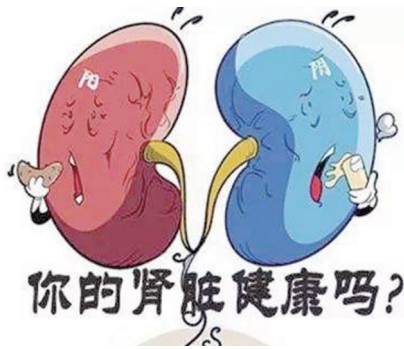


冬季养生最宜养肾脏

《黄帝内经》载：“肾脏为封藏之本，精之处也。”既藏先天之精，亦藏后天之精，具有藏精和主管生长发育与生殖的功能，与自然界冬季相应。冬季自然界阳气内藏，天寒地冻，万物闭藏，最利于人体阳气与肾精的闭藏。同时冬季户外寒冷，人们少动而多食，人体吸收功能强盛、合成代谢旺盛，可以很好地涵养阳气、培补精气，因此冬季养生最宜养肾脏。



早睡早起 适度运动

冬季养生应遵照《黄帝内经》中“早卧晚起，以待日光”原则。冬季属闭藏之季，要进行运动锻炼，但不宜运动过度。同时运动不宜出汗太过，以免损伤阳气，伤害肾精，违背冬“藏”的养生要求。

冬季早睡早起，起床时间、外出活动最好在太阳出来之后。早睡早睡可保证充足的睡眠，有利于阳气的潜藏、肾精的积蓄。晚起床、迟外出，以待日光，则能躲避严寒，避免寒邪挫伤阳气、损伤肾脏。

去寒就温 护卫阳气

寒为冬季主时之气，寒邪发病，除引起感冒、急性支气管炎、慢性支气管炎、支气管哮喘等急性发作外，常可损伤肾中阳气，引起关节疼痛痹病、四肢发凉厥病，出现小便清长、夜尿较多等情况。

冬季去寒就温、护卫阳气非常重要，除使用室内取暖设施之外，年老体弱者应特别注意背部与双脚的保暖。另外，冬季外出一定要做好防寒保暖，户外活动时不能衣着过于单薄，更不宜在户外逗留过久，以免寒邪损伤阳气、伤害肾脏。

饮食宜温 多苦少咸

冬季气候寒冷，阳气闭藏，人体阳气与肾精亦处于蓄积的时期，饮食宜温热，应以藏热量为主。所以冬季饮食应多选含有优质蛋白质与有防寒保暖作用的食物，如鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、蛋类、核桃、栗子以及桂圆、红枣等甘温食材，或药食两用中药，这些都是绝好的冬季应季养生食品。

冬季肾脏当令，肾气偏旺，而肾属水、味咸，心属火、味苦，肾强则易于伤心，因此冬季饮食养生还要“多食苦，少食咸”，如坚果炒黄稍焦微微显苦，既补肾，又清火，最宜冬季食用。

冬季进补 秋冬养阴

冬季或是冬至节气前后是进补强身的最佳时机。冬季进补，是因冬季是潜藏的时节，由于气候寒冷，人体对能量与营养的要求较高，同时人体的消化吸收功能相对较强，故适当进补不但能提高机体的抗病能力，而且还可把营养成分储存在体内，为来年的健康打下良好的基础。至于冬至前后进补，又是因为从冬至起人体阳气开始生发，生机旺盛，乘此进补，营养成分容易积蓄而能发挥最佳效能。所以民间有“冬令进补，来年打虎”“三九补一冬，来年无病痛”的

养生谚语。进补的方法有食补与药补两种，食补用食品、药膳，药补用药物、药剂，此外膏方、药酒最宜冬令进补。不论食补还是药补，均应遵循辨证进补和不虚不补的原则。

冬季天寒地冻，气候寒冷，人们活动量少，腠理闭固，阳气潜伏于体内，外泄较少，致使阳气相对过盛。加之许多人不知科学养生的方法，常常取暖无度，恣食肥甘厚味等食物或一味使用牛肉、羊肉、狗肉等补阳食物或鹿茸、肉苁蓉、冬虫夏草等补阳药材，致使阳热偏盛，损伤阴液，还有纵欲损伤阴精等状况，所以人们阴液多有亏虚。因此，冬季人们一方面感觉天寒地冻而畏寒怕冷，另一方面许多人又同时出现口干舌燥、大便干结，甚至口疮疼痛，或是心烦胸闷等不适。对此宜“秋冬养阴”。如在我国许多地区就有冬季食冻梨、喝梨汤、喝百合汤等养阴的习俗。

咽唾养生 简单易行

咽唾养生是中医传统的肾虚经络养生法，简而易行，长期坚持，可使肾精充沛，气足神旺，容貌不枯，耳目聪明，从而达到老而不衰，延年益寿的养生目的。介绍几种常见的咽唾养生法：

舐腭咽唾法：轻轻闭住口唇，用舌头舐上腭，转圈舐20-40下，口中即有唾液分泌，然后慢慢咽下，每日2-3次。

鼓腮咽唾法：紧闭口唇，用力向外吹气，两腮便会鼓起，舌头在两腮部来回舐动，唾液便会很快分泌，等口中唾液多了便慢慢咽下，每日2-3次。

叩齿咽唾法：闭住口唇，上下牙齿轻轻叩打，叩齿之后，用舌头搅动口齿，一般是围绕牙齿，先左后右，先外后内，先上后下，依次轻轻搅动30次，用力要柔和自然，然后舌抵上腭部以聚津液，待唾液增多时再鼓腮含漱10余次，最后分3口徐徐咽下，并以意念送到脐下丹田处为佳。

