

# 谈谈中医养生和冬季进补

江苏省中医院名医曹世宏教授



中医养生学说作为祖国医学的重要组成部分,是促进中华民族繁衍发展,人群健康长寿的经验结晶。中医养生内涵广泛丰富,涉及预防保健、修身养性、时令冷暖、饮食起居、生老健寿等方面。冬季进补是中医养生康复的重要内容,也是贯彻“治未病”思想的有效措施。

治未病,意在未病先防,防患于未然,所谓“上工治未病”,是说高明的医者不光善医病患,更要善于察颜观色,治人于未病,防病于未发,或识病于初始,或防病之传变,此即防线前移、意义非凡。古往今来,无数顺乎自然、修身养性、身心健康的长寿老人,无不养生有道,是治未病思想成功的实践者。

中医历来强调“阴阳平衡”、“天人相应”,这也是中医养生和冬季进补的理论指导和依据。经云:“阴阳秘,精神乃治”,“圣人春夏养阳,秋冬养阴”。人之处身于自然环境中,既要保持机体内部平衡,又要顺应自然的变化规律,实现人与自然的矛盾统一。春夏生发须养阳,秋冬

收藏须敛阳,冬季进补利于人体收纳、补益虚损、调和阴阳,储备能量,增强抗病免疫机能。“秋冬进补,来年打虎”,是人们形象化的比喻。

广义的冬季进补包括冬季食补,比如我们在冬至进九后,喜欢炖食老母鸡,体质虚寒者在冬季适当进食狗羊偏热食物,肺虚易感者多进养阴补肺食物以为食疗等等;狭义而言,这里通常是指冬季进服膏滋。冬季服用膏滋,必须因人而异,由具有资质的医师望闻问切,辨证拟方,并按传统、规范制法加工制备后服用,以达成药证相合,补得其所,调正偏颇,并杜绝膏方服务中的弊端。

理论上讲,任何人均可实行冬季进补,而适合于冬季进服膏滋的人

群通常主要是:慢性病患者,尤其是病情相对稳定的缓解期患者;老人、儿童、体弱易感人群;“承高压”亚健康及“高负荷”健康透支人士等。

笔者曾为众多病友及体弱人士诊查拟方,普遍反映颇多效验,兹举案例、以飨读者:朱某某,男,84岁,患慢支、肺气肿(慢阻肺)数十年,咳嗽喘反复迁延,体虚怕冷,手足不温,动则出汗,弱不禁风,感冒不断,尤其喘促闷窒,年甚一年,以致稍动即喘,穿脱衣裤鞋袜亦“上气不接下气”。诊之面色不华、脸浮跗肿,喘息息促,舌暗脉数,证属气阴薄弱,肺肾亏虚,痰气交阻,淤浊不净,予拟膏方,迄已连服七八冬,诸症悉缓,极少感冒,生活起居自如。

## 合理膳食减轻冬季口腔溃疡

一到冬季,口角炎以及口腔起泡的情况非常多见。这就是我们常说的口腔溃疡,这是上火的症状之一。患有口腔溃疡的患者十分痛苦,不仅食不下咽,同时连说话都十分困难。

据了解,口腔溃疡的形成往往是

多种混合因素,多种症状重叠,错综复杂,专家提醒,很多口腔溃疡背后往往是其他病症,譬如偏食、消化不良、发热、睡眠不足、过度疲劳等等也是口腔溃疡的诱因。但消化系统疾病如胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性或迁延性肝炎等,还有一些免疫系统疾

病,也会表现出口腔溃疡的症状。

很多患溃疡的人因为疼痛不敢刷牙,这是不对的。专家认为,长溃疡期间仍要保持早晚刷牙、饭后漱口的习惯,可定期使用六必治防上火牙膏配合淡盐水,以减少口腔细菌,减轻口腔上火症状。现代快报记者 金宁

## 婴幼儿科学抗流感 让流感疫苗来帮忙

季节性流感暴发的季节已经来到,你给宝宝打流感疫苗了吗?据一项儿童接种流感疫苗的经济学研究发现:婴儿和高危儿童接种流感疫苗在成本节约问题上非常有利。宝宝接种流感疫苗,可以免受病毒的侵袭,避免并发症,减轻了父母的担忧,也减少家庭成员的被感染机会。

### 对抗流感 从预防开始

与普通感冒有所区别,流行性感冒(简称“流感”,也包括季节性流行性感冒),是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。婴幼儿是流感的高危人群,儿童患流感,容易引起其他并发症,并传染给其他家庭成员。因此,预防流感对于宝宝至关重要。

一般来说,宝宝预防流感可以从避免接触感染源以及提升自体免疫力两大方向来着手。对于提高宝宝的免疫力,世界卫生组织(WHO)推荐:接种流感疫苗是预防流感及其并发症的有效方法。

