



医学科普

“一九二九不出手，三九四九冰上走……”每年从冬至开始，一年中最寒冷的“三九天”也如期而至。伴随着冬至而来的寒冬疾病也在此时更加肆无忌惮。中医认为，此时节如果能精心调养、合理膳食、运动得当，可达到祛病益寿的目的。如何在一年中最冷、身体最脆弱的时节养好身体？来听听银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽怎么说。

冬至养生重养阳 中医专家教您这几招

避寒保暖 顾护阳气

春夏养阳，秋冬养阴。冬至是一年中白天最短、晚上最长的一天。冬至之后，阳气渐长而阴气渐消。“冬至后的三九天，天气寒冷，体内阳气刚刚生发，比较弱小，养生要调整体内平衡、顺应自然。所以总体上，要注意躲避寒冷、适当运动、多多休息、心情平稳，养护身体内刚刚生发的弱小阳气，使其利于以后的生长繁盛。”宋丽表示。

《黄帝内经》有“早卧晚起，以待日光”的说法，就是冬天要早睡、晚起，起床最好在太阳出来后，尤其是老人。中医认为，早睡可以保存阳气，保持温热的身体，晚起可以补阳气。而阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的健康安全。

冬至养生应以静为主，切忌运动过量出汗，同时应避免过于抑郁、思虑。有些人喜欢在冬季吃雪糕，喜欢冬泳，其实这是一种伤害人体阳气的做法。专家指出，冬至养生讲究“去寒就温”“无泄皮肤”，因此冬至就应保暖，尽量避免耗伤阳气。

食补要吃温性食物

民谚素有“三九补一冬，来年无病痛”之说。在饮食方面，冬至是“冬令进补”的最佳时节。冬至以后“阴极阳生”，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效。因此，人体在这一时间段进补最为适宜。

俗话说，药补不如食补。在冬季如果能恰当选择既美味，而又具有补益身体的食物，可以说是一举两得。宋丽介绍：“冬季适宜补益的食品分为这几大类。冬至时节，天寒地冻，首选温补类食物，如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等。上述几种食物，在冬季可作为进补的佳品。但如果过多地进食温补类食品，容易上火。容易上火的人最好配上白萝卜，可以滋阴润燥。进补平补类食物，如莲子、芡实、苡仁、赤豆、燕窝、银耳等，这些食物既无偏寒、偏温的特性，又无滋腻妨胃的不足。还有一类滋补类食物，具有滋阴益肾、填精补髓的功效，主要有：木耳、黑枣、芝麻、黑豆、海参、甲鱼、鲍鱼等。”

补阳还要养阴

虽说冬至前后是一年到头阳气最弱、阴气最盛的时候，但这并不意味着养生只需要补阳就足够了。中医讲究阴阳平衡，阴阳是互根互用的，能相互转化。阴气也有促进阳气生长的作用。如果单纯偏向于某方面，必定会打破平衡，会给健康带来不利影响。

“冬至养生应当阴阳并重，补阳之时也别忘养阴，才可能达到平衡养生的目的。”宋丽建议，对于普通人来说，冬至养生除了要补肾补阳之外，还要注重养阴。“例如在食用羊肉、牛肉等温补食物时，可配枸杞、马蹄、甘蔗等同煮，具有一定的养阴功效。常见的养阴食物包括生地、熟地、枸杞、阿胶、沙参、玉竹等。而阴虚火旺、经常熬夜的人，会耗损阴津，更要注重滋阴养阴。”

冬至养生有妙招

冬至前后，除了注重饮食药膳之外，还可以通过泡脚、天灸、穴位贴敷、膏方、晒太阳等方式，更好地养生。

泡脚既可以保暖，又可以促进全身的气血循环，通过刺激足部数十个穴位达到调整人体阴阳气血的作用。

除了从饮食中补阳，还可以从自然环境中采补阳气，如在午后晒太阳，重点晒督脉经过的头顶和后背，有助于温补阳气。

另外，中医保健中的三九天灸，有温阳祛寒、强身健体的作用，可以防治一些冬季常见病的发生；膏方可以根据各人体质不同，有针对性地进行养生调理，达到冬季进补的目的。

肾被称为先天之本、生命之源，是保证我们健康的根本脏器。冬至养生补肾是关键，冬至补肾茶饮方请收藏。

核桃蜜茶：核桃仁10克，捣成细末，加入红茶15克，用沸水冲泡，饮用时调入适量蜂蜜即可。此茶可温肾助阳，改善肝肾阳虚、气血亏虚。

山楂菊花饮：生山楂15克，菊花10克，开水冲泡，像喝茶一样饮用，有消食降脂、清肝明目的功效。

干姜枸杞茶：干姜、枸杞各10克。加水500毫升，煮沸10分钟即可饮用。搭配几朵菊花，可避免上火。用于辅助治疗由肾阳虚衰引起的畏寒肢冷、腰膝酸软疼痛、倦怠乏力等症。

（据《银川晚报》刘威）

研究称每天刷牙可降低医院获得性肺炎发病率

美国一项最新研究称，每天刷牙有助于降低医院获得性肺炎的发病率，进而降低重症监护病房死亡率等。研究显示，当口腔中的细菌进入患者的呼吸道并感染肺部时，就会发生医院获得性肺炎，身体虚弱或免疫力低下的患者在住院期间尤其容易患病。然而，每天刷牙可以减少口腔中的细菌数量，从而降低发生医院获得性肺炎的风险。

来自美国布里格姆和妇科医院及哈佛皮尔格林医疗保健研究所的研究人员日前在《美国医学

杂志·内科学卷》上刊文称，他们综合分析了15项随机临床试验、2700多名患者的数据，这些试验比较了定期刷牙的口腔护理与不刷牙的口腔护理对医院获得性肺炎发生率和其他结果的影响。

结果显示，每天刷牙的患者与不刷牙的相比，其医院获得性肺炎的发病率更低。研究人员说，在医院预防医学领域，像刷牙这样无需新器械或药物、既有效又低成本的方法实属少见。

分析发现，每天刷牙还与显著降低重症监护

病房死亡率等有关。不过，研究人员也指出，此次回顾性研究中的大多数临床试验都探讨的是牙齿清洁方案对重症监护室成年病患的作用。他们希望，刷牙带来的保护作用也适用于非重症监护病房的患者，但还需要对这一人群展开更多研究。

这项最新研究结果强调了包括刷牙等日常口腔清洁措施对住院患者的重要性，将有助于推动院方制定并实施相关政策和计划。

（据新华社 刘曲）