

健康热 JIANKANGREFENG

# 大雪养生重养阳

本报记者 陈晶

大雪至，仲冬时节正式开始，天气也开启了寒冷模式。随着气温下降，人体的阳气也随着自然界的阴气转盛而潜藏于内。因此，此时养生应以“敛阴护阳”为根本，以顺应自然界闭藏之规律。

## 温润护阳防冬病

“大雪时节，气温下降，寒冷刺激机体，此时养生当以温润护阳、御寒防病为重点。人的头颈部、肩背部、胸腹部、足部这几个部位最容易受到寒邪侵袭，应重点加强防护。”广东省中医院珠海医院主任医师成杰辉提醒，仲冬也是呼吸系统疾病和心脑血管疾病的高发时期，因此身体偏虚或有上述病史的人群尤应注意御寒保暖。

成杰辉解释，头为“诸阳之会”。头部靠近心脏，血流量大，向外散发热量也多，现代医学研究表明气温15℃时，头部散发热量占人体散发总热量的30%，气温越低，比例越大。头部受寒人体热量散失更多，阳气受损明显，容易出现头痛、头晕、耳痛、鼻塞、流涕等风寒上犯、清窍受邪症状；胸背部受寒易致胸阳闭阻、心脉不通，进而诱发心血管疾病；腹部受寒，寒邪直中肠胃，易引起腹痛、腹泻等胃肠不适；双足受寒易致机体抵抗力下降，引起呼吸道感染等疾病。

## 防寒保暖强体质

“‘养藏’乃冬日起居的主旋律。《素问·四季调神大论》强调，‘冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待阳光’。故此时应当比夏日较早入睡，最迟不可晚于子时（晚上11点）睡觉。”广东省中医院主任医师林熾钊介绍，如果早上有条件可待天空发白而起，有利于阳气潜藏、阴精蓄积。但所谓“晚起”，并非指毫无节制睡到早上八九点甚至正午后方起。还应根据气候和环境变化适时增减衣服，以免衣着过少，外感风寒，损伤阳气；衣着过多，腠理打开，阳不得藏。同时，要多晒太阳以壮阳气使全身气机调和畅达。

“冬天是阳气潜藏、养精蓄锐的季节，大雪节气运动养生应做到动静结合。”林熾钊说，古籍有言“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可劳作汗出，发



泄阳气”，因此，不能扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理功能。此时“动”，是说不可做过于激烈、大汗淋漓的运动，而是以强度适中、微微汗出为佳，如练习太极拳、八段锦等养生操。“静”多指行“坐功”，每天清晨双腿盘坐，头转向左方，两手由体侧提到胸前，手心朝上，两臂随后缓缓落下，头转向正前方，两手臂再重复上述动作；头转向右，动作相同，左右相反，左右各做15次。然后上下齿相叩36次，漱津3次，待津液满口分3次咽下，意想把津液送至丹田。一呼一吸为一息，如此36息而止。

“此时还可配合足部按摩以固阳根。”成杰辉说，双足乃是全身阴精阳气的最终汇集点，与人体五脏六腑相对应的十二经脉有一半起止于双足，共计60多个穴位。现代足部反射学认为，人体所有器官组织在足底存在立体分布的缩影反射区，对足部进行适当的按摩，可调整内脏功能，促进身体健康。民间更有“人老先老脚，养生先养脚”之说，中医认为，人之先天根于肾，足底的涌泉穴为肾经起始穴位，以一侧大拇指或足跟按揉对侧涌泉穴，每次按摩30下~50下，以足心感到发热为度，可起到降虚火、滋肾水、镇静安神的作用。需要注意的是，足部按摩宜找准敏感点，讲究局部有酸、麻、胀、痛的感觉，按摩力度因人而异，并

以能耐受为度。如能配合沐浴，效果更佳。

## 适当进补以御寒

“‘冬天进补，开春打虎。’大雪时节适当进补不仅有助于抵御寒冷，还能增强体质。”成杰辉说，冬季各受青睐的食材如牛肉、羊肉、鸡肉、虾等，富含蛋白质或脂肪，热量较高，中医认为它们性质温热，具有补脾暖肾、益气养血等功效。

“但冬天气候偏于干燥，饮食应尽量避免燥炒或油炸等烹调方法，也不宜使用过多辛辣调料进行调味，以免增加食物燥热之性，导致上火长痘、口舌生疮、咽喉疼痛、便秘出血等燥热阴伤、邪热伤络的症状。”成杰辉同时提示，对于阴虚血燥之人，牛肉、羊肉等大热之品不宜多吃，而鸭肉、甲鱼等肉类性平或偏凉，可适当选用。鸭肉性平、微寒，能滋阴降火、生津液、补五脏；乌鸡性平味甘，能滋阴清热、补肾养肝；甲鱼性平，能养阴清热、滋肾养血，都是十分滋养的冬季补品。烹调时还可适当加入沙参、玉竹、石斛、黄精、枸杞子、桑葚子等药材，既美味又滋补，有补益虚损、滋养身体的功效。

