



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：为什么说冬季更适合养肾？

赵宏波：四季一般指春、夏、秋、冬四个季节，然而，在中医理论中，除四季外，还有一个季节：长夏。长夏一般是指夏秋之交的这段时间，是一年中最热的时候。因此，一年可以分为五个季节。

中医理论认为，五季与五脏相对应，而冬季与肾脏相对应。冬主闭藏，肾主封藏，两者有很多相通之处。因此，补肾，在冬季最为适合；反之，冬季不注重养生，则最容易伤肾。

记者：中医和西医所指的“肾”是一样的吗？

赵宏波：中西医所指的“肾”实质上有很大不同。中医认为，肾为先天之本，肾主藏精纳气，肾气旺，则生命力强。因此，中医肾的功能与内分泌、免疫、生殖、呼吸等多个系统功能有关。而西医认为，肾是泌尿代谢的重要器官，主要用来清理体内代谢产物及毒废物，维护水、电解质、酸碱平衡，同时，肾还具有内分泌的功能，可以分泌肾素、促红细胞生成素、前列腺素等，使新陈代谢得以正常进行。

记者：肾虚有哪些临床表现？

赵宏波：肾虚症状可以表现为多个方面：记忆力减退，健忘失眠，注意力不集中，学习效率低；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，腰膝酸软，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：冬季有哪些行为，容



# 护肾养肾 从冬季开始

□本报记者 陈曦

易伤肾？

赵宏波：养生应顺应自然，冬季同样也不例外。冬主闭藏，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，等到春天，身体容易生出疾病，所谓“冬不藏精，春必病温”。

以下行为，尤其在冬季，容易伤肾：

**长期熬夜。**容易耗气伤阴。肾为一身之本，肾阴不足，则容易波及到其他脏腑，导致全身阴液不足；肾气虚，则肾脏功能虚弱，气化、受纳等功能失司。

**爱喝浓茶。**茶叶中富含草酸，常喝浓茶可导致高草酸尿，在尿路中容易形成草酸钙结石，从而引起肾结石。喝浓茶利尿，容易加速排尿，加重肾脏负担，从而伤肾。

**工作压力大。**肾素、前列腺素、促红细胞生成素等内分泌激素紊乱，造成体内环境失衡，肾脏功能失调。

**饮食偏咸。**血液高渗，会导致血液流动缓慢，血压升高，肾脏

微循环供血不足，容易诱发肾病。

**高蛋白饮食、饮酒。**高蛋白饮食，尤其是动物内脏、海鲜等，同时也是高嘌呤饮食，容易产生过多的尿酸和尿素氮等代谢产物；酒精也容易升高尿酸，加重肾脏负担。

**经常憋尿。**尿液在膀胱里时间过长，容易繁殖细菌，细菌经输尿管逆行到肾脏，容易导致尿路感染和肾盂肾炎。

**乱服药物。**很多肾毒性药物都会引起肾脏损害。包括：非甾体类抗炎药物，比如：去痛片、扑热息痛等；还有一些含有马兜铃酸的药物，包括：关木通、广防己等，要尽量避免长期使用。

记者：冬季如何正确养肾？

赵宏波：冬季是补肾的最佳季节，应该从以下几个方面做起：

**顺应自然规律。**冬主闭藏，“春生夏长，秋收冬藏”。人在冬季宜早睡，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。

**情绪意志安静。**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，冬季万物凋零，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。

**适当有氧运动。**切忌久坐久卧，“久坐伤肉，久卧伤气。”尽管冬季天气寒冷，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。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。

**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，容易出现双足冰凉症状。因此，坚持温水泡脚，按摩、刺激足部穴位，促进局部血液循环、鼓舞阳气，有助于养肾。

**腰背部要保暖。**因“腰为肾之府”，且背部为阳经循行部位。遇到大风、大雪天，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。

**饮食平衡不偏嗜。**五味偏嗜皆对身体有害，肥甘厚味、过咸之品更易伤肾。冬季切忌食生冷、粘硬食物，容易使脾胃受损，波及肾阳；冬季应多吃补肾之品，如：核桃、桂圆、大枣、枸杞等，还有“黑色食品”，如：黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带等。

