

冬至将近,天气渐寒,室内外温差变大,许多疾病进入高发期。如何通过中医药方式增强体质、预防疾病?12月16日,国家中医药管理局举行“中医药守护冬日健康”主题发布会,介绍冬季常见病防治与养生知识。



近日,山东省青州市中医院举办膏方节暨中医药文化集市,通过膏方体验、中医诊疗、中医药文化互动等形式,为市民普及冬季养生知识,展现中医药在防病保健中的实用价值,吸引了众多市民参与体验。图为市民在中医药文化集市上品尝中药奶茶。
 王继林摄(人民视觉)

国家中医药管理局举行发布会——

养藏防病 健康过冬

1

冬季养藏,扶正祛邪

冬季养生的核心原则是什么?“一年四季中,自然界的气候和物候特征是春生、夏长、秋收、冬藏。冬季寒冷,动植物处在蛰伏状态,自然界体现出静谧和潜藏的特征。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍,中医认为“天人相应”,因此,冬季养生的核心原则就是要“养藏”。
 齐文升表示,冬藏主要体现在两个方面:一是养肾藏精,中医认为,冬季对应肾脏,肾主藏精,肾精是人体最基本的物质,冬季宜蓄养肾精,为来年健康打下基础;二是

潜藏阳气,冬季寒气易伤阳气,因此需注重保护、内守阳气,以免无故耗散。在日常生活中,可以从3个方面着手——
 饮食起居上,要营造“内温暖”的环境。可适当食用牛羊肉、桂圆、核桃、黑芝麻、枸杞子等温补食材,可搭配银耳、百合、山药等,有清补的效果;起居方面,《黄帝内经》说要“早卧晚起,必待日光”,晚上尽量早睡,早晨尽量晚起,以避免耗阳。
 运动和情志方面,追求“静滋养”。应避免剧烈运动,防止大汗淋漓,耗伤精气,推荐太极拳、八段锦、瑜伽、散步、拉伸等更和缓的运动,让身体微微发热,舒缓人体筋骨。同时可通过阅读、冥想等方式保持心神安宁,避免情绪过度波动。
 还要通过防寒保暖,实现“外固密”。保持室内适宜温度,如18至22摄氏度,避免室内外温差过大;每天适时通风,并重点保护头颈、足部等关键部位,可佩戴围巾、穿保暖鞋袜,以固护体表阳气。
 冬季是心脑血管疾病的高发期,如何预防这类季节性疾病?齐文升介绍,冬季天寒地冻,

中医认为“寒”具有凝滞、收敛的特性,易使人体气血运行迟缓、血管收缩。若本身阳气不足或素有瘀血、痰浊,便更容易在寒邪引动下诱发相关疾病。预防的关键在于顺应自然,围绕“扶正”与“祛邪”两方面进行调理。
 “扶正”方面,重在通过日常调养增强机体功能。饮食宜温补清淡,可遵循“省咸增苦”原则,适当食用莲子心、苦瓜等清心食材,或选用黄芪当归炖鸡、当归生姜羊肉汤等药膳以益气养血、温通散寒。冬季干燥,虽不觉口渴,仍应保证

充足饮水,并摄入适量蔬菜水果,以维持气血流通与代谢畅通。运动宜选择温暖的午后进行,以促进气血循环;情绪上需保持平和,避免气滞血瘀。
 “祛邪”方面,侧重防寒保暖,避免寒邪凝滞影响心血管。起居应避免寒冷时段外出,注意头颈、胸背等重点部位保暖。日常按揉内关、足三里、涌泉等穴位,也有助于激发经气、活血通络。必要时还可在医生指导下,于特定节气进行艾灸或中药穴位贴敷,进一步温通经络。

2

防治甲流,因人制宜

近期,甲型流感防治受到广泛关注。
 齐文升介绍,甲流在中医理论中属于“时行感冒”,其发病与人体正气的强弱以及外部“疫戾之气”(即病毒)的强弱有关。因此,中医防治强调“养慎”,就是内养正气、外慎邪气,即内在调养正气以固本,同时谨慎规避外部病邪——
 在“内养正气”方面,中医认为

“正气存内,邪不可干”。饮食上,适当选用温补清润的食材;起居应早睡晚起,避免受凉;运动宜和缓,忌大汗淋漓。此外,穴位按摩(如内关、足三里、肾俞)、艾灸及用艾叶、肉桂等药材泡脚,也有助于温通经络、扶助阳气。
 “外慎邪气”则注重防患于未然。中医说“虚邪贼风,避之有时”,要注意保暖,避免寒邪侵袭。

日常生活中可采用中药熏蒸(如苍术、艾叶煮水)在室内进行消毒,或佩戴装有艾叶、苍术、藿香、白芷、石菖蒲等芳香药材的香囊,以辟秽解毒。此外,饮用苍术、陈皮、金银花等配制的代茶饮,也能起到一定的预防效果。
 如果不慎感染甲流,调护同样关键。齐文升提醒,发热期间饮食宜清淡、有营养,以半流质为主,多