### 日益进步的技术 全球流行的观念

流感疫苗,可用于儿童也可用于成人。接种季节性流感疫苗来预防流感是全球大部分国家都普遍流行的做法。例如美国6月龄~17岁儿童青少年的流感接种率达到54.9%。而我国的流感疫苗接种率相对低得多,可能只有2%左右。

### 流感疫苗 宝宝抗感“法宝”

一般来说,6个月以上的宝宝都可接种流感疫苗了。流感疫苗需要每年定期接种。在我国南方地区,秋冬季是流行高峰。需要提醒的是,除了接种流感疫苗,宝宝还应当坚持规律性的体育活动,加强宝宝自身的锻炼。在寒冷的季节,妈妈要注意给宝宝保暖,尽量避免带宝宝到拥挤的场所,定时给家里开窗通风。宝宝使用过的玩具和餐具等,要经常消毒。同时家长也要注意个人卫生,勤洗手,避免将病毒和有害细菌传染给宝宝。

## 健康资讯

### 南京市仙林鼓楼医院 周四上午有义诊

南京市仙林鼓楼医院将于11月28日开业试运行,当天上午9:30至11:30,鼓楼医院近三十位专家包括骨科主任邱勇、心胸外科主任王东进、神经内科主任徐运、血液科主任欧阳建、生殖医学中心主任孙海翔、肾脏科主任医

师何劲松等,将在仙林鼓楼医院门诊大厅举办义诊咨询活动,欢迎市民前往。南京市仙林鼓楼医院位于新市区灵山路188号,可坐地铁二号线至仙林中心站或羊山公园站下,或乘坐公交车至仙林中心站下。柳辉艳

### 中大医院 周四下午有糖尿病运动讲座

11月28日(周四)下午2:30-4:00,东南大学附属中大医院内分泌科糖尿病自我管理培训学校在中大医院本门诊大楼二楼大厅开办糖尿病健康教育课

堂,由中大医院内分泌科专职运动师刘莉莉主讲“快乐生活,快乐运动——糖尿病运动指导”,并提供现场咨询。

通讯员 程守勤

### 二附院 招募高尿酸血症患者

南京医科大学第二附属医院肾脏内科招募南京地区的患者参加非布司他降低尿酸水平的疗效研究,非布司他作为一种新型降尿酸药,有良好的降尿酸作用,且毒副作用小,在欧美等国已上市使用多年。如果您18-75岁、符合痛风诊断标准,且经饮食控制后血尿酸 $\geq 480 \mu\text{mol/L}$ ,就有机会参与这项研究。参加者可获得为期半年的免费药物治疗(非布司他片、别嘌醇片等);临床研究期间免费的血常规、尿常规、肝肾功能及心脏功能等方面的检查。详情请致电025-83575003,联系南医大二附院肾脏内科及风湿免疫科谌容医生。

顾頔菲

## 高度近视伴发白内障,男子濒临失明 做了一个0.7毫米切口的手术保住左眼

“我能看见你们的样子,还能看见窗帘的颜色了。”在南京明基医院病房,年近五旬的老张兴奋得手舞足蹈。而之前他因高度近视、白内障几乎失明。因为病情复杂,老张辗转求医多年却一直无果,到三十岁时右眼就失明了,之后他就靠着左眼生活,但随着年龄的增长,左眼视力也越来越差,还出现了白内障,这让治疗难度进一步加大。

### 近视突然加深警惕白内障

“我二十多岁时开始近视,这几十年来就过着和盲人一样的生活。我没法正常干活,总是摔跤,也不敢出门。”为了维持生计,老张在家人的帮助下养殖起了龙虾,但眼睛不好根本没法下地笼,“我就摸索着干,时间久了我就靠感觉,但是因为看不见,好几次被蛇咬了腿。”为了治眼病,老张辗转多地求医,但效果一直不理想,他甚至想放弃,直到有同乡在南京明基医院治好了高度近视,所以他才又恢复了治疗的信心。明基医院眼科主任刘文斌为老张做了全面检查,发现老张的左眼是高度近视伴发白内障,高度近视近2000度,左眼视神经萎缩,玻璃体浑浊。“高度近视的人要特别警惕白内障。因为高度近视往往会使得眼内情况发生一系列改变,例如晶状体浑浊、眼底萎缩病变等,所以他们晶状体发生浑浊(也就是白内障)的时间比正常人要早。”