另外，民间素有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。对此，成杰辉解释，这也符

合张仲景在《伤寒论》中提出的“十一月之时，阳气在里，胃中烦热”的深意。萝卜生者味辛、甘，性凉；熟者味甘，性平，归脾、胃经。生吃萝卜或榨汁饮用清新爽口，能清热生津防燥，适合肺燥咳嗽、咽干口渴、大便燥结之人；炖熟的萝卜软烂美味，能下气消谷、化痰消导，适合脾胃不和、气胀食滞、痰多不响之人。

“需注意的是，此时节适当进补，可以为来年打好基础。但如果进补不当或过度，加上冬季人体阳气潜藏，能量消耗减少，也容易导致内生积热。”成杰辉提醒。

“除了饮食，还可以服用膏方以养阳。”林熾钊介绍，膏方四季皆可用，但以冬季为最佳，体现“冬藏”之意，对下一年的身体状况有重要影响。故大雪节气之后，随着天气的日渐寒冷，人们不妨可根据自己的实际需求在中医师的指导下进食膏方以强基固本。膏方本就是药材用水煎煮后滤取药物的煎液，再经浓缩后加糖或炼蜜制成的半流体制剂或者稠厚的药膏，其主要作用是补虚扶正、改善体质，以调阴阳、益气血、补五脏、助正气为主要作用，兼祛邪治杂疾病。在调治亚健康状态、更年期前期、多种慢性疾病及病后康复等方面，膏方均有显著优势，尤其适用于体质偏颇、体弱的人群，及注重调养的健康人群。

健康潮 JIANKANGCHAO

## 色素痣手术切除治疗更彻底

我们每个人身上几乎都会发现色素痣，色素痣其实就是我们口中俗称的“瘡子”。日常生活中，哪些色素痣需要治疗？又该如何治疗？

按病理切片检查痣细胞在皮肤组织内的分布部位，色素痣分为交界痣、混合痣、皮内痣。交界痣位于表皮和真皮交界处，多见于手掌、足底、口唇及外生殖器部位，表面平坦或稍高，大小在1~2mm之间，呈淡棕、棕黑或蓝黑色，交界痣的痣细胞具有增大活跃的特性，有转变为恶性黑色素瘤的可能。皮内痣存在于真皮层内，多>1mm、表面光滑、界线清楚、呈片状生长，平坦或稍隆起，颜色较深而均匀，呈浅褐、深褐或墨黑色，一般不发生癌变。混合痣为上述两种混合而成，一般形似皮内痣，因有交界痣的成分，也能发生癌变。

在日常生活中，以下10种情况提示色素痣有癌变可能，需要我们提高警惕：生理性色素痣一般出现在30岁之前，故30岁以后出现新的色素痣，则应特别注意；色素痣反复发生感染者；色素痣有出血倾向时；色素痣突然出现持续性痒感；色素痣周围有炎性红晕，或周围出现卫星痣；色素痣上原有的毛发突然脱落；色素痣的表面潮湿或有结痂形成；色素痣长期、反复受到摩擦或外伤刺激；色素痣中央出现硬结或溃疡、出血时；色素痣快速变黑。变黑不是色素痣恶变的绝

对指征，因为在性成熟及妊娠时，所有的色素痣都可能变黑。但任何单个痣在短期内比其他痣变黑或变色不均匀，或有迅速增大情况时，则是癌变的早期信号。

色素痣最常用的两种治疗方法是激光和手术切除。激光治疗方便快捷、费用低，但是有治疗不彻底、留坑和复发的风险。色素痣越大，激光治疗后复发的风险也越高，而色素痣复发后若再次进行激光治疗，外界的再次刺激会有加速色素痣发生变化的风险，所以激光治疗更适合直径<3mm、颜色偏浅的良性色素痣。手术切除治疗色素痣更彻底，不仅复发率极低，切除后进行整形美容缝合，术后瘢痕一般不明显，同时可以将切除组织送病理检查，明确色素痣的良恶性。手术切除治疗适合于所有色素痣，尤其是有以上十种情况的色素痣，一定要首选手术切除。

需要注意的是，色素痣切除术虽然是小手术，但患者一定要选择正规医院并且最好是在整形外科切除。整形外科相较于普通外科，对病损的创伤更小、出血更少、缝合层次更精准、缝线更细、对于皮肤的对合更加整齐、术后瘢痕更小。对于面积较大的色素痣，或者是色素痣位于鼻部等张力较高区域，常规切除后无法直接缝合，整形外科医生还可以根据缺损范围做局部皮瓣转移或是植皮术以达到修复修复创面的目的。

