃痛，少食生果即腹胀腹痛的人群。  
**用料：**粥作为汤底加上少量胡椒、生姜，配合鱼肉来打火锅。

## 打边炉这些细节要注意

郑艳华提醒，火锅虽好吃，但顿顿吃，天天吃，恐怕身体也受不了。火锅之后的饮食，最好清淡一些，多吃粗粮、豆类、蔬菜。如果出现口渴、咽痛、便秘、长痘等，可以冲泡金银花、菊花、绿茶等。同时，她特别提醒以下两点要注意——

**一、注意食材组成的嘌呤含量**  
 动物内脏和各类海鲜都是火锅的必涮食物，总有人在吃完火锅后痛风发作。郑艳华介绍，火锅的嘌呤含量主要取决于配菜和锅底，因此不同食材组成的火锅嘌呤含量不同。

常见配菜中，海鲜和动物内脏属于嘌呤含量非常高的一类食物，诸如毛肚、鹅肠、鸭血、猪脑、牛脊髓以及海贝、海蟹、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼子等，均

是典型高嘌呤食物。而嘌呤含量最低的，便是生菜、油菜、卷心菜等叶菜，另外土豆、西红柿、蛋类食物嘌呤含量也很低。

平素尿酸高的人群，应选择接近清水的清汤锅底，不喝火锅汤，尽量选择低嘌呤食材涮锅。

**二、注意火锅别吃太急。**  
 一般来说，口腔、食道黏膜只能耐受50℃-60℃，但刚从火锅里捞出来的食物，往往温度过高。如果同时配上辛辣的锅底或调料，不但容易被食物烫伤口腔、食道以及胃黏膜，还容易引起口腔溃疡、咽喉疼痛。

因此，最好将食物先放在小碟里，放凉一点再吃。如果素有便秘、口舌容易生疮的人，还应该少吃辛辣的东西。



图视觉中国

# 冬天补肾怎么补 分清体质!

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

春生夏长，秋收冬藏。中医认为，肾脏旺于冬季，所以冬季养肾可事半功倍。广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授指出，肾是先天之本，现在常见的年轻人脱发焦虑、中老年男性腰膝酸软、更年期女性五心烦热失眠多梦等等，这些其实都与肾虚有关。

冬天补肾该怎么补？黄穗平提醒，冬日补肾，不可盲目。对不同的体质，补肾均有不同。

肾虚有阴虚、阳虚之分。肾阴虚者如果服用了补阳药，容易“上火”；而阳虚者服用了补阴药，则容易加重阴寒。此外，还要注意防“寒燥”。寒邪当令，最易损伤阳气；燥邪当令，则容易损伤阴津。

## 肾阳虚需要补肾壮阳

肾阳虚主要表现为“寒”性症状。肾阳不足之人，常见神疲乏力、精神不振、活力低下、易疲劳、畏寒怕冷、四肢发凉、腰膝酸软无力、小便清长、舌淡胖、苔白。男子可见有阳痿、滑精、早泄，女子可见有宫寒不孕、白带清稀量多等。通常为素体阳虚，或年高肾亏、久病伤阳，或是房劳过度所致。

只有肾阳虚的人，才需要补肾壮阳。这类人阳气虚衰，不得温养全身，补肾壮阳药对他们而言，能提升体内阳气，如同“雪中送炭”。食材上，可适当选用巴戟天、肉桂、熟附子、川杜仲、仙茅、补骨脂、淫羊藿、肉苁蓉、续断、鹿角霜、锁阳等药材进行调养。

## 肾阴虚食方——五黑粥

**材料：**熟地20克，黑豆、黑芝麻、黑枣各30克，黑米50克(2人份)。  
**做法：**黑米、黑豆先浸泡2小时；锅中加熟地、黑米和适量水，大火烧开；加黑豆、黑芝麻，改小火煮30分钟；加入去核黑枣再煮15分钟后，加适量白糖调味。  
**功效：**滋肾养阴。

## 肾阳虚食方——杜仲巴戟粥

**材料：**杜仲15克，巴戟天15克，怀牛膝15克，生姜3片，大米50克，猪骨300克(2人份)。  
**做法：**大米温开水浸泡半小时；锅里加水、大米，滴几滴食用油；水开后加上食材；小火煮约30分钟，加盐调味。  
**功效：**补肾壮阳。

