



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 中医康复中心 副主任医师 赵宏波

记者：从中医的角度来看，这种忽冷忽热的初春天气里，养生应该注意什么？

赵宏波：季节养生这个问题，中医很早就已经给出了答案。《黄帝内经·素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

总的说来，养生应顺应自然，无论作息、情志、运动，皆应遵循自然规律，否则，违反规律则会伤肾，春天时身体容易生出疾病。

记者：这个时候不做好养生，为什么容易伤肾？中医的伤肾是西医所指的肾脏疾病吗？

赵宏波：中医理论认为，四季与五脏相对应，因此，补肾，在这个时候最为适合。中医对于“肾”的理解不同于西医，中医认为，肾为先天之本，肾藏精纳气，肾气旺，则生命力强。肾的功能包含内分泌、免疫、生殖、呼吸等在内的多个系统。肾虚症状也可以表现为多个

肾是人体中一个相当重要的器官，肾脏功能是否正常，对我们的健康长寿有着巨大的影响。由于工作的繁忙，很多人觉得自己的身体开始变差，再加上饮食上的不健康，这些都是引起肾虚的原因，如果肾虚或是肾脏不健康会引起身体很多的问题。那么如何补肾？补肾吃什么？让我们一起了解一下吧。

## 吃太咸也伤肾？

# 专家教你春季这样养身养肾

□本报记者 陈曦

方面：记忆力减退，健忘失眠，注意力不集中，学习工作效率低；缺乏自信和激情，对周围事物失去兴趣，久之表现为焦虑、抑郁；容易疲劳，食欲不振，腰酸膝软，面色晦暗无光泽；小便清长，性欲减低，甚至不孕不育，未老先衰等。

记者：作为普通老百姓我们应该如何正确补肾？

赵宏波：首先是顺应自然，

“春生夏长，秋收冬藏”。人们要早睡，适当晚起，从而“闭藏阳气”，使自身的热量和生命的动力不受损伤；肾藏精，肾精化气，为一身气之根本，因此，要房事有节，保存肾精。

心情方面，要意志安静，不大喜大悲、过分激动，要学会及时调整不良情绪，使心情始终处于淡泊宁静的状态，心如止水、静神少虑；七情中，“惊恐”最易伤肾，因此，防“惊恐”对于

养肾也十分重要。此外，乍暖还寒的天气里，人往往容易触景生情、情绪低落，所以应及时调整心态，多参加健康有益的活动，转移注意力。

运动方面，要适当活动，切忌久坐久卧，“久坐伤肉，久卧伤气。”尽管天气还有点冷，但也应多参与室外活动。因肢体活动，可以同时运动关节、筋骨，强肝补肾。运动要循序渐进，充分做好准备活动，以微微出汗为度，避免大汗。因汗属阴液，现在要固护阴精，不宜过汗。散步、慢跑、打太极拳等都是很好的运动方式，能够达到健身强体的目的。而适当的运动，也可以避免因过度闭藏而出现疲乏无力、懒散昏沉等现象。

其次，要将养肾进行到底，养肾重在养脚。足部穴位较多，三阴经汇集于足，且足部离心脏较远，阳气不易到达，因此，坚持温水泡脚，按摩足部穴位，促进局部血液循环、鼓舞阳气。

要注意保暖尤其是腰背部，因“腰为肾之府”。遇到大风、降温天，及时添加保暖衣服，减少寒冷对人体的侵袭，减少腰腿痛、腿抽筋等疾病的发生率。此外，气候寒冷还容易诱发或加重

心脑血管等疾病，因此，老年及慢病患者更要注意防寒补肾。

饮食方面，要有节制，五味偏嗜皆对身体有害，肥甘厚味、过咸之品更易伤肾，切忌生食冷、黏硬食物，容易使脾胃受损，波及肾阳；应多吃补肾之品，如：核桃、桂圆、大枣、枸杞等，还有“黑色食品”，如：黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带等。

记者：经常有人一觉得自己容易劳累、疲乏倦怠、精神不振，就认为是肾虚，需要补肾？这其中是不是存在认识的误区？

赵宏波：是存在误区。当前，很多人总是容易把自己的亚健康状态归结为肾虚，事实上，现代社会的人由于面临诸多工作、生活上的压力，运动锻炼的机会很少，加之饮食不节，情绪压抑，沟通较少等等，常常处于亚健康状态。这种状态，并非全是肾虚，有的是肝郁气滞、肝郁脾虚、气机不畅、气滞血瘀等等。因此，补肾要讲究阴阳平衡、辨证论补，还要结合综合调理，包括营养、作息、锻炼等，一味地补肾温阳，可能会适得其反。

记者：很多人都觉得，肾虚是男性的“专利”，女性一般不需补肾，是这样吗？

赵宏波：事实并非如此。女性也多见肾虚，尤其是在更年期开始以后，女性肾虚会更加明显。因此，女性也应该抓住时机，积极补肾，延缓衰老，提高生活质量。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



## 丰台工商分局 查获大量假冒Zespri(佳沛)奇异果

近日，丰台工商分局稽查大队接到Zespri(佳沛)商标权利人委托代理人举报，反映在丰台区新发地市场内有销售假冒Zespri(佳沛)奇异果的商户，严重损害了商标权利人的经济利益，同时也侵害了消费者的合法权益。接到举报后，丰台工商分局稽查大队迅速组织执法人员到现场进行核查。在现场，执法人员对新发地内翠鲜缘冷库进行检查，在其中共发现带有Zespri(佳沛)商标的奇异果1480箱，经商标权利人委托代理人现场鉴定，上述奇异果均为未经授权的侵犯注册商标专用权的商品，执法人员现场对以上商品进行了扣留，并约见相关负责人于指定日期到丰台工商分局稽查大队接受进一步处理。

Zespri(佳沛)奇异果由于在市场上有一定的知名度，所以导致许多不法商家投机取巧，冒用

Zespri(佳沛)商标，赚取非法利益。购买假冒Zespri(佳沛)奇异果，不但会让消费者买到质次价高的商品，而且由于假冒奇异果在质量控制、物流运输等方面存在明显缺陷，水果很容易变质，对消费者的身体健康构成威胁。消费者可以通过以下几个方式，轻松鉴别真假Zespri(佳沛)奇异果：

1、在Zespri(佳沛)奇异果外包装上，有条形码，消费者可以扫描条形码，获取奇异果的相关信息。假冒此品牌的奇异果上或者没有条形码，或者条形码根本扫描不出信息。

2、每一个奇异果上，都有一个Zespri(佳沛)标签，假冒此品牌的奇异果上没有标签，或者标签粗制滥造，有掉色、字体不整等现象。

3、真假Zespri(佳沛)奇异果的价格上会有一定差距，遇到远低于市场价格的商品，消费者要谨慎选购。 渠忠涛



遗失声明 个体工商营业执照注册号:110106603528619, 经营者姓名:盛碎竹, 正副本遗失, 声明作废。 董鑫男, 39岁, 身份证号1101051978\*\*\*\*930系北京机务段职工, 因本人长期休息病假, 但一直未交病假条, 单位曾多次电话短信甚至家访均未能与本人联系上, 若本人见启事后, 速与北京机务段联系。电话 51864697, 否则后果自负。 北京机务段 2017年2月22日

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2017年2月22日

单位: 元/公斤

Table with 11 columns: 品名, 崇文门菜市场, 白纸坊店, 府右街店, 双井店, 新华百货店, 公益西桥店, 太阳宫店, 太平桥店, 日均价, 环比涨幅. Lists prices for various goods like eggs, vegetables, and oils.

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)