

健康热评 JIANKANGREFENG

冬季养肾正当时

本报记者 陈晶

中医认为，冬季主“藏”，与肾相应，这时寒与肾相应，最易耗伤肾的阳气。肾的阳气一伤，容易发生腰膝冷痛，易感风寒，夜尿频多等疾病；肾阳虚又伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口燥，头晕耳鸣等症随之而生。冬季养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力，而且还可提高人体免疫力和抗病力，延缓衰老。因此，冬令注意对肾脏的保养十分重要。

养肾需因人而异

“养肾不是千人一面的，不同的人有不同的体质，适合一个人的养肾方案不一定适合另一个人，用不对可能还会适得其反，所以一定要辨明自己的体质。”广东省中医院主任医师刘旭生介绍，中医将人的体质分为九大类，有的人还可能会同时出现两种或两种以上体质类型特征，对于这种复合体质的人而言，养肾更需谨慎。九大类中气虚型、阴虚型、阳虚型、湿热型、痰湿型、血瘀型这几种体质在人群中比较常见——

气虚型。这类体质的人易感冒，平素易体倦乏力，常自汗出，经常头晕，舌淡苔白，脉虚弱。平时可多吃具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、香菇、大枣等。一些有耗气作用的食物应尽量避免，如槟榔、空心菜、生萝卜等。运动方面，宜平缓运动，如散步、打太极拳等，不宜做运动量太大的运动。

阴虚型。这类体质的人常会感觉口渴，易心烦气躁，小便黄，大便硬，容易便秘，舌红苔少，脉细数。这类体质的人平时可多吃甘凉滋润的食物，如瘦猪肉、鸭肉、芝麻、百合等；少食羊肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物。

阳虚型。这类体质的人怕冷，经常四肢冰冷，喜温饮，小便清长，大便稀溏，舌淡，脉沉迟。这类体质的人可多吃甘温益气的食物，如羊肉、葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等；少食生冷寒凉食物，如螃蟹、豆腐、香蕉、梨、冰冻饮料等。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳。

湿热型。这类体质的人经常感觉口苦口干，容易长痤疮，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，舌红，苔黄腻，脉象多见滑数。这类体质的人饮食宜清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、芹菜、冬瓜等；少食辛温助热的食物，戒除烟酒，避免熬夜过劳。适合做高强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类等。

痰湿型。这类体质的人一般体形较胖，腹部肥胖多见，常见精神疲倦，懒动嗜睡，头身困重如裹，胸闷，口中黏腻，大便稀溏夹有黏液，舌淡红，苔白厚腻，脉濡滑。这类体质的



人要注意少食肥肉及甜、黏、油腻的食物，酒类也不宜多饮，切勿过饱。痰湿型体质的人多形体肥胖，身重困倦，平时应坚持体育锻炼，通过运动出汗可把体内的一部分湿气排出体外，散步、慢跑、球类、游泳以及各种舞蹈、瑜伽均可选择，运动量应逐渐加强。

血瘀型。这类体质的人一般形体偏瘦，平素面色晦暗，皮肤偏暗偏干燥、容易出现瘀斑，身体某部位疼痛（常为刺痛），眼眶黯黑，唇暗淡或紫暗，女性多见痛经、闭经，或月经血色黯黑，夹有血块，崩漏，或有出血倾向。舌质多紫暗或偏暗，有瘀斑，舌底络脉（舌下静脉）曲张或怒张，脉涩或弦。这类体质的人可选择多食山楂、红糖、黑木耳、黑豆、醋、玫瑰花、绿茶等，这些食物有活血、散结、行气、疏肝解郁的作用。同时海英保证足够的睡眠，但不可过于安逸，运动是最简单、最有效的活血方式，可以改善血液的高凝状态。

4款食疗方，助你安然过冬

“冬季养生，要顺应自然界冬季收藏之规律，以敛阴护阳，养肾藏精为根本。”广东省中医院主任医师刘立昌介绍，大家可以从以下四点养肾——

穿衣避寒。冬季穿着最好以舒适、不出汗为宜。衣着过少过薄易感冒又耗阳气；衣着过多过厚则汗孔开泄，阳气不得收藏，寒邪易于侵入。身体阳气偏弱的人，此时要注意保护好头部、肚脐、脚踝，这是风邪最容易攻击的地方。

