

■ 养生堂

# 冬季如何养生

□ 崔公让

冬季是北半球一年当中最寒冷的季节。中国习惯指立冬到立春的季节，也是指农历“十月、十一月、十二月”。

冬季是一年当中最后一个季节。因此，借用“冬”来表示“未了”之意，这时节人要早睡，早起，以便顺应大自然的“藏”之机。

我国古代文人墨客对冬季写下了许多有趣的诗词。唐代诗人杜甫《遣兴五首·蛰龙三冬卧》：“蛰龙三冬卧，老鹤万里心”。唐代僧贯休《塞下曲》：“严冬大河枯，嫫媿去深击”。唐代黄滔《送友人游边》：“关河初落日，霜雪下穷冬”。唐代白居易《岁晚旅望》：“向晚苍苍南北望，穷阴旅思两无边”。西晋张载《七哀诗二首》：“朱光驰北陆，浮景忽西沉”。

冬季是一个特殊的季节，也是抵抗力比较薄弱的季节，很多地方都需要人们注意。冬季养生有许多注意事项，人们一定要重视。

### 运动健身

祖国医学认为，冬季主藏，运动要“必待日光”“藏精气而不外泄”。虽然说生命在于运动，但运动时，除了讲究运动方式和运动量，还要讲究时间，要因人而异。《黄帝内经》中记载：“冬三

月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”冬季最好在晚上11时之前睡觉，晚上11时是子时，已经是第二天的开始。此时阳气入于阴，为了阴阳相济，最好上床睡觉。冬季晨练宜迟不宜早，因为每天的低气温一般出现在5时左右，而人体的阳气还没旺盛。此时外出锻炼，易受“风邪”侵害。根据《黄帝内经》“虚邪贼风，避之有时”的养生法则，冬季人体需要吸收阳光补充自己的阳气。在太阳出来之前运动会损伤阳气，容易患伤风感冒，也易引发关节疼痛、胃痛等病症。一般在太阳出来半个小时后，晨寒才开始缓解，这就是《黄帝内经》中“必待日光”的原因。因此，冬季晨练宜迟不宜早。

运动出汗脱衣最容易感冒。运动过后人体的毛孔张得很大，寒气最容易趁机侵袭人体了。冬季怕冷穿很多衣服，把自己捂出一身汗之后就把衣服脱掉，这样也很容易感冒。现代医学认为，冬季过早晨练容易引发感冒和心脑血管疾病。

过早晨练空气不好。植物只有在阳光的参与下才能进行光合作用，在阳光照射到之前，植物也是吸氧放碳。因此，早上空气并不新鲜。冬季后半夜经

常会出现近地面逆温层，空气污染物在6时前后最不易扩散。而当太阳出来一段时间，地表温度升高后，近地层污染物才向高空扩散。

冬季的早上天气比较冷，人体的抵抗力相对较弱，此时运动也容易受细菌、病毒的侵袭而感冒。

冬季晨练最好等到9时后再开始。运动之前最好喝150~200毫升水或牛奶，可以增加血容量，减少血液黏度。最好在太阳出来之前运动会损伤阳气，容易患伤风感冒，也易引发关节疼痛、胃痛等病症。一般在太阳出来半个小时后，晨寒才开始缓解，这就是《黄帝内经》中“必待日光”的原因。因此，冬季晨练宜迟不宜早。

冬季天气寒冷，阴盛阳衰。祖国医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。冬季进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。

冬季应保证热能的供给。冬季的寒冷天气影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、

肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，冬季营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发老年人的其他疾病，但应摄入充足的蛋白质。蛋白质的供给量占总热量的15%~17%为好，所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆制品等。

冬季是蔬菜生产的淡季，蔬菜的数量既少，品种也较单调，尤其是在我国北方，这一现象更为突出。因此，往往一个冬季过后，人体出现维生素不足，如缺乏维生素C，并因此导致不少老人发生口腔溃疡、出血、大便便秘等症。其防治方法是应先扩大食物来源，冬季绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如红薯、马铃薯等。它们富含胡萝卜素、维生素B，还有维生素A、维生素C，还有维生素E、维生素K，还有清内热、去毒作用。

此外，在冬季上市的大多数蔬菜中，除大白菜外，还应选择卷心菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。这些蔬菜中维生素含量较丰富。只要经常调换品种，合理搭配，就可以补充人体需要的维生素。

