



冬季进补原则：虚者补之，寒者温之

羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沐

都说冬季进补，广东省第二中医院白云院区大内科主任李桂明指出，“四时养生”认为春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。冬季的饮食调养要遵循“虚者补之，寒者温之”的传统，在养肾上可适当吃一些坚果，同时根据体质来进补。

先调理脾胃，再根据体质进补

俗话说，“冬季进补，来年打虎”。李桂明指出，进补前要先给脾胃一个调整期，先进食一些有营养又容易消化的食品如鱼、瘦肉、禽蛋等，同时进食一些健脾的中药如以仁、山药、芡实。在冬季若欲御寒，首当养肾。因为冬季属于藏的季节，肾主藏，进入冬季后，人体的阳气会下降，藏于肾脏，在冬季补肾，能起到养肾的作用。但养肾要分清阴虚阳虚，不能盲目进补。李桂明说：“肾虚有阴阳之分：肾阴虚者，应注意选用海参、枸杞、银耳等进行滋补，也可服六味地黄丸等；肾阳虚者，应多吃羊肉、鹿茸、肉桂等，也可用金匮肾气丸等调理体质。”

坚果类使人体更耐寒

由于坚果是植物的精华部分，适当食用坚果对身体有益。常见的坚果有栗子、腰果、核桃等，中医认为栗子平、味甘咸，入脾、肾经，具有益气健脾、补肾强筋、活血消肿的功效。而且寒冷天气使人体对体内蛋氨酸的需求量增大。因此，冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如板栗、芝麻、葵花籽、黑米等。同时，冬季天气比较干燥，可适当饮水。李桂明说：“春饮花茶、夏饮绿茶、秋饮青茶、冬饮红茶。而胃热的人宜喝绿茶，胃寒的人喝茉莉花茶暖胃，胃凉的人喝红茶暖胃，乌龙茶结合绿茶和红茶的特点，属于平性。”

同时，在冬季也要坚持体育锻炼，以取得养肝补肾、舒筋活络、畅通气脉的效果。如散步、慢跑、做操等。同时，建议每天坚持用温水泡脚，使得气血温升，从而达到补肾、温脾、固本的效果。

体质不同，进补有别

李桂明强调，寒性体质的人多手足不温、面色黄白、喜热食，可适当食用葱、姜、鸡肉、牛肉、羊肉等；热性体质的人多手足温暖、面色红赤、喜冷食、尿黄等，可适当食用白菜、萝卜、鸭肉、猪肉、甲鱼等；对一般体质的人，冬季宜多食瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含优质蛋白的食品以增强御寒能力。但是，需要注意的是燥热之物应适可而止，以免使内伏的阳气郁而化热，也就是上火。

“十胃九寒”？天冷注意防胃寒

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 宋莉萍

坊间有“十胃九寒”的说法，即十个胃病患者中有九个是属于胃寒的。有道理论说，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表示，在临床中，的确大多数胃病患者属于胃寒证型，尤其现在天气转冷，胃寒的朋友更要注意养护。

外敷还可解痉止痛

除了内服，胡椒还可外用。黄穗平提醒，不少人受凉以后会出现胃脘道痉挛、疼痛不适的症状。此时不妨采用热敷的方法以祛寒止痛。

具体做法：将1斤的粗盐、50克白胡椒、50克干艾叶一同放入铁锅里热炒，炒后趁热装在棉布袋里，放在腹部热敷，达到温中祛寒、解痉止痛的效果。在使用热敷包时，要注意避免温度过高，可在患处多垫一些毛巾，避免烫伤。

药用宜选白胡椒

我们知道，胡椒分为白、黑两种，该如何选择呢？黄穗平指出，黑白胡椒其实都是同一种植物，只是加工方法不同。当果穗基部的果实开始变红时，剪下果穗，不去皮晒干或烘干后成黑褐色，通称“黑胡椒”；如全部果实均已变成红色时采收，用水浸渍数天，擦去外果皮晒干，则表面呈灰白色，通称“白胡椒”。

