

护阳气 养肾精 这份立冬养藏攻略必读

羊城晚报记者 张华 通讯员 房诗婷 金小洪

A 起居有常：顾护阳气

《黄帝内经》指出“冬三月，此谓闭藏”，冬季养生的关键在于“养藏”，需顾护阳气，防寒保暖。

如何顾护阳气？中山大学孙逸仙纪念医院中医科主治医师陈珂表示，一方面，如果不收藏，不养精蓄锐，容易出现如失眠、口干、烦躁等“虚阳外浮”的症状，俗称“上火”，因此要做到“早睡早起，必待日光”，减少熬夜、确保充足的睡眠、多晒太阳，助阳气潜藏、阴精蓄积。另一方面，寒邪侵袭不仅会导致感冒、咳嗽、关节痛及寒凝血脉，还可能诱发心梗、脑梗等心脑血管病，因此要做到“祛寒就温，无泄皮肤”，女性避免穿露脐装，关节疼痛者使用保暖护具等。这乃是顺应冬气、养护人体闭藏法则的法则。违背这一法则，就会伤害肾气，到了春天还会导致四肢痿痹逆冷的病症。

同时，冬季气温下降，人体的代谢相对缓慢，容易出现情绪低落、郁郁寡欢等“情绪感冒”。可通过冥想、听音乐、阅读等方式，保持冷静从容、安宁淡定的心态，使“神藏于内”。

C 不妄作劳：身体微微出汗为宜

适量的运动可增强身体抵抗力，有效抵抗疾病的侵袭。陈珂建议，立冬后，进行运动时，应选择太阳升起之后的时间段，尽量避开早晚寒冷时段。可选择八段锦、太极拳、慢跑、瑜伽等运动方式，使身体微微出汗为宜。

过度出汗不仅会耗伤津液，有违“养藏”原则，而且大汗后容易着凉，损伤阳气。需特别注意的是，心脑血管疾病患者应避免剧烈运动，呼吸系统疾病患者运动时需避免寒冷刺激。

需要提醒的是，立冬进补

11月7日立冬，这是冬季的第一个节气。《月令七十二候集解》言：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”。进入冬季后，万物开始收敛闭藏，气温渐低，阳气潜藏，阴气渐盛。此时，呼吸道疾病、心脑血管疾病、关节疼痛等进入高发期。如何在立冬时节养生，预防疾病发生？专家在起居上给您详细建议——

B 饮食有节：温和平补

立冬之后，饮食调养应遵循“虚者补之，寒者温之”的原则。饮食上宜选择温和平补的食物，减少生冷、辛辣刺激食物的摄入。可食用温热性质的食物以抵御寒冷，如牛肉、羊肉、鸡肉等；“黑色入肾”，可适当增加黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑豆等黑色食物的摄入。

时下广东气候干燥，人们容易出现口干、眼干、鼻干、皮肤干等阴虚症状，因此食补还需注意养阴润燥，宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、鲜枣、石榴、苹果、柑橘、柿子等应季果蔬，既可补充机体水分，又能调节胃肠功能，促进消化。

广东省名中医、广东省第二中医院针康科主任中医师范德辉表示，秋冬进补，略有区别。秋季要滋阴润肺，冬季要温阳补肾，无论哪个，都要先养脾胃，这样才便于营养物质的吸收。“我平时多用淮山、鸡内金、芡实、薏苡仁、陈皮、排骨等

炖汤。然后秋冬交接或初冬时节以平补为原则，忌大补，忌过补滋腻。一般采用药粥或炖品等方式，食物多选用具有养肺润燥、健脾益气、平补肝肾功效的食物，如栗子、梨、石榴、百合、莲子、芝麻、大枣等。”值得一提的是，冬季养生，护肾也是关键。陈珂推荐养肾三部曲：冷面、温齿、热敷。