充足睡眠。人类没有冬眠机制，睡觉是人们休养生息、养精蓄锐的重要方式。黄帝内经中说“冬

三月……早卧晚起，必待日光”，也就是说进入冬天，我们要遵循“早卧晚起”的养生法则，保证充足的睡眠。尤其是心脑血管疾病患者不宜起早，肝病、肾病、胃病患者不宜贪黑。

饮食调理。进入冬季后，人体新陈代谢减慢，消耗相对减少，“冬令进补”能使营养物质转化的能量储存于体内，从而扶正固本，增强抵抗力。冬季是肾当令的季节，在饮食上也可以适当增加一些“补肾”的食物，比如核桃、栗子、腰果、芡实、红薯、南瓜等。

“推荐4款适合冬季养肾的食疗方，助你安然过冬。”刘立昌介绍——
五黑补肾粥。做法：取黑豆、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁适量，黑米和黑豆分别用洗干净，用清水浸泡一晚上。黑芝麻洗干净，将黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁、黑豆、黑米倒入锅里了，加入5倍的水，用大火烧开，然后改为小火焖1小时。等到黑豆变软熟，黑米变烂熟，粥变浓稠后即可关火，加入红糖或者白糖调味即可。此粥滋补肝肾，健脾开胃，润肠通便。

栗子粥。做法：取栗子150g、粳米100g、冰糖适量。将栗子洗净、切口，放入开水中煮2~3分钟，剥壳、膜。锅中加水，放入粳米，武火煮沸后改文火，加入栗子，煨烂成粥。再加入冰糖，待冰糖溶化即成。此粥能补益肾气，健脾养胃，可用于肾虚腰腿酸软无力，脾虚大便溏泻者。

白术淮山粥。做法：取炒白术6g、淮山药10g、扁豆6g、粳米30g、枸杞6g，将所有食材洗净后与粳米共煮成粥，粥煮熟后加白糖调匀即成。每日2次。此粥能

健脾补肾，强壮肌肉。

韭菜粥。做法：取新鲜韭菜30g~60g或者用韭菜籽5g~10g、粳米100g、精盐少许。新鲜韭菜洗净切细，或韭菜籽研为细末，先煮粳米为粥，待粥快成时，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成粥。此粥补肾壮阳，固精止遗，健脾胃。适用于脾阳虚所致的阳痿、早泄，小便频数，腰膝酸冷，腹中冷痛，泄泻等。

小穴位里藏着大养生

“除了食疗，大家不妨用照海穴这个穴位来补肾养生，还可治疗失眠、咽喉干涩等多种病症。”广东省中医院主任医师徐振华说，照海穴是足少阴肾经穴位、八脉交会穴之一，为肾经与阴跷脉相交处，有滋阴补肾、调和阴阳之效。中医学认为，肾为人体阴阳的根本，如果肾阳不足、水液代谢失常，则表现出小便清长、频数、手足冰冷等；如果肾阴偏虚、虚火上扰，则见失眠、咽喉干涩等。而照海有平衡阴阳的双向调节作用，滋阴不伤阳，温阳不损阴，适合冬季平和进补，也可以改善上述多种不适症状。

徐振华介绍，照海穴在足内踝尖正下方凹陷处，适合失眠及咽喉干涩等肾阴偏虚症状。取穴时，用拇指置于穴位上，其余四指于足背固定，拇指稍用力按揉，以感觉酸胀为度。每次按揉2~5分钟，每天可按揉多次。也可用艾灸法，适合小便清长、频数及手足冰冷症状。将艾条点燃后置于距离穴位皮肤约3~5cm处悬灸，另一手放于穴位旁感觉温度，根据温度调节艾条距离，以温和舒适为度。左右足2穴，每穴灸15~20分钟，每天灸1~2次。提醒大家，艾灸时注意避免烫伤及用火安全。

合理用药 HELIYONGYAO

服用这5类常用药应多喝水

不同药物服用时用水量各有不同，有些药物服用时需要大量饮水。人体服用的药物几乎都要经过肾脏来排泄，服药时多喝水能减轻肾脏负担，排泄毒物，增强代谢。

以下几类药物应留意服用时大量饮水：

抗菌药物。磺胺类抗菌药物，磺胺类药物及其代谢产物主要通过肾脏排泄，有时会从尿液里析出，形成结晶，引起腰痛、血尿、蛋白尿，严重时结晶可阻塞尿路使尿液无法排出。大量饮水可以增加尿量，使尿液中药物的浓度降低，或者同时口服一些碱化尿液的药物，如碳酸氢钠等，避免析出结晶损害肾脏。喹诺酮类抗菌药物，如环丙沙星、左氧氟沙星等，主要经肾排泄，大剂量使用氟喹诺酮类药物或尿pH值在7以上时可发生结晶尿，为避免结晶尿的发生，宜多饮水，保持24小时排尿量在1200ml以上。氨基糖苷类抗生素，如庆大霉素、阿米卡星等，氨基糖苷类抗生素对肾的毒性大，浓度越高对肾小管的损害越大，故宜多喝水以稀释并加速药物排泄。

