



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 中医康复中心 苏莹

记者：对于冬季养生，中医有些什么样的理念和说法？

苏莹：中医学认为，冬季到来，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃做准备。人类虽没有冬眠之说，但民间却有“补冬”的习俗。人在这个进补的最佳时期，进行食补，为抵御冬天的严寒补充元气。

冬季养生也宜顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。《黄帝内经》中指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这是告诉我们，冬天是天寒地坼，万木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。

记者：根据您的介绍，冬季养生是不是应该“藏”着养？

苏莹：是的，从中医养生的角度，起居调养应以“养藏”为主，建议早睡晚起，饮食上多吃滋阴的食物，可以开始适当进补。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。

记者：能具体介绍一下日常生活中有哪些注意事项吗？

苏莹：在作息上，强调

养生之法，深驻于我们生活当中的各个方面，不管是从饮食、起居，还是运动。谈起养生，很多人首先会想到中医理论。中医治病其法离不开天人合一等养生的思想，要想养生，也必须从中医的理论和方法开始了解。今天，我们就请来了首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心的医生苏莹，请她来谈谈冬季养生。

冬季养生以“藏”为主

□本报记者 陈曦



“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气。”

“早睡晚起，以待日光。”早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低既易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。

穿衣应做到薄厚适度，在阳光充足的时候宜多到户外晒太阳。常晒太阳可起到壮阳气、温通经脉的作用。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气。”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明于温暖，失去她万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力，人体失去新陈代谢的活力，体质会越来越

越弱，变得越来越怕冷。人也会变得沉闷，做事拖拖拉拉的。故中医教导我们在冬天要注意封藏，以养阳气。

此外，调养情志也是养生的重要方面，四季都需要调养情志，而冬季，情志要恬淡安静、寡欲少求，这样可以使得神气内收，利于养藏。冬季万物凋零，常会使人触景生情、郁郁寡欢，要改变这种不良情绪，在精神调养上要做到“使志若伏若匿，若有私意，若以有得”，力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。

记者：饮食方面有什么注意事项吗？应该怎样“进补”？

苏莹：饮食方面自然是人们

最关注的，饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。

元代忽思慧所著《饮膳正要》曰：“……冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”也就是说，少食生冷，但也不宜躁热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，冬季也是进补的好时机，但也要因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体（体质）有虚实寒热之辨，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。一般来说，秋冬季节多干燥，注意体内的阴津的滋养。进补时，要使肠胃有个适应过程，以调整脾胃功能。

在寒冬，由于干冷，皮肤容易变干糙、敏感。在饮食方面，食材可以多加滋阴润燥之品。可多服用含黏液质的食品，如蜂蜜、雪梨、蹄筋等，以提高血液中胶质含量，增加细胞内水分的保存。

记者：冬季天气寒冷，还可以运动吗？

苏莹：当然了，养生离不开运动，俗话说：“冬练三九，夏练三伏”，冬季运动锻炼对健康起着重要作用。为拥有健康的体魄，感受运动的快乐，冬天提倡多运动是对的。但是，在冬天还像春夏一样大运动量过度运动，并非明智选择。冬季运动要注意“冬藏”，不可再像春夏锻炼一样再大汗淋漓了。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

热咖啡比冷的好



很多喜欢冷咖啡的人认为，冷饮的酸性较低，因此可以降低胃肠道问题的风险，然而，热咖啡和冷咖啡的PH值都在4.85和5.13之间波动。而且，热咖啡其实酸性比冷咖啡更低，这可能是热咖啡较高的抗氧化水平的原因。因此，建议大家尽量选择热咖啡。

皮肤干燥首选维生素



冬季皮肤干燥，首选维生素类和人参类化妆品。人参中含有多种维生素、激素和酶，能促进蛋白质合成和毛细血管血液循环，活化皮肤，起到滋润的作用。而维生素A可防治皮肤干燥；维生素C可减弱色素，使皮肤白净；维生素E能延缓皮肤衰老；混合几种维生素效果更好。

红灯

脂肪肝是“惯”出来的病



大多数脂肪肝患者都有久坐或不活动的习惯。尤其是那些晚餐吃高热量、高蛋白、高脂肪食物的人，如果吃完就坐着不动，时间久了，体内过剩的营养和热量就会转化为脂肪，积存在肝脏，进而形成脂肪肝。在某种程度上说，脂肪肝是一种生活方式病，是自己“惯”出来的。

甜食让你慢慢变笨



医学专家提醒，总吃甜食，会损害大脑记忆和学习能力。专家指出，胰岛素既控制血糖水平，又调节大脑细胞功能，它可帮助脑细胞突触更好地连接沟通，形成更强记忆。吃糖过量会导致大脑中胰岛素水平下降，记忆学习等认知能力随之削弱。



藜麦当主食 有易于大脑健康

藜麦和其他常见主食相比，钙和蛋白质含量更高，而且蛋白质比较优质，同时还特含一种对大脑健康有益处的赖氨酸，虽然它在严格意义上不属于谷类，但也可以作为主食之一。

它是含优质完全蛋白质（大多数存在于动物性食物中）的植物性食物。藜麦中蛋白质含量平均为16%，最高可达22%，而牛肉的蛋白质含量是20%，大米的蛋白质含量只有藜麦的四分之

一，可以说它是蛋白质堪比肉类的主食。

藜麦常见的主要有白色、红色、黑色三种颜色，颜色不同口感也不一样，其中白色的口感最软，适合熬粥，三色藜麦适合蒸米饭或做沙拉。

煮熟的藜麦除了有坚果和谷物淡淡的清香外，并没有其他特殊香味，口感比较松散、润滑，嚼起来感觉乐趣十足。

(张硕)

丰台工商分局

开展“关爱老人、消费无忧”消费维权进社区活动

近日，丰台工商分局云岗工商所联合分局消保科、邮政储蓄银行在云岗云西路社区开展“关爱老人、消费无忧”消费维权进社区活动。

参与本次活动的大部分是社区内的老人。银行工作人员针对假币的辨别、理财的选择等方面，对老人进行了相关知识的普及。

工商干部现场播放了电视台关于老年人消费的案例，结合案例，对老年人日常消费过程中常遇到的上门家电维修骗局、预付卡消费风险、忽悠老年人购买保

健品的消费陷阱进行了解读和消费提示。

提示社区老年人理性购物、科学消费、依法维权。此次活动是分局开展“消费维权进社区”系列活动的组成部分，目的是为了进一步关爱社区老年人，宣传消费维权相关法律法规，提高老年人这个特殊群体的消费维权意识。

(韩莹)



1、北京金星制笔工业公司销售部营业执照正本、副本(注册号:1101011038232)、公章、财务专用章丢失,特此声明作废。
2、北京金星制笔工业公司供销经理部营业执照、正本(注册号:1101011003492)、公章、财务专用章、税务登记证正本、副本(东城京税0235)丢失,特此证明作废。

南尚杰110101197805181566您已连续旷工超过5天,且严重违反企业规章制度,依据《劳动合同法》及本企业相关制度,企业与您2018年11月30日解除劳动关系,请您自见报后5日之内到分公司办理相关手续,逾期未办后果自负。
特此公告
北京公共交通控股(集团)有限公司第四客运分公司

延庆县发展和改革委员会不慎将《工会法人资格证书》、《工会法人资格证书副本》及《工会法定代表人证书》遗失,证书编号:011070666,发证日期:2009年12月31日,现声明作废。