

聚焦

数九寒天 科学“养阳”

本报记者 魏 濛

进入三九天，意味着一年中最冷时段的到来。冬至以来，气温逐渐走低，天气愈发寒冷，人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病，安度寒冬？市中医医院肺病科主任刘莎，围绕时令节气与健康，从护阳防寒、饮食温补等方面给出了具体建议和指导。

“养阳”是关键

“我一到冬天就手脚冰凉，一整晚都捂不热。”
“穿再多也觉得冷风往骨头里钻。”
“我白天需要贴暖宝宝，晚上睡觉必须穿上棉袜。”

近日，在我市中心城区新城社区卫生服务中心开展的“温暖过冬，健康相伴”冬季养生主题宣传活动中，居民纷纷把自己寒冬里身体不适状况告诉社区医生。
“总比别人更怕冷，手脚常年冰凉暖不热，吃点生冷胃胀就闹毛病……”刘莎说，在她接诊的病人中，有太多人被“寒”折磨，这些挥之不去的“寒”意，可能不只是“体质弱”，而是身体里“小火炉”烧不旺、阳气不足的信号。

“数九天作为一年中最冷的时节，是人体功能最易受干扰的时段，也是最合适调整人体功能的时机。这一时节寒冷加重，阴寒之气最盛，五脏六腑皆易受寒邪侵袭、损伤阳气，因此保护阳气是冬季养生的重要原则。而数九天也是调养身心、蓄养正气的重要契机。”刘莎介绍，此时养生的重点在于“固阳治寒”，祛寒驱邪，扶助人体阳气，使某些宿疾尤其是冬季受寒后易复发加重的疾病得以恢复。她根据临床实践，推荐大家不妨试试这些护阳方法：

三九贴。三九贴是中医穴位贴敷的一种，指在中医理论指导下，于三九时节在人体一定的穴位上进行中药贴敷，药物透皮吸收后，刺激局部经络穴位，激发全身阳气，以预防和治疗疾病。三九贴是三伏贴的延续，可以预防慢性病的冬季复发和加重，对改善寒性体质也有积极作用。

保暖护阳。冬至节是阴极之至、人体阳气初生的时间，需要小心保护。此时外界阴寒之甚，应格外注意保暖，比如出门时要戴上帽子，避免头部受到寒气的侵袭，受寒时易引起颈部血管收缩，所以一定要戴好围巾或穿高领毛衣，同时注意手脚部保暖。冬季室内温度宜16℃—20℃，温度过高不利人体阳气封藏，且出门冷热交替易感冒。

少动潜阳。严冬运动要适时、适度，不要大汗淋漓，微微发热即可。冬天早晨太阳出来晚，如果太阳没出来，说明天地的阳气还没有发动，不适合活动。推荐白天做一些柔和的运动，比如八段锦、太极拳等。

饮食助阳。在日常饮食中，要注意热量的补充，选择进食温性的食物，比如牛羊肉、鸡汤和辛温大料佐食，或吃些核桃、栗子、葵花籽、松子等温性坚果。但也不可吃太过辛辣刺激的食物，过食辛辣可助阳动火，过食肉类等肥甘厚味，易聚湿生痰。进补需有度，补充热量的同时可搭配萝卜、白菜等蔬菜，以平衡营养。



早睡生阳。睡觉时，人体阳气潜藏，机体得以休养生息，恢复消耗，早晨起来阳气即可恢复生发。冬季天黑得早，人体要顺应天地之势早睡，让阳气得以潜藏蕴养。
多晒太阳。冬天晒太阳有助于钙的吸收、合成，还能提高免疫力，每次晒20分钟左右为宜。尤其要多晒背部，因为背部是人体督脉经过的地方，督脉主一身之阳，通过晒太阳可以有效提升体内的阳气。
安神养阳。思虑过多、情绪激动都会耗伤心神，损伤阳气。反之，心情舒畅会使血脉通畅。可静下心来看看书，或听音乐、写字、绘画等。

避开这些“坑”

“夏养三伏，冬补三九。”数九寒冬时，养生防病不是让人们大吃、多吃补品，而是要人们先学会“避坑”。很多人们习以为常的生活习惯，放在夏天可能没事，但要延续到数九寒冬，那可能就是在给身体“埋雷”。
“顺应天时，冬至后养生重在‘藏’”，通过保存精气、减少无谓消耗，为来年阳气生发积蓄能量。”刘莎说，此时养生应避开以下这些情况：

洗澡水太热。用太热的水洗澡会使皮肤血管明显扩张，大量血液流到全身皮肤，导致心脏缺血缺氧。若有寒气进入室内，血管又会收缩，冷热变化会刺激血压和心率。
起床过猛。冬天是心脑血管疾病的高发期，而心血管壁在清晨最脆弱，70%—80%的心脑血管病猝发都在此时。醒后猛起身，血压一下上不来很容易引发意外。这一时期宜适当“早卧晚起”，保证充足睡眠，以利阳气潜藏。
围巾捂口鼻。围巾一般不常清洗，会大量吸附灰尘和细菌，且其纤维容易脱落，用围巾捂口鼻，很可能诱发呼吸道疾病。
一大早锻炼。冬季清晨寒冷，心脑血管会因此受到明显刺激，且早上污染物堆积严重，并不适宜锻炼。在下午三四点进行，以慢跑、快走为宜，运动前至少热身20分钟，忌大汗。