抗病毒药。阿昔洛韦、泛昔洛韦等由于可以导致药物结晶性肾衰，因此服药期间宜多饮水，尤其老年人，由于生理性肾功能的衰退，宜减少用量。与

齐多夫定合用可引起肾毒性，表现为深度昏睡和疲劳，与丙磺舒竞争性抑制有机酸分泌，可使本类药物排泄减慢，体内药物蓄积。

解热镇痛药。感冒时服用解热镇痛药时，饮水量应大一些，每天尿量应该不低于1500ml，发高烧或暑天时应更应注意。一是因为这类药物高浓度时对胃有刺激；二是感冒时饮水有助于机体大量排尿以代谢体内的毒素；三是感冒药会使患者大量出汗，适当补充水分确有必要。如果喝水过少，既不利于发汗降温，还会因体内水分没有得到及时补充而引起虚脱。

抗痛风药。服用抗痛风药如别嘌醇、苯溴马隆等，均要加大送服的水量，保证饮水量不少于2000ml，以减轻对消化道的刺激，同时应碱化尿液，以防止尿酸在排出过程中在泌尿道形成结石。

双磷酸盐。如阿仑磷酸钠、氯膦酸二钠等，双磷酸盐在治疗高钙血症时，可致电解质紊乱和水丢失，故应注意补充液体，使每日尿量达2000ml以上。同时双磷酸盐对食管有刺激性，须用200ml水送服，同时在服药后不宜立即平卧，并保持上身直立30分钟。

（上海市同济大学附属东方医院 董晓慧）

健康潮 JIANKANGCHAO

偏方治烫伤不可取

近日，一则奶奶用老鼠熬油给孩子烫伤致感染的话题冲上热搜，引发网友热议。男童烫伤后，家长按偏方的说法，把老鼠油涂抹在孩子伤口处，结果导致感染，孩子因此住进ICU。不只是老鼠油，关于偏方治烫伤，抹牙膏、抹香灰香油的说法也听说过很多，这些靠谱吗？那对于烧伤应该如何正确处理呢？

烫伤是日常生活中的常见意外伤害，专业的说法是指热蒸汽、热水及炽热固体等作用于人体引起的损伤。一旦出现烫伤，皮肤可出现刺痛、红斑、水泡、甚至皮肤剥脱坏死。常见可能引起烫伤的有：气体、烧水、烹饪时产生的过热的水蒸气；液体，热水、热汤、洗澡水、泡脚水、热油等；固体，烹饪加温餐具、暖水袋、暖宝宝、暖气片、点燃的烟头、燃放烟花爆竹等。

民间有很多治疗烫伤的“偏方”，但其中很多并不科学。

如果被烫伤，应避免向烫伤伤口处涂抹不适宜物质，如红汞、龙胆紫等有颜色的药物，否则会影响医生对创面的观察和深度的判断；尽量不要往创面涂抹难清除物质，如老鼠油、黄酱、酱油、香油、牙膏、香灰等，不仅起不到治疗作用，还会不利于清创以及增加创面感染的机会；不要搓揉、按摩、挤压烫伤的皮肤，以免加重损伤。不要用未经消毒的器具挑水泡，以免加重感染。

热损伤深度采用“三度四分法”：Ⅰ°，仅伤及表皮浅层，生发层健在，表面红斑，3~7天痊愈，不留疤痕。Ⅱ°，伤及表皮的生发层和

真皮乳头层，局部红肿，大小不一水泡形成，1~2周愈合，不留疤痕；伤及真皮乳头层以下，创面湿润，红白相间，痛觉迟钝，修复需3~4周，常有瘢痕。Ⅲ°，焦痂性烧伤，深达肌肉甚至骨骼内脏，创面蜡白或焦黄，甚至碳化，愈合后形成瘢痕，多造成畸形。大家可以通过对体表损伤的范围和深度来评估烫伤的严重程度。热损伤依据其面积和深度，分为轻中重三个程度：轻度烧伤，Ⅱ°热损伤面积10%以下；中度烧伤，Ⅱ°热损伤面积11%~30%，或有Ⅲ°热损伤面积不足10%；重度烧伤，热损伤面积31%~50%，或Ⅲ°热损伤面积11%~20%，或Ⅱ°、Ⅲ°烧伤面积虽达不到上述百分比，但已经发生休克等并发症。