冬季寒冷，还可以影响人体的营养代谢，使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响，往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素，再加上冬季人体尿量增多，使上述无机盐随尿液排出的量也增多，因此，应及时予以补充。可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

狗肉和羊肉是老年人的冬季滋补佳品。老年人每天早上起床后服用少量人参酒或黄芪酒，可以防风御寒活血。体质虚弱的老年人，冬季可以经常食用炖母鸡、精肉、蹄筋、常喝牛奶、豆浆等，能增强体质。

现代医学认为，冬季进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬季进补还能调节体内物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。

（作者为全国名老中医）

以补充夜盲症患者所缺乏的维生素A，可谓对症下药。

《饮膳正要》是元代忽思慧于1330年完成的一本营养学专著，也是我国古代保存下来的营养学专著中的经典。在书中，忽思慧区分了干、湿两种类型的脚气病，并分别列出了详细的药方，体现了我国医学丰富的食疗思想。

由于维生素的发现，西方的医生们才找到了治疗营养缺乏症的方法。1897年，荷兰医生艾克曼在研究脚气病时发现，专吃去麸稻米的鸽子和母鸡，会出现类似脚气病的症状，但是在添加了麸糠后，这些症状不久就会消失。他从中发现了维生素B，并因此获得诺贝尔奖。之后，各种类型的维生素陆续被发现，解决了一些严重危害人类健康的疾病。

（苏州 倪世俊）

## 中医里的食疗思想

面的知识，但凭借多年的经验，推荐的食物都富含维生素，具有很好的治疗作用。

以常见的营养缺乏症脚气病为例，可以看出古人对于这类疾病的认识。脚气病即维生素B<sub>1</sub>缺乏病，是因为缺乏维生素B<sub>1</sub>而引起，可使糖类代谢障碍，从而影响到体内神经及肌肉系统的营养和运动，引起周围神经炎、水肿和急性心血管病等症。许多食物中含有维生素B<sub>1</sub>，糙米中含量比较高，而精制成白米后维生素B<sub>1</sub>就大部分丧失了。

在《东晋科学家葛洪的《肘后方备急方》中记载：“脚气之病，先起

岭南，稍来江东，得之无渐。或微觉痒痹或两胫小满……皆其候也。”这说明此时古人对该病的症状和发病的地方特点已有所认识，这个结论和现代的研究结果是相当吻合的。从饮食习惯上看，北方人主食面粉和粗粮，南方人主食精制白米，面粉和粗粮里的维生素B<sub>1</sub>含量比精制白米高。因此，江南地区脚气病较北方流行。

到公元7世纪，我国对脚气病的发病原因与防治已有相当全面的认识。唐朝药物学家陈藏器在《本草拾遗》中记载：“(白米)久食令人身软、缓人筋力。小猫食之，亦脚屈不能行，马食之，足

重。”此时也有了久食白米会得

脚气病的认识。唐代名医孙思邈在《千金翼方》中对营养缺乏症已有了深刻的认识。他指出了脚气病的病史，提出用谷白皮煮汤加入米粥内，经常服用可预防脚气病。

治疗脚气病可以用猪肝、赤小豆、薏苡仁、黑豆、黄豆等，这些物质都含有维生素B<sub>1</sub>。另外，孙思邈还详细描述了夜盲症(指在光线昏暗的环境下，夜晚视物不清或完全看不见东西、行动困难的病症，不见雀目，即维生素A缺乏症)的症状，并提出可以用各种动物肝脏进行治疗。

现代医学研究表明，动物肝脏中维生素A含量极为丰富，可

以补充夜盲症患者所缺乏的维生素A，可谓对症下药。

《饮膳正要》是元代忽思慧于1330年完成的一本营养学专著，也是我国古代保存下来的营养学专著中的经典。在书中，忽思慧区分了干、湿两种类型的脚气病，并分别列出了详细的药方，体现了我国医学丰富的食疗思想。

由于维生素的发现，西方的医生们才找到了治疗营养缺乏症的方法。1897年，荷兰医生艾克曼在研究脚气病时发现，专吃去麸稻米的鸽子和母鸡，会出现类似脚气病的症状，但是在添加了麸糠后，这些症状不久就会消失。他从中发现了维生素B，并因此获得诺贝尔奖。之后，各种类型的维生素陆续被发现，解决了一些严重危害人类健康的疾病。