白胡椒的味道比黑胡椒更辛辣，因此散寒、健胃的功效更强，药用价值也就更高一些。

此外，生长地越偏南方的胡椒，性越温热，因为充分吸收了南方的阳光之气。所以，一般来说，海南胡椒温热力较北方产地的更强。

调治胃寒可用辛温之物

黄穗平教授表示，冬季寒邪易损伤脾胃阳气，从而引起胃脘疼痛，导致胃寒腹痛、呕吐、腹泻，治疗上就需要一些温里助阳之物来祛寒助阳。

“作为散寒通络止痛治疗的常用辛温之物，胡椒就是调治胃寒的一个好选择。内服外用不仅可助防治胃寒，平日也是调味佳品。”黄穗平说。中医学认为，胡椒性热，味辛，归胃、大肠经，能温中散寒，下气消痰，用于胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振、痲痹痰多等。临床常用胡椒治疗胃寒腹痛，食欲不振，腹胀泄泻。

黄穗平指出，在中医临床中，胡椒单用或与高良姜等同用，可用于治疗胃寒腹痛；胡椒与半夏、姜汁和丸服，可治疗反胃、不欲饮食；与茱萸、白术等同用，可治疗脾胃虚寒之泄泻。

现代药理研究表明，胡椒所含的胡椒碱是主要生理活性成分之一，具有抗惊厥、防止乳腺腺作用，同时胡椒还有



食疗方推荐

材料：白胡椒5克、猪肚1个、鸡半只、生姜3片（2-3人份）

做法：把猪肚用醋和面粉反复揉搓、洗净，直至没有黏液，放锅中焯水捞起再用清水冲净；鸡焯水，白胡椒打碎。全部食材放入锅中，慢火煲1个小时（至猪肚酥软），加盐调味即可。

白胡椒猪肚鸡汤

功效：健脾养胃温阳。适合人群：脾胃虚寒者，常见脘腹冷痛，喜欢温暖的热食，吃了寒冷的食物就难受不运，口淡乏味，大便稀薄，身体怕冷，手足不温，舌淡苔白，脉沉等。温馨提醒：胡椒性热，凡阴虚有火、内热素盛者忌食。

本版图片视觉中国

冬天到 心血管病患者 日常生活该注意什么？

气温每降低1℃，心脏病发病率则增加2%

吴伟介绍，寒冷时人体通过收缩血管、减少散热来保暖，血压升高，心率加快，心脏耗氧量增加，心、脑、肾等脏器负担加大；另外冬天气候往往干燥，易导致患者血液浓缩，血黏度增高，血流缓慢，容易形成血栓。此时，人体交感神经兴奋，血管内皮功能失调，容易导致血管痉挛、斑块破裂等病理变化，从而诱发心脑血管事件。有研究报道，气温每降低1℃，心脏病发病率则增加2%。

不提倡心血管病患者洗冷水澡

吴伟建议，心血管病患者在冬季要坚持以防寒为第一要诀。“防寒”是指冬季注重保暖，根据天气预报及时增减衣物；特别对于超高龄老人，他们对气温变化的感觉迟钝，家人和护工要根据温度计显示的气温决定穿衣、盖被的多少。不提倡心血管病患者洗冷水澡，也不提倡室外冬泳。

补充温开水、茶水可防止血液黏稠

针对冬天“燥”的气候特点，必须适时、适量补充温开水或者茶水，以防止血液浓缩、黏稠，避免肌肤干燥。水是生命之源，喝水是冬季养生润燥的第一源泉。冬季补水该喝多少？吴伟解答说，建议一般人每天饮水2L-2.5L/天。中青年、重体力劳动者、高强度运动人群，出汗多时，须适量增加。而老年人、体型瘦小者，及心力衰竭、慢性肾衰竭患者应酌情减少。

记住，不要等到口渴时才饮水！此时机体已开始缺水。但补水≠过量饮水，后者可导致水中毒、心脏负荷加重等。

推荐饮温开水、各种淡茶水、陈皮水、柠檬水（可加盐或者蜂蜜）或稀释的鲜榨果汁。研究表明，温开水可促进新陈代谢、消除疲劳及改善免疫功能等。各种含有色素、香精、调味剂的饮料，偶尔在运动后饮用虽可提高味觉与心理满足感，却不是养生的最佳选择。