无论何种原因引起的烫伤，首要措施就是要立即脱离热源，最大限度地阻断热源对组织肌体的进一步损害。处理烫伤时牢记这5个字：冲、脱、泡、盖、送。冲：把烫伤处冲水或浸于水中，如无法浸水，可将湿布敷到表面，约20~30分钟，直到无痛感。脱：将伤口处的衣物褪去，可借助剪刀等工具。泡：将患处浸泡水中（如果出现寒颤，则立刻停止）。盖：用干净的纱布或毛巾等盖住伤口。如果起水泡了，尽量不要刺破水泡。送：除非程度、面积不大的烫伤，其余都应该赶快去到有救治条件的医院请专业医生治疗，不要听从各种偏方。如果盲目处理伤口，可能会造成感染，耽误诊断，延误治疗。如果创面大还会有生命危险。

（北京积水潭医院主治医师 刘耕）

一天中这两个时段喝水很重要

天气越来越冷，相比夏季，冬季出汗少，很多朋友没有主动喝水的意识。我国膳食指南建议一般人每天饮水1500~1700ml，相当于一次性水杯8杯的水量。以往有调查发现，将近70%的人口渴了以后才去喝水，只有4.7%的人有定时饮水的习惯。

然而，口渴是缺水的最后一个信号，意味着身体已经有很长一段时间在缺水状态了，如果出现小便发黄或口干舌燥，要及时饮水。此外，便秘、皮肤干燥、疲惫等也可能与缺水有关。喝水太少会影响机体正常代谢，有研究显示还会损伤血管。对于大部分人来说，及时补水，建立一个饮水时间表非常重要。这个饮水时间表具体执行，可以按自己的生活习惯，但有两个时间绝不能含糊——晨起和睡前。

晨起一杯温开水，稀释血液。早上刚起来的时候，建议喝一杯接近体温的温水，200ml，相当于一次性纸杯一杯的量，可以缓慢持续喝入，这杯水能起到及时稀释血液的作用。除非有咽喉炎症或者医生有嘱咐，否则不用在水里加盐或者其他东西。大多数朋友在夜间睡眠时，基本不起床来补充水分，但呼吸、排汗、泌尿等都要消耗水分，晨起时容易处在缺水状态，人的血黏稠度也会偏高，对于一些老年人来说，血液浓缩会导致心脑血管疾病发生的风险增加。此时喝任何添加了盐、油、糖的饮品，都不如喝白开水健康。

睡前一杯温开水，补充睡眠失去的水分。晚上睡觉之前，建议一般人喝100~200ml的白开水。这是为了补充晚上睡眠时失去的水分。尤其冬天室内会偏干燥一些，适量喝点水是有好处的。当然，如果喝了水会影响睡眠的话，那还是要控制好睡前的饮水量，以免因为起夜而影响了睡眠质量，那可能会得不偿失。一些存在心脏病和肾功能障碍的人，睡前喝水可能会导致水肿。对于大多数成年人来说，睡前喝100~200ml水是不会导致水肿的。

除此之外，在白天每隔2~3个小时，建议喝一杯200ml的水，尽量一次性喝完。有些人口渴时拿起杯子，喝了一口缓解口渴的感觉后就放下了，但这口水虽然缓解了口渴的感觉，却无法喂饱全身缺水的细胞。喝水却不能抿着喝，这样只解决局部的滋润，喂足全身的细胞不够。需要将一杯水连续、缓慢喝下去，21分钟才能把全身缺水的细胞整体喂饱。

那么，建立了饮水时间表以后，怎么判断喝水的量是否达标？答案是自己不口渴、眼睑红润有光泽；尿液变得清澈。

执行饮水时间表并不难，只要对生活中的一些细节多加注意即可，而正是这些细节却可以决定自己的健康走向。

（北京协和医院主任医师 于康）

食话食说 SHIHUASHISHUO

常吃甜食，身体会发生4个变化

奶茶、巧克力、雪糕、马卡龙……甜滋滋的味道，让很多人都无法拒绝。含糖的食物，不仅吃着口感甜蜜，就连心情都会跟着变“甜美”。但经常吃甜食的人身体可能会面临4个不好的变化。其中，第一个变化与糖尿病的发病有关联，而最后一个变化是很多人都

