



民间谚语说得好：一九二九不出手，三九四九冰上走。第三和第四个数九天是全年天气最寒冷的时刻，北京的冬季不仅天寒地冻，空气干燥，还时常有雾霾出来“捣乱”，养生保健就显得更加重要。安贞社区卫生服务中心医师赵健给您介绍一些冬季养生的小知识。

# “三九”天养生 切记保暖温补

□本报记者 任洁

## 冬季要保持 室内空气流通新鲜

赵健毕业于北京中医药大学，对中医学科有着数年的研究。他说，在冬季，大家习惯于关紧门窗，避免寒气进入房间。但是这样会造成室内二氧化碳量升高，加上空气中的雾霾，人体消化道排出的不良气体，将使室内空气受到严重污染，人会在这样的环境中出现一系列不舒服的症状。

因此，保持室内空气流通、新鲜，显得尤为重要。当然，在开窗通风的同时，居民还要注意空气污染的情况，可以适当使用空气净化器等设施，不要为了空气流通，使得雾霾也随之而入。

## 风寒邪气 易透过人体背部侵入

“冬季里阴盛阳衰，寒气袭人。寒邪属阴，易损人体的阳气，所以冬季养生根本出发点在于敛阴护阳。”赵健表示，冬季养生的原则，首先，要尽量早睡早起，这样可以保持较长的休息时间，使人体阳气不受邪气干扰。其次，要十分注意保暖。人的背部是阳中之阳，风寒等邪气极易透过人体背部侵入，引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意保暖，避免阳气受到伤害。

冬天气候较冷，人们大多尽量待在温度适中的房间，外出次数也少，外出的时候要穿上保暖的衣服和鞋袜。另外要特别注意的是：冬天洗澡，稍有不慎就会引起伤风感冒，诱发呼吸道疾病等，所以应该注意洗澡过程的保暖，老年人更应该预防。

## 冬季多进补 温补肾阳食物

老百姓常说，冬天是进补的好时节。中医对人体的调节滋补十分讲究，认为春夏秋冬四季对应生长化藏，根据天人相应、时脏对应的理论，冬季属肾，肾主脏精而为生命之元。意思是四季

时令对应人体的五脏，到了冬季宜调理肾脏，肾是生命之元，冬季进补重要的是滋补肾脏，肾强壮，人体亦强壮。

冬月虽然为四季进补的最佳季节，但是不能大鱼大肉那种胡吃海塞。赵健说，根据中医“虚则补之，寒者温之”的原则，冬季膳食应多吃温性、热性，特别是温补肾阳的食物，以提高人体的耐寒能力。

天寒地冻，冬季膳食的营养也应该跟平时有所区别，摄取与每个人曝寒和活动程度相适应的热量。营养素的比列，以蛋白质、脂肪和碳水化合物为主；矿物质的摄取量，也应较平时略高一些；特别注意增加维C的摄入。

同时，冬季尤其需要摄取足够的动物蛋白和植物蛋白，以满足优质蛋白质的需求；适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上。此外，蔬菜、水果和奶类的摄取量也要充足。体质虚弱的老年人，冬季可常吃炖母鸡、瘦肉，常喝牛奶、豆浆等，增强体质。现代医学认为，冬令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。冬令进补还能调节体内的物质代谢，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基础。

## 药膳要“量身打造” 避免误用

要特别提出的是，冬令进补最好能够找到专业医师咨询，以免误用不适当的药材，反而造成身体的不适。例如肠胃有问题的人，一定要小心选择适当的药膳，过于滋腻辛辣的补药，容易造成肠胃的损伤。所以个人最好请中医师调配适合肠胃的药方，炖煮不同口味的药膳，如此不仅可以达到冬令进补的目的，还有健脾顾胃之功。

赵健大夫最后提醒，天气寒冷，适当的保健只能做到锦上添花，不能以养带药，甚至于只顾养生抛弃医药治疗，本末倒置就不好了。

# 免疫力也“看人下菜碟”？

□孙洁

免疫力也看人“下菜碟”？以下免疫力最差的几种人，看看你是否在其中？又应怎样应对呢？

## 交际圈子太狭窄

研究证实，一个人结交的朋友越少，身体越易生病，甚至寿命也大受影响。研究人员发现，朋友数目超过6个人的人抵抗感冒病毒的能力提高4倍。

**建议：**友谊是增强免疫力的“良药”。良好的社交关系有助于减少“压力荷尔蒙”（人紧张时肾上腺释放的去甲肾上腺素、肾上腺素等化学物质）对免疫细胞功能的影响。

## 平日欠下“睡眠债”

经常克扣睡眠时间会让身体产生的免疫细胞数量锐减。相对于每天睡7~8小时的人，那些每天只睡4小时的人，血液里的流感抗体只有前者的50%。

**建议：**睡眠不足会使免疫系统功能降低。体内的T细胞负责对病毒和肿瘤，如果得不到充足的睡眠，T细胞的数目会减少，生病几率随之增加。不过不一定要睡8小时，只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