1.冷面：即用冷水洗脸，早晨用温水20℃左右的水，可提神醒脑，还可以促进面部血液循环。若时间充裕，用冷热水交替洗脸，效果更好。

2.温齿：即用35℃左右温水漱口。“齿为肾之余”，保护好牙齿，是护肾的重要部分。

3.热敷：常言道“百病从寒起，寒从脚下生”，睡前用45℃-50℃的热水或中药水泡脚，有助于改善睡眠、消除疲劳、舒筋活络、促进血液循环，起到防病治病的作用。可适当按摩脚底涌泉穴，引火归原。

时更要注意吃动平衡的问题，平时不爱运动的人，此时也应当做适当的运动锻炼，不仅能促进胃肠蠕动，帮助消化吸收，改善血液循环、通顺血脉，更为重要的是，增强体质以迎接寒冬的到来。

Tips:

陈珂为大家带来三例立冬时节食疗及代茶饮的方法：

(1)羊肉萝卜汤
羊肉400克，萝卜300克，香菜一棵，酱油、料酒、盐各少许。羊肉在《本草纲目》中，被称为“补元阳益血气”的上佳补品。冬季吃羊肉可驱寒散冷、温暖脾胃。白萝卜味甘性凉，可以去除羊肉的腥味、膻味，配羊肉荤素合理膳食搭配，同时可防羊肉过于温热上火。

(2)黑豆紫米粥
黑豆20克，紫米20克、大枣3-4枚。有助于补肾强骨、控糖降脂。

(3)姜糖紫苏饮
生姜3克，苏叶3克，红糖15克。有助于散寒解表，适合风寒感冒初期，改善恶寒、身痛、鼻塞流涕等症状。



图/视觉中国



“膏”朋满座 立冬“养生局”开吃

羊城晚报记者 林清清 通讯员 陈佳佳 刘苡婷 安俊博

“膏方养生局”受年轻人青睐

早上8时，在广东省中医院大德路总院健康广场，岭南膏方节现场人声鼎沸，排队辨别体质、定制膏方的“人龙”井然有序。

“我已经连续服膏3年多，每天早晨一勺膏方，一杯温水，然后再晒晒太阳运动，已经成为生活习惯，感觉现在整个人状态好了很多！”膏方节现场，年轻的“膏粉”杨女士说。

“膏方养生并不只是一般人简单理解的进补。而是纠偏、调平衡，就像一个健康状态的‘稳定器’。”岭南膏方联盟发起人、广东省中医院副院长杨志敏介绍，膏方作为古老的中医调补方式，是一种既注重补益而又兼顾纠偏却病的制剂，是养生治未病和慢性病调理的不错选择。因为易存易携、服用方便，省却了煎煮汤药带来的麻烦，而有效成分含量较高、作用力缓和持久，特别适合快节奏生活的现代人，所以近年来很多亚健康年轻人也喜欢上这种中医特色的个性化养生方式。

记者采访发现，今年不少年轻人也加入了这个膏方“养生局”。中医专家提示，膏方需先辨明体质状态，选择适合自己的才是最佳养生方案。

“除了中老年人和慢病人群，不少青少年、上班族等都可以根据自身体质服用膏方对症调理。”杨志敏向记者介绍，目前“膏粉”人群主要有几类，比如大部分是亚健康人群，疾病后康复的人群，或是工作繁忙，没有足够时间进行保健养生的人群。其中相当一部分是还没达到疾病，只是体质有偏颇偏虚，容易由于节气变化而出现身体反应，通过膏方调理，达到固本强基的作用。

“健康稳定器”可个性化定制

为何立冬要开始吃膏方？全国名中医、广州中医药大学岭南妇科研究所所长罗颂平教授提醒，中医讲究秋冬养阴，立冬开始要注意把人体精气“封藏”起来。膏方是传统中药剂型之一，位居

“膏、丹、丸、散”之首。秋冬之际，请中医专家开膏方服用，既可用于滋阴养血等养生保健，亦可用于慢病管理，可达事半功倍之效。

杨志敏补充解释，膏方四季可吃，但以冬季为最佳，尤其冬令前后是关键调补时间，体现中医“冬藏”之意，对下一年的身体状况有重要影响。不少人都冬令进补的习惯，膏方的纠偏、调平衡，是更科学的秋冬进补。