不想看到的。
变胖。甜食往往含糖量较高，配料中常包括白砂糖、蔗糖、红糖、冰糖、麦芽糖浆、蜂蜜等添加糖，热量也比较高。比如很多人都爱吃的口感酥脆又很甜蜜的拿破仑蛋糕，热量高达533kcal/100g，吃上100g就相当于一顿饭的热量了。如果有经常吃甜食的习惯，并且又没有增加运动去消耗多余的热量，难免会导致摄入的能量过剩，出现脂肪堆积，最终增加肥胖的风险。而肥胖是会增加慢性病发病风险的，其中就包括糖尿病。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南(试行)》中引用的研究发现：男性和女性腰围分别≥85cm和≥80cm时，糖尿病患病率分别为腰围正常者的2~2.5倍。

龋齿。大家都知道常吃糖易导致龋齿，这主要是因为甜食中的糖分会给口腔中的细菌提供“舒适”的生长繁殖环境，细菌和糖联手就会逐渐地把牙齿搞“垮”了，最后形成了龋齿。可别小看了龋齿，如果不及时治疗，进一步会形成龋洞，到时候遇到酸、甜、冷、热的美食都只能看看或者闻闻了，如果进嘴那就是个“刺激”，疼痛感会十分明显，更严重的还会导致牙齿丧失，咀嚼困难，从而影响进食。另外，龋齿并不是小孩子的专利，成年人也是会患龋齿的。根据我国《第四次全国口腔健康流行病学调查报告》显示：我国3岁、4岁、5岁年龄组的乳牙患龋率分别为50.8%、63.6%、71.9%；12岁年龄组恒牙患龋率为38.5%；15岁年龄组恒牙患龋率为44.4%；35~44岁年龄组恒牙患龋率为89%；55~64岁年龄组恒牙患龋率95.6%；65~74岁年龄组恒牙患龋率98%。由此可见，成年人的龋齿患病率要高于未成年人，年龄越大龋齿的患病率就越高。所以，成年人的牙齿健康问题更应该提起重

视。

长痘。有研究表明，高GI(血糖生成指数)的食物可能跟痤疮有关。而这里的高GI食物，指的是吃下去后人的血糖更容易大幅升高的食物，很多高糖食物都有这样的特点。在《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》中饮食方面也有提到预防痤疮得限制高糖食物的摄入，有助于预防和改善痤疮的发生。而甜食中的糖，GI都是比较高的，比如葡萄糖、绵白糖、胶质软糖、蜂蜜的GI分别是100、84、80、73。而很多人喝咖啡的时候经常会放的方糖GI也不低，为65，属于中GI食物。也就是说，甜食吃得多了，确实会容易长痘，要想减少皮肤长痘，那就得尽量降低饮食的GI。虽然有些食物单独食用GI会比较高，但如果当餐搭配其他食物一起吃GI就会降低。比如馒头的GI为82~88，属于高GI的食物，而搭配了芹菜炒鸡蛋或酱牛肉一起吃，GI就会降低为49，进入了低年人的范围，这可比单独吃馒头餐后血糖要平稳得多，所以除了少吃糖以外，还得注意：主食粗细搭配，比如做杂粮杂

饭、杂粮馒头；多吃新鲜蔬菜，每天保证300~500g，相当于平均到每餐为1~2拳头大小的量(煮熟后)；每顿正餐都搭配适量的蛋白，比如肉、蛋、奶、豆。这样的搭配有利于增强饱腹感，也利于延缓餐后血糖上升，同时也要注意少吃含有添加糖的糕点、甜饮料。

皮肤变差。甜食吃得多，会加速皮肤的老化进程。葡萄糖、果糖等，能和体内的DNA、脂肪、蛋白经过一系列的反应生成糖基化终产物，而它能损伤胶原蛋白、弹性蛋白，加速皮肤的衰老。所以甜食吃得越多，就越容易皮肤衰老。要想保持年轻貌美，还真得注意少吃甜食。

因此，过多地摄入糖对身体健康有害，根据《中国居民膳食指南》的建议添加糖的摄入量最好控制在25g/天以内，相当于5块左右喝咖啡用的方糖。但如果实在摆脱不了“甜蜜的诱惑”，那就尝试用代糖，比如赤藓糖醇、木糖醇、罗汉果甜苷等，但也要注意别多吃。

（公共营养师 薛庆鑫）