家有老人，冬天室内温度控制在25℃为宜

现在很多家庭冬季会通过使用空调机或暖气机提高室内温度，那么室温控制在多少度合适？吴伟建议，中老年人以25℃为宜，年轻人可以在20℃-23℃间调整。室温温度不宜过高，室温偏高容易使环境干燥，加速人体水分流失，导致口干舌燥，体内血液循环缓慢，血黏度增加。尤其对于久坐、久卧的老人，室内活动减少更容易增加血栓形成的风险。

开暖气时，可通过在室内放一盆清水，或悬挂一条不滴水的湿毛巾，或开加湿器等方式保湿。

冬天适合做哪些体育运动？

吴伟建议，天气转凉，人们往往偏爱高热量、高胆固醇的饮食以防寒、储备能量，如运动不足易导致消化不良、血脂增高等，因此建议适当活动筋骨，以微微出汗为宜。中医讲究整体观念，老年人及心血管病患者宜在日出后才开始运动，可选

择较舒缓的八段锦、太极拳、健步、广播体操、广场舞等。健康的青年人可选择跑步、各种球类、骑行、爬山等强度较大的运动。在气温过低、空气质量不佳时，宜减少户外活动，或选择室内活动。

冬季居家旅行需要备带哪些药？

吴伟建议，心血管病患者冬季可备带卡托普利片、硝苯地平片、硝酸甘油片、麝香保心丸、速效救心丸、宽胸气雾剂等治疗心绞痛的药物。寒冷刺激，导致血压一过性升高，可以临时嚼碎并舌下含服卡托普利片1片或硝苯地平片1片，或上医院就诊。心绞痛发作，可舌下含服硝酸甘油片，或麝香保心丸、速效救心丸，或以宽胸气雾剂舌下喷1-2喷。对于持续不缓解的胸痛，患者必须即刻呼叫120。

对于脾胃虚弱、胃肠功能失调者，感受风寒而症见：腹中冷痛，得温即减，或大便稀溏，可选用藿香正气丸，或附桂理中丸等中成药，或使用清艾条，悬灸丹田。具体请遵循医师指导。

冬季药膳推荐

【滋阴润燥类】

淮山枸杞子元肉炖乳鸽：乳鸽1-2只，斩件、飞水后以花生油姜片爆炒，蘸白酒微量，入炖盅，放入淮山50克、枸杞子10克、元肉15克、生姜2片，加水（因人而异），武火煮开，调文火，慢炖60-90分钟，加盐少许，调味后食用。

黄精炖瘦肉：瘦肉200-300克，洗净、切块、飞水，与黄精30克、生姜片2片纳入炖盅，加水（因人而异），隔水炖90-120分钟，加盐少许，调味后食用。

【补气温阳散寒类】

党参黄芪鸡汤：鸡肉（或猪排骨）300-500克，洗净、斩块，飞水备用，取党参30克、黄芪30克、生姜2片，放入炖盅，加水（因人而异），煮沸后，改文火，炖煮90-120分钟，加盐少许，即可食用。

当归生姜羊肉汤：羊肉500克，剔除筋膜、洗净后切块、飞水。先用铁锅，以花生油、生姜片将羊肉放入爆炒，加藜少量黄酒，钠当归10克、生姜3片，加水（因人而异），以武火烧开后转文火，慢炖约90-120分钟。加适量盐和少许胡椒粉，喝汤食肉。

加湿器能用来消毒吗？专家：我劝你不要

羊城晚报记者 薛仁政 谭洁文 通讯员 游华玲

冬季将至，天气逐渐干燥，许多市民开始使用加湿器。记者注意到，最近网络上有人在加湿器中添加“消毒水”，希望给室内消毒却导致自己中毒。南方医科大学第三附属医院呼吸与危重症科主任何远雄介绍，在加湿器里添加所谓特制“消毒水”和食醋来消毒都是不可取的。

使用加湿器要保障水的清洁

“食醋和消毒剂必须达到一定的浓度才能起到杀菌效果，当它们可以杀死细菌时，同时也会对细胞发生作用，目前还没见过只杀死细菌但对人体没有影响的消毒剂。”程远雄表示：“作为一把能对人体造成伤害的‘双刃剑’，我不建议大家把加湿器中添加其他物质。如果要消杀空气中的细菌，还不如加强通风，或者用紫外线灯照一照。”