“今年的年运特点是寒湿与燥火交织，水温较重。”杨志敏表示，今年膏方团队根据年运特点配制了一款岭南岭南岁奉生冬膏，主要是扶阳益气，兼顾养阴养血和祛湿，为有调养需求的成年人群长期固本。

少量持续，连吃三年更有效

目前膏方一般分为协定膏方和个性化膏方两种。协定膏方是根据岭南地区的气候特征以及人们的生活习惯研制，如适用于长期身体透支导致疲劳、气虚阴虚体质人群的培元宁神膏，适用于肝郁脾虚情绪不舒、气郁气虚体质人群的调肝健脾膏等。市民可先由中医师辨明体质及身体状况，对症开膏方。此外，也可通过膏方门诊定制个性化膏方，或滋补强身，或治病纠偏。

膏方养生流行，吃膏方时有哪些需要注意？杨志敏提醒：

第一，适合的才是最好的，在医生的辨证开方下选择适合自己体质状态的协定膏方或个性化膏方。

第二，服用的过程中要少量而持续，不要贪多求快。每次吃一勺，至少要吃一两个月才会感到状态在逐渐改变。门诊中不少膏友反映，连吃三年状态会有台阶式提升。

第三，若有感冒等急性病发作可先停用，治疗后再服用。糖尿病患者则可在医生指导下选择无糖配方膏方。

广州中医药大学第一附属医院六十周年庆

甲子精诚 护佑四方百姓 名医传承 赓续中医自信

文/林清清 图/医院提供

煲养生汤，看老中医，三伏贴天灸，三九吃膏方，广东人深植于生活中对中医的信赖，源自何处？一家守护了百姓六十年的中医院，用它“传承创新，精诚至善”的院训，给出回答。

1964年，振兴中医药的呼声风起云涌，广东第一所集医、教、研于一体的中医院应运而生。2024年，中医药复兴在全球掀起热潮，广州中医药大学第一附属医院（以下简称“广中医一附院”）迎来了60岁生日。



广州中医药大学第一附属医院外观

壹 百姓医院，大医精诚聚焦“关键小事”

“在我最绝望的时候，当我走进这里，心里就特别踏实了！现在这里就是我的‘娘家’！”患上股骨头坏死的“好军嫂”韩素云，在这里进行手术后“神奇地”重新站立。她发自内心的这句感叹，也道出了无数病患对于这家“看家门”中医院的深厚感情。

岗梅清咽合剂、清金开音片……每个地道“老广”的家中，总备着几款来自这家医院的“看门药”；晚期肿瘤、重症肌无力……从全国各地慕名而来的患者在这里得到精心救治重拾笑容。

六十年如一日的精诚守

护，这家被誉为“大师平台、名医摇篮、百姓医院”的老牌中医院，从500多平方米的小医院到建筑面积18.5万平方米的现代化医学大厦，年门诊服务量从9万人次增长到300万人次；年出院量从182人次跃升至12万余人次……广中医一附院在服务人民健康中坚持高质量发展理念，走出一条“国字号”的攀登之路，被评为全国首批三级甲等中医医院、国家示范中医医院、国家区域医疗中心建设输出医院、国家中医临床研究基地、国家中医药传承创新中心、国家重点中医医院、全国中医药文化宣传教育基地等。

贰 名医传承，守正创新复兴中医药文化

中医从来重视传承，但中医从不故步自封。“中医药事业正迎来天时地利人和的大好发展时机。”今年83岁的国医大师周岱翰，在建院60周年之际接受记者采访时，对中医药事业的发展路径规划清晰，“中西医结合的关键在于中医自信！我们要有担当、有自信，要敢于用中医手段救治疑难杂症、重症、晚期肿瘤。能够让病人获得临床受益，反映出中医治疗优势，再进一步总结，让它可推广、可重复，就能让中医走向世界，赓续中医自信。”

1983年，医院成功救治因触电导致心脏停跳的患者，成就全国首例中西医结合抢救病例；1994年，医院无偿接治“好军嫂”韩素云，得到时任中央领导赞誉“你们做了一件大好事”；2003年，医院作为广东省中医疗“非典”专家组组长单位和广州市“非典”定点收治医院，成立以邓铁涛、刘仕昌等为代表的名老中医救治团队，采用中医药为主、中西医结合的方式，取得“零死亡、零院内感染、零后遗症、零转院”战绩；2020年，医院派出医护人员驰援湖北、香港抗击新冠，被评为全国卫生健康系统新冠肺炎疫