电热毯睡觉。不少人晚上睡觉喜欢用电热毯，或者用热水袋取暖，时间长了容易引起低温烫伤，特别是“糖友”，很可能烫伤了而不自知。电热毯最好在睡前开启，睡觉时一定要关掉。长时间使用电热毯也容易造成血液黏稠。
不注意开窗。冬季门窗紧闭，人容易出现口干舌燥、咽喉疼痛等上火症状，被称为“暖气综合征”。建议每天定时开窗通风，以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。



如何延长羽绒服寿命

羽绒服没有必要频繁水洗，可选择购买深色或黑色羽绒服，这样洗涤频率能降低一些。

若是小块污渍，可使用专用的清洗剂进行局部清洁；如果吃了火锅、烧烤等导致羽绒服沾上味道，可选择洗衣机的空气洗档位进行清洁，减少羽绒因清洗受到的损害。

温和手洗。如果想清洗羽绒服，建议使用不超过30℃的温水与中性洗涤剂，轻柔手洗，避免浸泡超过5分钟，切勿刷洗或使用含氯漂白成分的清洁产品。

洗后用手轻轻挤出水分，切忌拧干或机甩，然后将衣服里外翻转，悬挂在通风处晾干。

如果干燥后内部羽绒结团，可轻轻将团块扯散，再拍打使其恢复蓬松。

轻柔机洗。若选择机洗，务必先先将拉链拉好、扣件扣上，并用布包裹金属或塑料配件，减少摩擦和噪音。

使用中洗涤剂，选择专门的羽绒服清洗模式或轻柔模式。洗后立即取出，有条件者可翻转后在不超过60℃的温度下烘干，放入几个烘衣球有助羽绒重新蓬松。

无论手洗还是机洗，都应避免与硬物、锐物一同洗涤，并事先取下可分离的配件(如腰带、毛领等)，毛领等配件建议送专业机构干洗。

带有仿皮或其他特殊面料拼接的羽绒服，宜用冷水与软布局部擦拭污渍，避免机洗，以免损伤材质。

正确收纳。尽量在清洁、干燥的环境中悬挂羽绒服，避免周围衣物的挤压，以保持其蓬松状态。

如果实在需要压缩储存，也尽量不要压缩过多，保持原体积的2/3为宜。压缩后的羽绒服，尽量不要叠放，避免其他衣物的重量继续破坏绒子结构。另外要注意，切勿熨烫羽绒服。

日常穿着中因静电或摩擦，可能导致少量绒丝从缝线钻出，此时切勿向外拉扯，应从内衬一侧轻轻将绒丝推回。 刘丹



小贴士

冬吃白菜好处多

对血糖、体重很友好。白菜升糖指数(GI)低，约为15，是糖尿病患者及控糖人群的理想蔬菜。此外，白菜水分高、热量低，对保持体重也很友好。每100克白菜含糖量仅2克—3克，热量仅13千卡—17千卡，多吃也不用担心长胖。

对免疫、肠道很友好。白菜维生素C含量约为37.5毫克/100克，比小油菜、空心菜等绿叶菜都高，高于柠檬的水平(22毫克/100克)。维生素C有助于中和自由基、延缓衰老，并在免疫调节方面发挥重要作用。冬天不少人肉类摄入增多、户外活动减少，易出现腹胀或便秘。而大白菜含有较多的不溶性膳食纤维，能增加肠道食物残渣的体积，有助预防便秘。

有助于抗癌。白菜富含植物化学物，比如硫代葡萄糖苷，这种物质具有抗癌、抗氧化、抗菌和调节机体

免疫功能的潜在益处。

白菜还能提供一些其他的植物化学物，如叶酸、胡萝卜素、维生素K以及多酚等，营养较为全面。

食用禁忌，这些情况需慎食，避免踩坑。有些大白菜的叶脉、叶柄上，会出现黑色或褐色的斑点，这是大白菜的一种生理性病害，叫作芝麻状斑点病。

如果小黑点数量不多，叶柄除了小黑点区域外也未出现腐烂迹象，基本不会危害到我们的健康，可以食用。如果小黑点程度严重，导致白菜出现了腐烂变质，则不建议食用。此外，白菜虽为秋冬平价养生佳品，但并非适合所有人群。