据介绍，加湿器使用不当会对人体造成损害。正确使用加湿器的要点就是保证加湿器里面水的清洁。“我们有一些病人出现球菌感染引起慢性咳嗽的情况，大多是使用加湿器时没有勤换水，被污染的水会增加肺部感染的机会。”

程远雄提醒，加湿器中最好使用纯净水或是蒸馏水。尽管自来水的消毒标准很高，但是仍然

不能排除有被污染的可能性。水中可能含有病原体，在室内雾化后会增加使用者感染的风险。

此外，使用加湿器不仅要保证水的清洁，用完后还要通风。如果因为天气太冷而门窗紧闭，让室内长期处于潮湿环境，反而会增加感染风险。

岭南地区11月至次年2月使用最佳

许多商家宣传加湿器有“保湿润肺”的功能，这个宣传“靠谱”吗？

程远雄表示，加湿器确实有一定的保湿润肺作用：“我们的肺是‘喜湿恶燥’的，在干燥环境中容易胸闷咳嗽。广东的环境大体比较湿润，但是在干燥的季节，人们的咳嗽、气道炎症、咯血的概率就会增加。”

因此，程远雄提醒，加湿器只是对干燥环境进行改善，不需要全年使用。

“岭南地区湿度较高，加湿器11月至次年2月使用最好。在干燥时使用加湿器，对我们的肺是有一定好处的。”他建议，患有慢性气道炎症、支气管扩张和有咳血倾向的病人可以根据医嘱适当增加使用时间。

此外，加湿器对皮肤保湿有一定效果。程远雄介绍：“加湿器改善环境的湿度。靠近人体皮肤，加湿、保湿效果会更好一些。”

如何做到安全撸猫不再望猫却步？

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 周晋安

广州迎来大降温，近期出门确实需要勇气，宅家里抱抱宠物，温暖又惬意。不过近日，14岁的小丽（化名）却因为“撸猫”，被查出了一项怪病……

发烧39.5℃！确诊“猫抓病”

中山大学附属第三医院的感染科医生接诊小丽时了解到，她早在两月前曾被猫抓伤左手背及拇指，但当时并没有及时处理。小丽于一周前出现了左侧肘部肿大、发烫的症状，3天前出现发热症状，体温最高达39.5℃。发现病情似乎并没有那么简单，小丽这才赶紧就医。后经医生专家确诊为猫抓病。

据中山大学附属第三医院感染科副主任医师谢俊强介绍，猫抓病又名汉塞巴尔通体感染，是被猫抓、咬后引起的疾病。但并不是所有猫咪的抓、咬都会感染。引起猫抓病的汉塞巴尔通体存在于猫咪口腔、咽喉，也少量存在于狗狗和其他动物中。此细菌通过跳蚤进行传播。

随着生活水平的提高，以及科学养宠观念的普及，资深铲屎官都会为所养猫咪定期驱虫，因此它们携带汉塞巴尔通体的可能性大大降低。而被没有定期驱虫的猫咪，特别是不明来源的流浪猫抓咬后的人，更有可能感染猫

抓病。据悉，从被猫抓伤到发病，猫抓病的潜伏期一般为3~10天，少数病例可长达数月甚至超过一年。猫抓病具体表现症状包括：原发皮损出现于被猫咪抓咬而感染的3~10天，伤口附近皮肤出现一至数个红斑性丘疹，疼痛不显著。抓伤感染后1-2周，引流区淋巴结肿大，以头颈部、腋窝、腹股沟等处常见。初期质地较硬，有轻触痛，一般2~4个月自行消退，少数持续数月、邻近甚至全身淋巴结也见肿大。

全身症状大多表现为轻微发热、疲乏；以及厌食、恶心、呕吐、腹痛等胃肠道症状；或是头痛、脾肿大、咽喉痛及结膜炎。极少数可能出现意识障碍、视力异常、罹患肝脏疾病等。

谢俊强提醒，免疫功能低下人群尤其要警惕。例如肿瘤患者、艾滋病患者、器官移植后使用免疫抑制药物者，以及糖尿病患者感染猫抓病后可能病情加重。在儿童当中，猫抓病可能导致长期反复发热却迟迟不能确诊。