# 孩子秋冬萝卜吃得好，不劳医生开药方!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 朱锦妍

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“萝卜进城，医生关门”，这些民间谚语想必很多宝妈都听过。冬季天气转冷后，宝宝胃口大增，广州中医药大学第三附属医院儿科主任，主任中医师陈文利提醒，宝宝适当多吃些萝卜，可消滞、清内热、少生病。

**冬吃萝卜好在哪儿?**  
 “冬吃萝卜”里一般指的是白萝卜，白萝卜偏凉是没错的，提倡冬吃萝卜也是有道理的。

陈文利介绍，在中医名著《伤寒论》中，说秋冬天气转冷，阳气开始收敛，皮肤也处于收缩状态，能很好地保护藏在体内的阳气，人体是处于一个外

冷内热的状态下。当温热的食物吃多了以后，本来就内热的脾胃也会不断地增加热量。孩子天生脾胃不足，消化功能不如大人，吃多点就容易积食。中医则认为萝卜热量少水分多，有很强的行气功能，能通脏腑之气，所以对于腹胀、食积也有缓解作用。

积食就会产生内热，所以很多孩子会出现口干口臭、便秘、咽痛、鼻炎等。这个时候适当地吃些“凉”的食物来清热，再好不过。

另外，孩子脏腑娇嫩，很容易被秋燥所伤，所以一到秋冬感冒咳嗽的孩子就非常多。当孩子出现恶寒发热、咳嗽、口干舌燥、舌苔发黄、痰液黏稠的时候，可以

## 萝卜药膳食疗方

**五行萝卜汤**  
**食材：**排骨300克、山药100克切成小块、萝卜50克切小块、红枣4颗、枸杞10粒、葱姜蒜适量。  
**做法：**将排骨和葱姜蒜共同放入锅中加水大火炖；水开后放入红枣和枸杞，转小火炖1小时。当用筷子可以戳进肉的时候，加山药和萝卜炖烂即可。

**吃萝卜有这些注意事项**  
**白萝卜和胡萝卜不要同吃：**虽然胡萝卜、白萝卜对孩子都有很多好处，但是这两种萝卜一起食用却会让两者营养降低。白萝卜中维生素C的含量很高，而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C



图视觉中国

的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素C。二者相遇，使白萝卜中的维生素C损失惨重，其营养价值自然也就大打折扣。

**不宜与酸性水果一起食用：**萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸，如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果，水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸，进而诱发甲状腺肿大。

**不宜与党参、黄芪一起食用：**萝卜有“下气”和“消滞”的作用，因此与补气类药物(如人参、党参等)同食会对药效产生一定的阻碍。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

# 壮汉怕冷没精神，脾肾阳虚致不适

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案 郭先生，29岁，长期疲劳畏冷

程序员郭先生今年29岁，正值青壮年。但经常熬夜加班，常在办公室一坐一整天，很少运动。一日三餐都是方便面、外卖快餐。近半年来，郭先生总觉得打不起精神，请了年假休息了一周，疲倦乏力的情况却没有明显改善，还多了怕冷、出汗多的毛病。到了冬天，睡觉被窝怎么都不暖和，出门也总要比别人多穿一件。最近他发现大便总是稀烂，胃口也不好，担心自己年纪轻轻是不是患了“绝症”，到医院做了不少检查，却未发现明显异常。于是打算寻求中医治疗，找到德叔求治。

## 德叔解谜 脾肾受损致不适

德叔提醒，郭先生这类症状，在年轻的上班族里很常见。长期高强度工作又缺乏锻炼与合理饮食，与此相关。中医认为，人的身体状态与阳气密切相关，身体的阳气依赖于摄入的水谷精微也就是食物消化，同时还需要适度运动。郭先生长期加班熬夜，耗气又伤阴。不规律的饮食会损耗脾阳。脾阳能温煦脾阳，但长此以往，脾

肾二脏的阳气都没有补充的来源，便导致脾阳虚。脾阳不足，阳气无法达全身，充实肌表四肢，就表现为怕冷；气不足无以固表，则导致津液外泄，便出现汗出多；胃气差、大便烂也是脾虚失于运化的主要症状。