饮温水或梨汁、荸荠汁以生津助排。恢复期可逐步食用洋参山药粥、莲子百合羹等益气养阴之品,不吃或尽量少吃辛辣、生冷、油腻食物。同时应充分休息,避免剧烈运动,并及时擦干汗水、更换湿衣物,防止病情反复。若出现高热不退、呼吸急促等症状,须立即就医。
 “针对不同人群,中医防护讲究‘因人制宜’。”齐文升表示,老年

3

饮食有节,调理脾胃

冬季是儿童咳嗽、感冒的高发期,如何通过简便的中医方法帮助孩子增强抵抗力?
 河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青表示,儿童反复呼吸道感染多与正气不足有关,要增强孩子的抵抗力,需从调理脾胃、保障睡眠、适度运动及日常推拿等多方面入手。
 中医认为“脾胃为后天之本”,养护正气首先要守好脾胃关。任献青表示,儿童“脾常不足”,饮食不当易损伤脾胃正气,因此冬季饮食需把握“荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化”的原则。古时医家说“若要小儿安,常带三分饥与寒”,核心是让孩子饮食不过量、衣着不过厚。建议家长适当多准备小米大枣山药粥、萝卜排骨汤等温热烂软的食物,同时严格控制生冷、油腻及甜腻零食饮料的摄入,以免产生湿浊,损伤脾胃正气。
 充足睡眠是蓄积正气的关键。冬季应让孩子早睡晚起,尽

量在晚上9点前入睡,且睡前避免进食过多,以防“胃不和则卧不安”。
 适度户外活动同样重要。任献青强调,天气晴好、阳光充足时,可带孩子到户外人少的地方进行散步、游戏等和缓运动,接触大自然,有助于增强孩子的抵抗力,切忌因怕冷而长期闭门不出。
 此外,家长可学习简易小儿推拿,一是揉腹,家长可每日顺时针轻揉孩子腹部3至5分钟,可促进消化吸收;二是捏脊,该疗法被誉为“儿科保健第一法”。操作时让孩子俯卧,家长以拇指、食指和中指轻轻捏起孩子脊柱两侧的皮肤,从尾骨开始沿脊柱向上提捏至颈部,重复3至5遍,有助于疏通气血、振奋阳气。
 针对冬季穿衣,任献青提醒,中医认为小儿属“纯阳之体”,穿衣过多反而易耗伤津液。他建议,可通过“一摸二看三感”判断:触摸孩子后背是否温热干燥、观察其神态

是否安宁、结合环境温度灵活调整。建议采用“洋葱式穿衣法”分层着装,便于随时增减,重点保护头、背、腹、足等部位,做到“护阳避寒,不捂不耗”。
 “创造饮食有节、起居有常、运动有度、情志舒畅的环境,配合中医外调方法,能为孩子培植充足正气。”任献青说,孩子正气充足了,就能平稳健康地度过冬季。
 暖膝防寒,热身防伤
 冬季气温降低,许多老年人“老寒腿”症状易随之加重。
 黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强指出,中医将“老寒腿”归为“痹症”,多因人体正气不足,风寒湿邪乘虚侵入关节,导致气血不通而痛。老年人往往肝肾亏虚、气血不足,筋骨失养,遇寒则凝滞加重,故冬季疼痛更为明显。
 对于“老寒腿”,防治需注重综合调理。外部保暖是关键,除穿戴护膝、厚衣外,每晚可用热毛巾或

热水袋热敷关节15至20分钟,温度以舒适不烫伤为原则,促进局部循环、驱散寒湿。饮食上宜注重“温通”与“滋养”,适当食用生姜、葱、蒜等温食材,以驱散寒湿;搭配核桃、黑豆等煲汤,可补益肝肾、强壮筋骨。
 运动方面,切忌因痛畏动,应选择太极拳、八段锦等柔和缓和的锻炼方式,或在坐姿下进行抬腿练习,有助于促进关节润滑、增强肌肉支撑力。此外,睡前用40摄氏度左右温水泡脚20分钟,水面最好没过脚踝,可加入艾叶、红花等药材,能温通经络、缓解膝关节寒痛。
 冬季滑雪、滑冰等运动备受年轻人青睐,随之而来的运动损伤也值得关注。
 唐强提醒,科学热身是预防损伤的关键。冬季寒邪易致筋脉拘急,充分热身能温通经络、促进气血运行,从而柔筋健骨、降低受伤风险。

科学热身应持续约15至20分钟,以身体微汗为宜。建议先从5至10分钟的慢跑、跳绳等有氧活动开始,提升心率和体温;再进行动态拉伸,如下肢摆动、弓步转身等,重点活动膝、踝、髋等关节;还可通过模拟滑雪、滑冰姿势让身体逐渐适应运动状态。
 一旦发生扭伤或拉伤,应立即遵循“休息、冰敷、压迫、抬高”的应急原则。首先要让伤处休息,伤后24至48小时内可间隔冰敷,并用弹力绷带适度包扎,同时将患肢抬高以减轻肿胀。从中医角度,配合按压阿是、委中等穴位有助于缓解疼痛。24小时后若肿痛减轻,可转为温敷或外用活血化淤的草药制剂辅助恢复。
 唐强提醒,若损伤后出现明显畸形或剧烈疼痛,应及时就医以排除骨折。运动时佩戴护具、选择安全场地、量力而行,才能更好地享受冬季运动的乐趣。
 据《人民日报》