（苏州 倪世俊）

## ■ 中药传说

益母草又名茺蔚、坤草、益明、月母草等，为唇形科植物益母草的全草，一年或二年生草本植物，春末夏初开花，花色多为紫红色，也有少量白色的。益母草地上部分为常用中药，生用或熬膏用。我国大部分地区均有分布，生于山野荒地、田埂、草地等处。在夏季生长茂盛，花未全开时采摘，味苦、辛，性微寒，归肝、心包经，具有活血调经、利尿消肿等功效。《本草纲目》中记载：“(益母草)活血、破血、调经、解毒。治胎漏产难，胎衣不下，血晕，血风，血痛，崩中漏下，尿血，泻血，痢，疖，痔疾，打扑内损瘀血，大便、小便不通。”



### 益母草

益母草又叫“鹿衔草”，这里面有一个美丽的传说。相传，有一位叫葛覃的女子，心地善良，婚后不久怀孕了。一天，葛覃在家纺线织布，突然一只受伤的小鹿跑过来，仰头对她“咯咯”直叫，样子十分可怜。葛覃见远处有一个猎人正追赶而来，情急之下，她将小鹿藏于车下，用衣裾掩藏起来。不一会儿，猎人到了门口，问道：“大嫂，你有没有看到一只受伤的小鹿？”葛覃不慌不忙，边纺线边回答：“看到过，已往东边逃去啦！”猎人便向东追去。看到猎人走远了，葛覃对小鹿说：“快快向西边逃吧！”小鹿屈膝下跪，似有感谢之意，然后向西边逃去……不久，葛覃临盆，不幸难产，接生婆束手无策，用催生药也无济于事，一家人急得团团转。正在危急时刻，门口传来“咯咯”的叫声。葛覃睁眼一看，只见自己救过的那只小鹿衔着一束开着紫红色小花的香草，慢慢走到她床前，仰头“咯咯”直叫，显得十分亲切。葛覃知其来意，便叫丈夫从小鹿嘴里接过香草，小鹿点点头就走了。葛覃服用下用香草煎的汤药，疼痛渐止，浑身轻松，没过多久便产下一名男婴，全家皆大欢喜。葛覃知道了此草的用处，在房前院后广泛种植这种神奇草，专门给产妇产后孩子时服用，并起名为益母草。

现代研究表明，益母草含有多种微量元素，尤其是硒和锰，而这两种元素可抗氧化、抗衰老、抗疲乏，增强免疫细胞活力。益母草内服能改善血液循环，消除瘀血；外用敷面，有美白、祛斑、除皱等功效。益母草美容养颜，在我国历史悠久。武则天最善用益母草来养颜，御医们为她研制的美容秘方中，最著名的就是“益母草泽面方”。使用“益母草泽面方”后，皮肤会逐渐滑润柔嫩，光泽鲜亮，若长期使用，四五十岁的女性就会像少女一样年轻。由于武则天长期使用这一秘方美容，因此得了80岁高龄，仍然保持着美丽的容貌，无怪乎《唐书》称她“虽春秋高，擅自涂泽，虽左右不悟其衰”。这一宫廷秘方流传甚广，先被唐代政府组织编写的药典《新修本草》所收录，后被《近效方》等书转载，《外台秘要》则从《近效方》转录，题名为“则天大圣皇后益母草留颜方”，元代又有“神仙玉女粉”之称，功效良好，一直沿用至今。

（山东 刘琪刚）

## 清热利湿说葫芦

□ 胡献国

《三国演义》第三十七回“司马徽再荐名士，刘玄德三顾草庐”中写道：小桥之西，一人暖帽遮头，狐裘蔽体，骑着一驴，后随一青衣小童，携一葫芦，踏雪而来。第一百十九回“假投降巧计成虚话，再受禅依样画葫芦”也提到葫芦二字。这里的葫芦为常用食物，“携一葫芦”即指葫芦装的酒。葫芦除可食用外，成熟后挖空可用来装酒、水，也可制成水瓢等。

葫芦又名壶芦、瓠瓜、葫芦瓜，为葫芦科植物瓠瓜的果实，我国大部分地区均有栽培，秋季采用成熟而又未老的果实，去皮用。葫芦的种子、陈旧的老熟果皮也供药用。

中医认为，葫芦性味甘、淡、平，入肺、脾、肾经，有清热宣肺、利湿通淋之功效，适用于肺热咳嗽，烦热口渴，小便不利，淋涩疼痛，肢体肿胀，腹胀，黄疸等。《饮膳正要》言其“主消水肿，益气”。《滇南本草》言其“利水道，通淋，除心肺烦热”。《陆川本草》言其“润肺，治肺燥咳嗽”。《本草再新》言其“利水，治腹胀，黄疸”。营养分析表明，本品含葡萄糖、戊聚糖、维生素B、维生素C、脂肪、蛋白质及木质素等。药理研究表明，麻醉大鼠静脉注射葫芦煎剂有显著的利尿作用。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