### 高度近视伴发白内障 手术难度大

对于目前治疗超高度近视的原则,刘文斌认为需要两步走:第一步是帮患者提高视力;第二步保

持他的视力。假如正常人的视力为100分,超高度近视大多在30分以下,有的甚至接近0分,也就是接近失明,因此首要任务是想办法提高视力,提高分数。然后再通过后续的治疗控制眼底病情的恶化,尽可能地保存视力,保障生活质量。但当时老张所面临的情况并不乐观,高度近视的同时还有白内障,手术难度非常大——白内障手术中,超声能量及水流冲击会加重本来就脆弱的视网膜的损伤,最终导致视网膜脱离而失明。综合各方因素,最终刘文斌决定为老张实施“0.7毫米超微创晶状体置换术”。

### 超微创手术切口 只有0.7毫米

但对于超高度近视患者来说,传统的手术做法容易造成手术失败。“0.7毫米超微创晶状体置换术”的出现避免了传统手术方法的弊端。刘文斌介绍,这项技术是目前国际上最先进的屈光手术之一。手术时首先通过0.7毫米的微小穿刺口把透明晶状体吸出,然后注入一个负度数的人工晶状体去中和高度近视的度数,从而保证最佳的视觉效果。“它的最大特点就是切口小,只有0.7毫米,是传统手术切口的1/4。通过微小穿刺口把晶状体乳化吸出,避免了传统手术对眼内组织的扰动和损伤,明显增加了手术的安全系数,同时也避免了青光眼、白内障等后期并发症的出现。”

### ■小贴士

欲治疗高度近视、白内障等复杂眼病,请预约刘文斌主任门诊,咨询:025-52238800-5155,13611516468。

## PM2.5雾霾影响生殖力吗

这几天,受雾霾天气影响,我国各地空气质量监测数据引发热议。而中国社会科学院、中国气象局联合发布的《2013年气候变化绿皮书》称,雾霾会影响生殖能力。PM2.5雾霾影响生殖力吗?

南京建国男科医院不孕不育中心专家陈利生教授向记者介绍,其实,早在人们对PM2.5谈之色变之前,就有研究指出,“空气悬浮污染物”会影响男性激素的正常分泌,从而导致性功能衰竭。有毒物质也可以造成精子生成障碍和正常发育。

对于女性,PM2.5的影响更为直观,其中含有的各类重金属和化合物,会使内分泌发生紊乱,导致月经失调、不孕症或性功能减退。一些化学物质还会给卵巢带来直接伤害,最终引起过早的绝经或卵巢疾病。正像对精细胞的影响一样,环境中的致突变物可能破坏妇女

卵子的遗传物质,从而造成同样的后果——自发性流产或新生儿低能。

面对这样逃无可逃的恶劣环境和影响,我们该如何来保护自己?尤其是雾霾关系到下一代的问题。记者从南京建国男科医院不孕不育中心了解到,目前来看不孕不育症的临床表现越来越复杂,一些医疗机构统计出500多种病因,但是往往检查过程中得不到要领,也就不能做到对症下药,因此出现久治不愈的现象。针对目前空气污染引起的部分不孕病例,该院不孕不育中心也有自己最先进的医疗设备和治疗方案。

南京建国男科医院不孕不育中心专家陈利生教授提醒广大患者,不管什么外界原因引起的不孕不育,科学检查和规范治疗显得尤其重要。

现代快报记者 张弛

# 糖尿病人好消息

免费领《糖尿病之友》杂志12期 75元羊奶粉1袋

糖尿病人即使按时吃药,为什么血糖指标还不正常?为什么血糖控制达标了几年后还是有并发症发生?为什么糖尿病人有的肥胖、有的消瘦?有的食欲不振、有的却经常饥饿?11月14日国际糖尿病日之际,糖尿病友现在就拨打修身健康管理热线400-7066485,便可以免费申请1套糖尿病健康学习大礼包,包括:

1、价值530元胰岛功能评估监测1次,通过专业营养师面对面为糖友发病年限、并发症状况及程度、本人的中医体质、用药情况及5个时间点血糖的连续测定绘制图谱,可以较为有效地对于血糖高原因进行分类分型,从而制定不同的饮食和运动方案,实现一人一方的营养干预。

2、全年12本价值96元的《糖尿病之友》杂志!《糖尿病之友》(刊号:ISSN 1671-3486)是针对糖尿病人群的一本健康生活月刊。

3、75元糖尿病人特供无糖型羊奶粉1袋。

4、价值499元的糖尿病营养功能餐1盒。无任何风险,快快行动!仅限300人!有羊奶粉、蜂胶或其他营养保健食品空盒(瓶)的糖友优先。羊奶在欧洲市场上被称为“贵族奶”,在日本、韩国、新加坡等国家也受到越来越多的糖尿病人的喜爱。在中国,羊奶自古就是养生之圣品。如果您不需要,请把这个消息转告给周围糖尿病友,他会非常感谢您!截至11月28日!

免费电话申请:400-7066-485