（首都医科大学附属北京友谊医院主治医师 颜彤彤）

## 自发热内衣如何“凭空产热”？

在冬季保暖服装市场上，很多贴身内衣标有“自发热”功能，号称服装自身可以发热为人体供暖。那么这种“自发热”功能是真的吗？穿着、洗涤的时候，又该注意些什么？

毋庸置疑，所有种类的自发热纤维，实际上都是借助外力发热的。比如，光能发热纤维靠吸收阳光，反射人体热辐射；电能发热纤维是通电就热；相变纤维则利用物质相变释放或吸收潜热来调节温度。不过，日常服装中最常用的发热机理就是“吸湿发热”。吸湿发热纤维主要吸收人体发出的水汽也就是汗液，形成氢键发出热量。

在纤维的结构中，有一些亲水基可简单理解为“喜欢水”的原子团会与水分子结合产生热量，而水分子的水能也会转化为热量。常见的纺织纤维都有吸湿发热的能力，不过，不同品种的发热能力有差别。

那么，面对琳琅满目的自发热内衣商品，我们到底该怎么选择？虽然，我国目前没有对吸湿发热内衣采用强制性标准，不过可以参考行业标准 FZ/T 73036-2010《吸湿发热针织内衣》来评价

吸湿发热内衣。该项标准提出了两项关于吸湿发热性能的指标，一是最高升温值≥4.0℃，二是30分钟内平均升温值≥3.0℃。此外，达标的内衣，会在商品吊牌上执行标准那一栏里，明确标注符合 FZ/T 73036-2010《吸湿发热针织内衣》标准，购买的时候可供参考。对于皮肤娇嫩的婴幼儿，则不建议穿着吸湿发热内衣，因为吸湿发热内衣在吸湿-发热-排湿-吸热的循环中往复，容易造成婴幼儿皮肤不适。

此外，含有电能发热纤维的服装，也是不错的选择。一般有金属纤维、碳纤维、复合发热纤维。其原理和电热毯差不多：将发热纤维织入面料，或者制成专门的加热单元缝入衣服夹层，通过外置电源持续供电，就能将电能转化为热能传递给人体。电热服装一般使用外置电源，只要不断电，就能持久供热，很适合在严寒户外较长时间作业的人员使用。市售的电热服装，一般采用小充电宝供电，电压小，比较安全。消费者在穿着时要注意，电热纤维不要弯曲或折叠，导致局部过热烫伤。

（中国纺织建设规划院工程师 宋立丹）

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 4类食物吃错了会加速肾病

可能在很多人的意识中，尿毒症是一种只有特殊人群才会患的疾病。事实上，流行病学调查数据显示：我国慢性肾病的发病率约为10.8%，即平均每10人中就有1名慢性肾脏病患者。

一般来讲，肾脏疾病在早期无明显表现，提醒大家，要对肾脏损伤的一些早期预警信号多加留意。这8个预警信号或与肾病有关：眼睑或下肢水肿；腰疼；血压升高；泡沫尿或者血尿；贫血；尿量增多或减少；乏力、精神不振等全身症状；消化不良。以上现象不能自行作为诊断依据，还需就诊排除其他疾病原因。

由于早期症状不明显，所以，在我国慢性肾脏疾病的知晓率只有12.6%，很多肾病患者一发现就到了中晚期。据统计，目前我国需要接受肾脏替代治疗的终末期肾病患者即尿毒症患者高达150余万，并以每年新增12万~15万的速度持续上升。尿毒症会造成多个器官、系统的危害，严重时会引起全身器官衰

竭，甚至有生命危险。想要预防尿毒症，要从生活中的小事做起，减少肾脏损伤。以下6个不良生活习惯都会损伤肾脏——

**水喝得过多。**身体多种代谢废物会经肾小球过滤并通过尿液排泄，如果水分经肾脏摄入不足，这些代谢废物长期停留在肾脏中，容易导致肾病发生。

**经常憋尿。**经常憋尿会导致尿液长时间滞留在膀胱中，容易引发和加重泌尿系统感染，导致肾功能的下降。

**睡眠不足。**睡眠不足过度透支身体，影响肾脏修复功能，加速肾脏衰老。

**口味重。**爱吃高脂高蛋白以及高盐食物，代谢废物增多，会加重肾脏负担。

**乱用药品和保健品。**肾是重要的代谢器官，不正确服药或保健品在一定程度上加重肾脏的负担，增加肾脏损伤风险。

**使用不合格美白产品。**有一些不合格的美白产品，重金属如汞含量超标，会损伤肾小球。

想要保护肾脏，对以下4类食物要加以注意：

**高盐食物。**没有大量出汗的轻体力活动的一般成人，每日吃盐量不宜超过5克，肾脏是盐最主要的代谢器官，吃得过咸会加重肾脏负担，长期如此更会损伤肾脏。日常限盐，除减少盐使用外，烹调时还应少用酱油、味精、黄酱、沙拉酱，少吃腌制食物如咸菜以及香肠、火腿等加工肉制品，含盐高的零食如饼干、乳酪、饮料、话梅、蜜枣、杏脯、薯片、虾条以及高盐的挂面等也应少食。