## 有话憋在肚子里

研究发现，喜欢探讨问题的

夫妻，血压、心率会降低，而和免疫相关的白细胞数量会升高。

**建议：**有话就说，不要憋在肚子里，这和适度锻炼对人体的好处差不多。

## 顶着重压过日子

人在丧偶后的一年内最易生病，一份让你不得安宁的工作也会对免疫力造成深深的伤害。

**建议：**骑自行车、参加瑜伽课程、学做美食都是减压的好办法。另外，按摩也会使身体放松，减少压力荷尔蒙的释放。

## 外出常以车代步

有车一族越来越多，大约25%的人已经丢掉了走路的习惯。研究发现，整天开车的人比喜欢走路的人，生病的时间长2倍。

**建议：**每天运动30~45分钟，每周5天，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增加。

## 不易被逗笑

干吗总是紧绷着脸闷闷不乐呢？研究发现，大笑能减少“压力荷尔蒙”的分泌，增加免疫细胞的数量。

**建议：**在午休时间分享笑话，就能让你获得快乐。笑可以减少“压力荷尔蒙”，刺激免疫功能。



# 父母坏习惯 会传给孩子

□盛石

父母是孩子的第一任老师。要让孩子生理和心理都健康，父母以身作则最关键。别让以下的这些坏习惯，不知不觉间影响到孩子纯真的想法和眼界，过早地成人化。

**坏习惯1：爱批评抱怨。**母亲如果经常抱怨自己的身材，给孩子特别是女儿传达的信息是“自尊来自牛仔裤是否合身或体重有多轻。”这可能会使孩子讨厌镜子里的自己，自尊下降，对自己身材不满。这些都很容易导致青少年反复节食减肥、暴饮暴食或者厌食症等严重问题。

**坏习惯2：用食物安抚情绪。**家长在伤心或失望时用食物安慰自己，也会给孩子发出错误信号——食物可以解决很多问题。正确的做法是，通过与朋友交谈或者散步等更好的方式改善和提升情绪。

**坏习惯3：过多使用手机和电脑。**研究发现，在屏幕前的时间太长会影响儿童睡眠问题，导致学习成绩下降及体重增加等多种问题。然而，有些家长一边告诉孩子不要总是玩手机、发短信，一边自己却在使用智能手机。言教不如身教，应制订手机电脑家庭使用规则，所有家庭成员必须严格遵守。

**坏习惯4：过分注重外表和物质。**家长太注重外表和物质需求，很容易给孩子造成不良影响。家长应设法培养孩子更多的健康习惯，比如散步、打球等，让孩子明白，身强体壮比穿着打

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 黑巧克力控压抗血栓



制作巧克力的原料是可可豆，它里面含有丰富的天然抗氧化物“类黄酮素”，这种物质可以降低血压，防止血小板凝块，有利于血管畅通，也使罹患心脏疾病的风险大为降低，其抗血栓的效果甚至比红酒、茶还要好。

#### 中医药茶缓牙痛



过食温热燥烈的食物易上火，引起牙龈肿痛。这时可试试中医药茶：金银花30克、蒲公英20克、连翘12克、牛蒡子10克、竹叶10克、白芷10克，水煎代茶饮。对舒缓牙痛很有帮助。

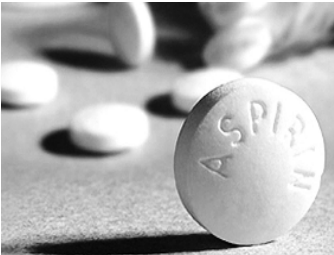
### 红灯

#### 颈椎不好别侧卧



人体的脊柱有两个凸向前方的弯曲，分别在颈部和腰部。侧卧时会在这两个生理弯曲上附加一个向侧方的压力，导致颈椎关节紊乱，甚至生理弯曲完全消失。因此颈椎病患者更适合仰卧，这样可以顺应颈椎的生理弯曲。

#### 手术前停用阿斯匹林



做任何大小手术，包括拔牙或做胃镜检查时，需要停用阿斯匹林至少7天，以避免手术操作时手术部位渗血过多。如果患者出现了胃出血，同样需要停药。待手术后或胃出血得到控制以后，再根据需要进行服用。