本版图片为资料图片

## 泓洋贝爱儿童健康管理中心招商

泓洋贝爱专注于儿童健康领域的研究，是集传统中医文化传播、小儿推拿项目培训、产品研发、商务交流、加盟连锁为一体的多元化健康管理企业。泓洋贝爱积极响应2015年全国两会关于“尽快推广小儿推拿术，降低抗生素过度使用”的提案和国家全面实施二孩政策，让更多人在未来几年能拥有属于自己的小儿推拿品牌连锁店，让更多小儿推拿爱好者顺利创业。

泓洋贝爱儿童健康管理中心本着“未来更健康”的服务宗旨，开设小儿推拿、儿童中医疗育等多方面的专业培训，并从专业角度配合使用河南省中医院精心研制的产品，快速提升泓洋贝爱儿童健康管理中心知名度和美誉度。作为中国小儿推拿行业品牌，我们将全力以赴，用我们强大的力量去传播这样一种纯中医绿色疗法，减少使用抗生素，让小儿推拿走进每一个家庭，使更多孩子受益，造福我们的子孙后代。

泓洋贝爱已发展成为直营式合作店、加盟店，通过线下的小儿推拿服务店铺，形成高频率、高黏性、高信任度、刚性需求的线下儿童健康管理服务体系。泓洋贝爱连锁运营总部拥有独立的科研、营销及人才培养基地，汇集了行业精英人才，形成了完善的企业管理体系、先进的经营体系及完善的服务能力。泓洋贝爱创建儿童健康管理系统，引领儿童推拿行业发展，致力于打造中国小儿推拿连锁知名品牌。现在，泓洋贝爱大力度发展加盟和培训体系，现面向全国各地区进行招商。

一、朝阳产业：儿童健康管理市场潜力巨大，需要规范和完善，但企业参与数量较少，具有儿童健康管理经验的人才也十分稀缺。小儿推拿是朝阳行业，目前对小儿推拿了解的家庭约占25%，还有75%的市场尚待开发。作为新型的市场，小儿推拿具有巨大的市场需求和发展潜力。

二、健康产业：受大众环境影响，儿童体质偏差，免疫力有待提高。小儿推拿对解决儿童健康问题具有特殊且不可比拟的价值与意义。

三、社会背景：滥用抗生素对儿童造成的伤害很严重，越来越多的医院门诊已停止输液。

四、婴童市场：我国8岁以下儿童有1.3亿人，占全国人口的9.9%，加上二孩政策的全面实施，小儿推拿这个项目市场潜力非常大。

### 征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿！

联系电话：(0371)85966391  
投稿邮箱：54322357@qq.com

### 河南中博医用技术有限公司 河南中博医用设备有限公司

1.中心供氧系统维保。2.手术室层流净化系统维保。3.乡镇卫生院特色中医馆建设。

手机：18638551113 微信：kou201257

### 供：脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴，适用于脐疗及穴位贴药法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者，赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料，欢迎联系。

联系方式：(0372)2588505 18623828505(微信同号)  
QQ:1352341939 联系人：王红伟  
地址：安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼  
安阳市康尔寿健康品有限责任公司

### 肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘻技术送鼻炎技术

联系人：田长修 电话：13653737333  
地址：卫辉市人民路北段田氏痔瘻专科医院

### 中药外治实用技术培训班

每期时间为两天，食宿费150元，资料费50元，提前预约报名，满50人开班。

地点：河南省安阳市  
主办单位：安阳市正本中药外治研究所  
主讲人：伦西全(1964年出生，1984年毕业于河南中医药大学。百度搜索“伦西全”了解详情)  
联系人：王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)  
来信来电即寄详细培训内容

### 健康管理师火热报名进行中……

#### 健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心成员。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始，已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员顺利通过考试。

报名对象：医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员，全科医生，大中小学校医等。

学习形式：网络学习+集中面授。

报名时间：即时报名，循环学习，早考早拿证书。

学校地址：郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦  
联系电话：(0371)67956112  
13613804918 张老师  
13849196168 史校长  
15936216203 曲老师

河南健康管理师培训中心  
给您更多精彩内容