**高嘌呤食物。**如动物内脏、肉汤易引发尿酸水平升高，而过量的尿酸一旦沉积在肾脏，则容易引起肾脏损害。如果高尿酸不进行规范治疗的话，10年后会出现肾损伤，甚至导致肾功能不全，严重时会导致尿毒症。为防体内尿酸水平升高，应限制高果糖和含酒精食物的摄入，如鲜榨果汁、蜂蜜、含糖饮料、酒精饮料等，也不要喝浓肉汤。

**高草酸食物。**曾有人大量食用马齿苋等草酸含量高的食物而出现急性

肾损伤。草酸在体内容易形成草酸结晶，堵在肾小管，导致体内毒素不能及时排出引起急性肾损伤。对于含草酸多的食物，如菠菜、茼蒿、马齿苋、杨桃、芦笋和竹笋等，食用前要焯水，以减少草酸含量。另外，注意不要长期饮用浓茶。

**过多的高蛋白质食物。**对于肾功能已经受损的人，高蛋白饮食会导致病情加重。由于很多肾病患者早期并无明显症状，但一发现就是中晚期，所以觉得自己健康的人也应注意定期体检，日常饮食不要“走极端”。对于健康成人，蛋白质每日的推荐摄入量约为每公斤体重1克，如果体重是60千克，那么一天所需摄入蛋白质的量为60克。无禁忌疾病的话，在健身增肌时，可以按照每公斤体重摄入1.2~1.5克蛋白质来吃，注意即便锻炼强度很高，每天摄入的蛋白质最高也不要超过每公斤2克。高蛋白饮食会增加钙流失。对于患有疾病，尤其是肾功能本身存在异常的人，其蛋白质的摄入量则应遵医嘱。

（北京协和医院主任医师 于康）

## 治疗结节中医有方

现代社会，人们生活节奏加快、工作压力增大、饮食没有规律、心理调节不佳，加上各种不良的生活习惯以及周围环境的影响，容易造成人体免疫功能的下降，各种结节也随之而生。临床常见的有乳腺结节、甲状腺结节、肺结节、肝脏结节，大部分都有上述原因的“影子”。有人会问，是不是所有的结节都是“气”出来的？有没有“消除”结节的好方法？

从中医认识疾病的角度来看，乳腺结节、甲状腺结节、肺结节、肝脏结节都是属于“症瘕积聚”范畴，其产生、发展的根本原因是正气不足，“邪之所凑，其气必虚”，大部分是由于饮食内伤，情志不畅所造成的气机阻滞，气滞血瘀，凝痰化结形成的。换言之，结节的发生与心情不好焦虑、抑郁、烦躁、易怒等心理因素是有一定关系的。那么，我们常见的良性结节，是否可以通过食疗或者中医调养，让现有的结节“消失”？

中医对待疾病的治疗是从整体出发，通过辨证论治的理念，运用扶正与祛邪的手段针对结节这样疾病来起到消除、控制或维持的治疗作用。其主要措施是“饮食有节、起居有常”“调畅情志”“劳逸

结合”，结合中医中药、针灸按摩等提高了人体的免疫功能，从源头有效防治了结节的发生、发展乃至癌变。但需要强调的是，这些不能完全替代我们应有的体检筛查，毕竟癌症的三级预防中“早发现、早诊断、早治疗”是行之有效的好方法。

网传山药、芋头、猕猴桃、无花果是“消结节”的最佳食物，到底有没有科学道理？如果从中医食疗养生的视角去看，的确这些食物都具有一定的提高机体免疫力的功效，有的还是从古至今营养补品，其补脾养胃、补肾固精、润肺止咳，芋头具有通便解毒、补中调气、益精增液的作用，猕猴桃可养阴生津、增进美容、促进消化，无花果具有清热生津、健脾开胃、解毒消肿的功效，但这些食物在快速消除结节的科学数据上尚未有完全的定论，只能作为在防治结节中的辅助性食物而已。

实际上，我们平时生活中常规的食物，只要你吃的方法对，吃的量合理，吃的均衡，加上适当的锻炼，起居的规律以及有良好的心情面对每一天，就能维护好机体的免疫功能，再配合合理的体检筛查，这才是货真价实的科学化“结”良方。

（复旦大学附属肿瘤医院主任医师 成文武）