防治猫抓病，从生活小事做起

谢俊强表示，怀疑自己得了猫抓病的患者，需要及时到正规医疗机构进行治疗，从而缩短病程，减少发生全身性疾病或远期



后遗症的风险，如心内膜炎、脑病、肝脾肉芽肿、脓肿、肾小球肾炎等。

食——猫抓病的患者不宜吃刺激性的食物，应该在猫抓病痊愈之前保持清淡饮食，发性食物和容易诱发过敏的食物应该少吃。富含植物蛋白质的食物都是不错的选择。

住——不要让猫舔自己的眼睛、嘴唇、伤口和黏膜部位；接触猫后立刻洗手，洗手前不要揉眼睛、摸鼻子或伤口；免疫功能低下人群以及有心脏瓣膜病的患者应尽量避免接触猫，尤其是免疫不完全的猫。

行——一定要给猫咪定期驱虫！遵循猫咪的天性，不要强行撸猫（可较大程度避免被猫咪抓咬）。如不慎被猫抓伤，应立即清洗伤口，消毒处理，同时留意附近淋巴结的情况，如有不适，应及时就医。

需要特别提醒的是：猫抓病和狂犬病是由不同的细菌引起的两种不同的病，所以狂犬疫苗对治疗猫抓病并不适用。

动作要点

- ①做每个动作的过程中颈部肌肉要绷紧，尽量缓慢。
②每做完一个动作头部需回到正中位置才能做下一个动作，每个动作幅度尽量要大，在极限位置保持10秒，再缓慢回复正中位。
范德辉表示，本功法可有效放松长时间伏案下的颈椎，避免劳累疼痛，适用于工作学习间隙，每隔1-2小时可重复练习。
需要提醒的是，在进行颈部肌肉功能锻炼时，应遵循循序渐进的原则。“这个方法的作用主要是增强颈周肌肉力量，因此先从初级的颈部抗衡功做起，经过一段时间的锻炼后，再配合米字功进行锻炼，效果更好。”范德辉说。

近日，广州急速降温，冷得够呛，导致不少天冷容易发作的毛病也一股脑地冒出来：颈椎难受、肩膀劳累疼痛、血压升高……记者从广东省第二中医院中医专家获悉，即将进入“三九天”，步入冬季最冷时节，由于血管痉挛收缩，可能引起颈椎病发作，因此需在重点部位做好保暖，同时加强锻炼，以避免关节错位。

天冷肌肉收缩易发颈椎问题

70岁的张女士，近日颈痛、头痛难忍，她到广东省第二中医院

骤冷！关节保暖同时需要锻炼

羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沐

针灸康复科就诊。广东省名中医、省二中院针灸康复科主任中医师范德辉接诊张女士后，了解病情，发现无耳鸣，也无胸闷、心慌等症状，初步诊断其有神经根型颈椎病。触诊后发现，其颈椎交界处的颈椎有问题。“我认为，颈椎此处的问题是导致她一系列的不适的主要原因。”范德辉说。

据了解，张女士年轻时受过伤，有颈椎间盘突出旧疾。于是范德辉主任给她实施肌肉放松手法复位，张女士立即感觉轻松很多。范德辉表示：“近日天

冷，导致肌肉收缩，不注意保暖，很容易引起椎体错位。另外，感冒咳嗽，也会导致腹压增高，也容易导致椎间盘突出。”

保暖加锻炼，增强局部肌肉力量

“在临床上，我们发现患者出现颈椎不舒服，有可能是关节老化所致，也可能有一些诱因，比如不良体位（坐姿、睡姿）或习惯性弓腰、意外受伤等引起关节错位，从而压迫神经、血管等引起不

适。”范德辉建议，近来寒潮来袭，首先要避免颈部受凉，如戴围巾、穿有领衣服。

其次，专家还建议，可经常做一做颈部肌肉锻炼。“比如抗衡米字功，即在米字功的每个动作都加上对抗的力量，以进一步增强颈部肌肉力量。例如，向前低头时，用双手掌抵住下颌，用一定的力量向头后方用力推，即与低头方向相反对抗用力。当向仰头时，双手抱头枕部，向头前方用力，与仰头相对抗。”范德辉介绍。