脾胃虚寒(常腹泻、怕冷)、肺寒咳嗽(痰白清稀)、胃寒腹痛、大便溏稀者，需慎食或少食，以免加重体内寒凉之气，诱发不适。

王思露

常喝酸奶 有益健康

一级健康管理师 王水成

看产品名称。如果产品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛奶”等，一般就是指酸奶。

看产品类别。如果产品类别是酸奶或者发酵乳，就是酸奶；产品类别是饮料或饮品，就得注意了，这绝对不是真正的酸奶。

看配料主要成分。配料表是按照原料的含量从高到低排列的。排在配料表首位的就是含量最多的原料，酸奶配料表排首位的是牛乳或羊乳，所以乳含量最多。而乳料中最多的是水，所以看到配料表首位是水的就要注意了。

看营养成分表。营养成分表直接反映食物的营养价值。一般来说，酸奶脂肪含量跟牛奶差不多，约每100克中含3.2克脂肪，糖的含量就是营养成分表上标注的碳水化合物含量，一般糖含量不超过12%为佳。蛋白质的含量就更为重要，酸奶中蛋白质含量越多，营养价值越高。根据国家标准规定，普通酸奶蛋白质含量不能低于2.9%，即100克酸奶中含至少2.9克蛋白质，风味酸奶不能低于2.3%，所以当蛋白质含量低于2.3%时，很有可能就是乳饮料。

看是否要冷藏。冷藏酸奶需低温存储，保质期较短，约为10天—21天，不超过30天；常温酸奶保质期更长，一般是1个月—6个月。但是蛋白质、钙、维生素等营养成分含量两者相差无几。冷藏酸奶适合大部分人群，不建议给一岁以下的小孩饮用，因为婴幼儿的胃肠功能还未发育完全，吸收能力并不好；常温酸奶适合胃肠功能较弱、乳糖不耐受等人群。

看菌种种类。一般酸奶由保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌这两种乳酸菌来发酵，有的风味酸奶会添加嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌来改良酸奶的口感和风味，我们可以在配料表中看到菌种的种类和数量。

以下人群喝酸奶要谨慎些：
酸奶的蛋白质和矿物质含量远高于母乳，会增加婴幼儿的肾脏负担，故不宜喂给7个月到12个月龄的婴儿。13个月到24个月龄的幼儿可以将酸奶作为食物多样化的一部分而逐渐尝试，但建议少量进食，不能以此完全替代母乳或配方奶。

酸奶容易刺激胃酸分泌，肠胃敏感人群或其他肠道疾病患者，肠道损伤时最好别喝酸奶。

糖尿病患者、动脉粥样硬化患者、胆囊炎和胰腺炎患者，不要喝含糖的全脂酸奶，以免加重病情。

全脂酸奶所含的脂肪会阻碍肾脏对尿酸的排泄，且酸奶中的脂肪和糖也不利于痛风患者控制体重，而肥胖是痛风的一个高风险因素，因此痛风患者尽量选脱脂或低脂且含糖量低的产品。

健康科普讲座

五种刮油食物

豆芽。豆芽富含膳食纤维、植物蛋白、维生素和矿物质。其独特的大豆芽肽可改善肠道菌群，通过降低氧化应激和调节新陈代谢来减少脂肪积累。其中的膳食纤维能吸附肠道中的脂肪，并促进排泄，从而减少脂质吸收。

食用建议：清炒或凉拌，以更好地保留营养成分；与鸡肉、豆腐等高蛋白食物同食，可平衡营养。一次摄入量以100克—150克为宜，胃酸过多或消化功能较弱的人不宜多吃，以免引起肠胃不适。

海带。海带中丰富的活性多糖成分藻酸盐，能在肠道中形成凝胶状物质，结合饮食中的脂肪并促进其排出。其中的碘元素有助调节甲状腺功能，间接影响脂肪代谢。

食用建议：推荐凉拌或煮汤，搭配豆腐或绿叶蔬菜，一次摄入量以50克—100克鲜海带为佳。甲状腺功能异常者需谨慎食用，过量摄入可能干扰激素平衡。

木耳。木耳含有大量可溶性膳食纤维，能吸附油脂并减缓脂肪吸收，同时促进肠道蠕动。研究显示，木耳中的多糖成分可能具有辅助降血脂的作用。

食用建议：木耳适合炒制或焯水后凉拌，建议一次吃50克—100克。木耳性凉，膳食纤维含量较高，脾胃虚寒或易腹泻者不宜多食，以免引起消化不良。

芹菜。芹菜中的纤维能增加饱腹感，减少总体热量摄入；其中的活性物质芹菜素，有调节脂质代谢的潜力。

食用建议：以焯水后凉拌或清炒为佳，建议一次摄入100克—200克。芹菜具有一定利尿作用，肾功能不全者应根据医生建议控制摄入量，以防高钾血症。

山药。山药中的黏液蛋白能在肠道中形成保护膜，延缓脂肪的吸收速度，从而帮助稳定血脂。

食用建议：以蒸熟或炖汤为佳，可以搭配红枣或鸡肉，建议一次吃150克—200克。山药淀粉含量较高，糖尿病患者或血糖控制不佳者应控制摄入量，以免引起血糖异常波动。

陈梦婷