治疗上，德叔以温补脾肾阳气为主。服用中药1周后，郭先生疲倦乏力、怕冷的症状缓解不少，状态也明显改善。

## 预防保健 以动生阳，姜灸温补

上班族工作压力大是普遍现象，个个都是“坐”家，外卖速食、冷饮奶茶是标配，加班熬夜也常见。德叔提醒，应“动则生阳”。每天早上阳光充足时，用15-20分钟到户外进行健身、气功、八段锦等锻炼，既可柔筋健骨、行气活血，晒太阳也可温补阳气。下班后可进行隔姜灸温中散寒通络。取生姜，艾绒适量。选穴神阙、中脘、命门。将生姜切成直径约3厘米、厚度约0.3厘米的薄片，用针在姜片上刺几个小孔。把姜片置于穴位上，艾绒捏成柱状，放在姜片上，点燃艾绒，待艾绒烧尽即可。每周2次。若条件不允许，也可艾灸上述穴位。

## 德叔养生药膳房 补气温阳煲

**材料：**鸡半只，猪瘦肉100克，巴戟天20克，当归15克，陈皮5克，枸杞30克，生姜3-5片，精盐适量。  
**功效：**补气健脾，养血温阳散寒。  
**烹制方法：**诸物洗净，鸡去除内脏，洗净后切块；瘦肉洗净切块。瘦肉与鸡分别在沸水中焯后备用；将上述食材放入锅中，加清水约2500毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

# 千颗种植体限量申领，不限户籍

“广东爱牙工程社区行”公益援助，1000颗种植体免费送，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！ 预约热线 020-8375 2288



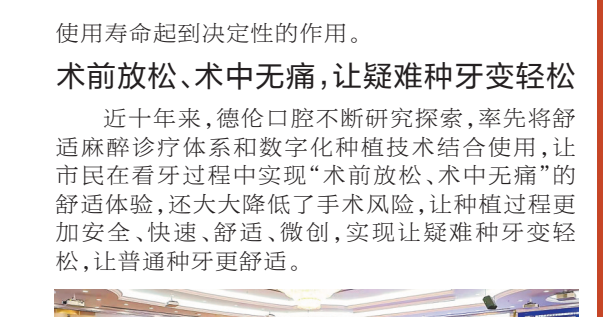
德伦口腔每年举办“金丝带全国传递公益行”活动



德伦口腔口腔健康管理中心正式成立



德伦口腔一对一看牙服务



德伦口腔“第十届口腔种植大师论坛”成功召开

**缺牙修复不及时，费用高，难度大**  
 德伦口腔临床接诊数据显示：老年人中口腔牙齿保有率低于40%，健康状况不容乐观。“在我接诊过的老年人群中，相当多是半口甚至全口缺牙，若按照传统种牙方法缺多少颗种多少颗，不仅创口大，恢复时间长，而且容易增加感染的风险”。德伦口腔专家徐世同说。

**4颗种植体即可恢复半口牙**  
 目前，老年人半口缺牙或者全口缺牙的情况较为普遍，那么这种情况的缺牙要一颗颗种吗？专家表示，传统种牙技术至少要植入14颗种植体才能恢复全口牙齿，而数字化亲骨型无牙颌即刻种植只需要植入4-6颗，即可恢复半口牙。

**一颗种植体最长寿命50年**  
 很多牙齿缺失的患者都担心：种植牙耐不耐用？使用寿命是多久？关于种植牙究竟最长能使用多少年这个问题，德伦口腔专家指出，有一个已知的案例是目前种植牙最长使用寿命是50多年，所以，在种牙时，选择正规的口腔医疗机构很重要！正规的医院、经验丰富的专家种牙，对种植牙

使用寿命起到决定性的作用。  
**术前放松、术中无痛，让疑难种牙变轻松**  
 近十年来，德伦口腔不断研究探索，率先将舒适麻醉诊疗体系和数字化种植技术相结合使用，让市民在看牙过程中实现“术前放松、术中无痛”的舒适体验，还大大降低了手术风险，让种植过程更加安全、快速、舒适、微创，实现让疑难种牙变轻松，让普通种牙更舒适。

**广东爱牙工程社区行**

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设，针对缺牙，无牙等口腔问题提供多方面的公益援助，帮助市民解决牙齿问题。

**高额补贴 进口种植体免费送**  
 (限量送出1000颗)

0元专家挂号费 (每日限50名)  
 0元口腔拍片检查 (每日限50名)

申领热线: 020-8375 2288