气功配合咽唾法：端坐，排除杂念，舌抵上腭，牙关紧闭，调息入静之后，唾液源源而来，待到唾液满口时，低头缓缓咽下，并以意念送到脐下丹田处。

药物养生 视体而定

肾虚体质或亚健康状态的人群，可根据具体情况，在中医师的指导下辅以药物调养：

对于肾阳虚证者，多有畏寒肢冷、喜暖怕凉、面色发白或发青、大便稀软、小便清长、夜尿较多以及喜夏恶冬等表现，可服用单味药物如鹿茸、海马、巴戟天、肉苁蓉、锁阳等，中成药像金匮肾气丸、右归丸等。对于肾阴虚证者，常有形体消瘦、手心发热、喜凉怕热、大便干结、小便黄赤或有潮热盗汗、夜卧不安以及喜冬恶夏等表现，可服用单味药物像枸杞子、山萸肉、女贞子、黑芝麻等，中成药像六味地黄丸、左归丸等。对于肾脏阴阳两虚者，表现五心烦热、盗汗，或自汗、四肢发凉，或失眠、多梦等不适，可服用单味药物如制首乌、山药、黑芝麻等，中成药像全鹿丸、二仙汤等。（来源：《中国医药报》）

三类人慎吃蜂蜜

□ 周春凌

蜂蜜味道甘甜，口感柔滑，深受不少人喜爱。然而，这种食品并非人人能吃，尤其是以下几类人更要注意。

不满1岁的婴幼儿。蜂蜜在酿造、运输与储存过程中，可能受到肉毒杆菌的污染，而肉毒杆菌的芽孢适应能力又很强，既耐严寒又耐高温，能够在连续煮沸的开水中存活6~10小时。成人的消化道功能较强，对其有较好的抵抗力。1岁以内的婴幼儿由于肠道微生物屏障还没有完全形成，肉毒杆菌一旦进入血液中，就可能出现神经痉挛或麻痹的中毒症状。

痛风患者。虽然蜂蜜嘌呤含量很低，每100克仅含2.4毫克，但其中含有较多(约占49%)的果糖。研究发现，无论健康人，还是痛风患者，口服或静脉输入大量果糖后，均可引起尿酸的升高，且痛风患者



升高幅度更为明显。这可能是因为果糖大量进入细胞内快速代谢，使三磷酸腺苷(ATP)合成增加。而ATP的分子结构中含有嘌呤碱，分解后可以释放出嘌呤，最终代谢成尿酸，引起尿酸升高。因此，痛风患者最好少吃蜂蜜。

糖尿病患者。蜂蜜中80%以上都是糖，食用后会导致血糖快速上升。对需要控制血糖的糖尿病患者来说，应该尽量避免大量食用蜂蜜，以免血糖上升太快，危害健康。

七个妙招助减盐

中国疾病预防控制中心营养所的研究员何丽提出，在日常生活中有7个妙招可以帮助减少盐的摄入：

▲改变烹饪方法，减少用盐量，少用含盐高的调料。比如说用胡椒、大料、花椒、咖喱、辣椒、蘑菇、陈皮可以产生别的宜人风味，但是不需要那么多盐。

▲尽量少吃或不吃含盐多的食品。减少咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜和罐头等传统腌制品。

▲烹调中加用食盐时，最好使用有计量单位的容器，如盐勺，做到心中有数。

▲饭前饭后都不要喝太多汤，喝汤是许多人忽视的一大盐的来源。一碗200毫升的汤中，差不多有2克盐，汤本身提供的营养成分很少，但盐的摄入量占了6克标准的三分之一。

▲食用包装食品时，要注意查看食物标签，了解含盐量。

▲在外就餐时，要告知服务人员，制作食品时，尽量少加盐，不要口味太重。

▲多食用新鲜蔬菜，目前市场的新鲜蔬菜四季均有，不受时令限制，应尽可能多食用。

(来源：人民网)

杏仁松子茶能养肺

□ 杨志敏

冬季燥气盛最易伤肺。肺外主皮毛、内司呼吸、下合大肠，皮肤干燥、干咳痰黏、肠燥便秘等时令不适，多与燥气伤肺有关。

推荐一款养肺的茶饮：取松子仁15克、南杏仁15克、冰糖适量，把松子仁与南杏仁用搅拌机研磨，加入适量沸水煮3分钟，最后加入冰糖至溶化即可。

南杏仁即甜杏仁，味道微甜，口感细腻，香气浓郁，富含蛋白质、微量元素、维生素E，以及对心脏有益的不饱和脂肪酸，具有润肺、止咳、滑肠等功效。松子，《随息居饮食谱》载“甘平，润燥，补气充饥，养液息风，耐饥温胃，通肠辟浊，下气香身，最益老人”，有“果中仙品”的美誉，是老人养肺润燥的首选。二



物合用，可成一道温润养肺的茶饮，能改善皮肤干燥与瘙痒、肠燥便秘、咳嗽痰黏、面容憔悴等不适，适合老年人、爱美女士及大众保健食用。

需注意的是，便溏、易腹泻者不宜服用此茶；血糖高者应去冰糖。