记者：中医养肾有哪些误区？

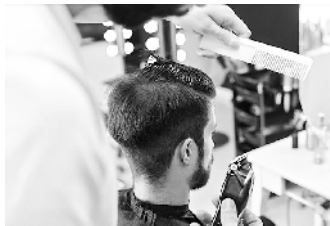
赵宏波：很多人由于工作压力大、长期精神紧张、饮食睡眠欠规律等原因，容易出现疲劳乏力、精神萎靡、食欲下降、性欲减退等问题。有的人，容易将此症状归结于肾虚不足，从而盲目地使用补肾药物。事实上，出现以上症状，并非都与肾虚有关，可能属于肝郁气滞、肝气犯脾、气虚两虚等证候，需要请专业的中医师进行辨证论治。

**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

#### 油性发质应该经常修剪



一般长发发梢会比根部更易分叉、干燥。每两三个月修剪掉末端，有助头发健康生长。油性发质出油量大，头皮更加敏感，剪发应频繁些；干性发质头发易干枯、变黄、变脆，剪发次数可稍少一点。

#### 男人也有生育最佳年龄



一般来说，男性最佳生育期是25岁~35岁，但随着男性年龄的增长，身体机能下降，再加上炎症、饮食、环境的影响，睾酮水平降低，附睾液分泌减少，精子缺乏营养，就会影响精子的成熟，男性的生精能力会减弱，使得女方受孕的几率逐步降低，50岁以后会明显下降。

### 红灯

#### 吃药也会让你“变丑”



让人变丑的原因成千上万，但是“吃药”这个你可能没想到过。比如以下这5种药：非处方止痛药、口服避孕药、降压药、胰岛素，这4类药物会让人变“肿”；糖皮质激素药则会让你变“痒”。使用上述药物时，最好在医生指导下确定适合自己的剂量。

#### 不含糖气泡水也会长胖



含糖碳酸饮料对控制体重不利，不仅仅是因为它们所含的糖分，可能也和二氧化碳有关。但即使苏打水中不含任何糖或者人造甜味剂等物质，但是碳酸饮料中的二氧化碳本身就可以通过增加“饥饿激素”的释放来促进人体的食欲，“提醒”你该吃东西了。这时如果吃了东西，而且经常这样做，很易引起体重增加。

## 健康贴士

阿胶糕、茯苓饼、酸梅汤等，很多中药零食一直受到人们的喜爱，认为多少都会有些养生作用。但中药零食本身也承载了中药的性质，要根据体质、环境等有选择地食用。

**阿胶糕。**阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”，市面上用阿胶制成的保健食品很多，如阿胶糕、阿胶枣等。中医认为，阿胶味甘性平，可滋阴润燥，对血虚、面色萎黄、眩晕、心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽等病症有很好的滋补效果。但阿胶属于滋腻食物，吃之前应辨别体质，比如大便不成形的脾虚患者、口苦口臭的湿热人群、血液黏稠度高者、



## 中药零食不可乱吃

经期女性、感冒发热者不宜服用。另外，吃阿胶还有一些讲究。冬季是一年四季中进补的最佳季节，所以冬至后服用阿胶效果最好，阿胶糕或阿胶枣每天吃3~5个即可。服用期间饮食要清淡，尽量避免吃生冷、油腻、辛辣及不易消化的食物。

**茯苓饼。**茯苓饼主要由茯苓细粉、米粉、白糖等加工而成，其保健作用来源于中医常用的利水渗湿药——茯苓。中医认为，茯苓味甘、淡，性平，入心、脾、肾经，有健脾和中、宁心安神的作用。平时适量吃点茯苓饼可增强食欲、助消化，对肾虚所

致四肢水肿、小便不利也有食疗效果，但不可过量食用。另外，茯苓饼中含有蜂蜜、白砂糖等，血糖偏高者应尽量少吃或不吃。

**酸梅汤。**酸梅汤由乌梅、山楂、甘草煎煮而成，可开胃消食，健康人群可适量喝一些。但市面上销售的酸梅汤含有大量糖，而且通常是冰镇的，所以不建议糖尿病患者、脾胃功能差、经常烧心及湿气重的人饮用。

(耀文)

北京悦动体育俱乐部有限公司(统一社会信用代码91110107318146042M)经股东会决议,拟向工商登记机关申请注销登记,清算组成员徐桂海、赵妍、徐桂海任组长。请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申请债权。特此公告。