情防控工作先进集体。民航202客机空难事件、长江特大洪灾、雪灾的救治一线……每当人民健康需要时，都有广中医一附院人挺身而出。中医担当在国际彰显力量。医院曾整建制派出中国（广东）第八批援加纳医疗队，持续性派出人员加入援科威特抗疟专家组，被时任国务院副总理孙春兰赞誉为“广东模式、中国方案”。

精于医道，诚于医德。见彼苦恼，若己有之。竭尽全力解除每一位患者的痛苦，从来都是广中医一附院人心中的大事。

科研创新勇毅攻关之风传承至今，目前医院在研国家级、省部级科研项目200多项，其中国家自然科学基金项目108项、科技部重点研发计划/重大专项课题4项。在高水平医院建设期间，获得7项广东省科技进步奖，其中林丽珠教授团队、罗颂平教授团队、邱士军教授团队、杨志敏教授团队获一等奖。

通过医院多个国家级、省级研究平台，打造岭南医学核心技术优势，重大项目迎来历史飞跃，医教研产创造性转化成果喜人。例如广受群众欢迎医院制剂有200多种。其中在广东省医疗机构制剂“岭南名方”中占其二，“岭南名方”繁育品种中五

叁 科研创新，高质量发展让中医走向世界

用科研说好“现代话”，让中医药走好国际化之路，是新时代中医人的新使命。医院秉持“中医疗效有数据、中医优势有证据”，为中医药现代化、国际化注入活力。

从建院之初，一附院人就矢志科研，振兴中医。建院以来，医院共获省部级以上科技奖励超80项，“重症肌无力中医辨证论治研究”“中西医结合治疗股骨头坏死临床研究”“脾虚证辨证论治的系列研究”“经方现代应用的临床与基础研究”4个项目获国家科学技术进步奖二等奖，《中医大辞典》获国家科学技术进步奖三等奖。

科研创新勇毅攻关之风传承至今，目前医院在研国家级、省部级科研项目200多项，其中国家自然科学基金项目108项、科技部重点研发计划/重大专项课题4项。在高水平医院建设期间，获得7项广东省科技进步奖，其中林丽珠教授团队、罗颂平教授团队、邱士军教授团队、杨志敏教授团队获一等奖。

通过医院多个国家级、省级研究平台，打造岭南医学核心技术优势，重大项目迎来历史飞跃，医教研产创造性转化成果喜人。例如广受群众欢迎医院制剂有200多种。其中在广东省医疗机构制剂“岭南名方”中占其二，“岭南名方”繁育品种中五

占其一，是入选制剂数量最多的医院。

医院学科建设有起步早、领域全的特色，拥有国家“双一流”建设学科、国家一级重点学科、国家医学二级学科8个（牵头建设6个）；拥有国家中医药管理局重点学科8个，广东省中医药重点学科1个，广东省高水平大学建设重点学科1个。脾胃病科、妇科、肿瘤科、急诊科等11个科室被评为国家中医优势专科建设单位。拥有心血管科、脾胃病科、内分泌科、妇科、肿瘤科、针灸科六大国家区域中医（专科）诊疗中心。目前，医院是国家重点专科、国家区域中医（专科）诊疗中心之一，也是专科集群最全的中医院之一。

60年来，医院形成了“学科为纲，专科为领，平台为基，人才为本”的鲜明发展脉络，在国家区域医疗中心建设过程中以“管理、技术、品牌、人才”四平移的战略理念，打造一本院、七分院的建设格局，继续开启高质量发展新征程。

一甲子耕耘，精诚守初心。“大师平台、名医摇篮、百姓医院”，国医大师邓铁涛百岁留下的题词，不仅挂在医院内各科室的墙上，也在代代传承的广中医一附院心中，也留存在被精诚守护着的老百姓的心中。