



# 冬藏 三步曲

《内经》中说：“冬不藏精，春必病温。”但很多人提到“冬藏”，就会把它和进补连在一起。对此，中医专家杨建表示，冬季养生不能一味地进补、多吃，正确的“冬藏”应分三步走：

现代快报记者 管颖

## 第一步：把“防”当成第一要务

冬季是各种心脑血管疾病的易发季节。凡有此类疾病的人，尤其要格外注意“防”病。在日常用餐时，以七八分饱为进食的量化标准。“饭后，全身的血液多集中在胃肠道以消耗和吸收能量。相对而言，此时人的脑部、胸部的血流量较少。寒冷季节里，如果吃得太饱，心脑部位很容易因为供血不足和气温低的原因，发生梗塞。”杨建说。我们平时就提倡进食应以七八分饱为宜，在寒冬季节，更应严格遵循这一原则。

患有高血压、高血脂的人，在冬季饮食上，则要注意低脂化，尽量避

免摄入太多的油脂和胆固醇，以免增加胃肠和血管的负担。

此外，从防病角度出发，冬季要注意保暖，尤其是头部、肩颈和腰背部。以腰背部为例，注意这一部位的保暖，其实就是在维护肾脏和膀胱经的正常代谢和气血运行。中医认为，肾生精气，能促使胃肠更有效地进行消化和吸收工作，同时，也参与全身的精气循环。冬季注意暖肾，有利于为全身提气，改善人的精气神。此外，肾脏也是人体重要的排泄器官，对身体废物的代谢有着重要的作用。

## 第二步：养好“后天之本”——胃肠

全身各组织器官中，中医历来十分重视脾胃，认为它是后天之本。其中，中医学里的“胃”，与现代医学中的“胃”的概念基本一致，它有接受

食物和消化食物的功能。但中医学中的“脾”，则与现代医学所说的脾大不相同。中医学中的“脾”是个更大的消化和吸收系统的概念，包括所有与消化、吸收有关的器官，如胃、胰、肠等，以及与代谢有关的器官如肝脏、肌肉等。

杨建表示，除了上述提及的“七八分饱”，不给胃肠增加消化负担外，还应注意消食。“寒冷环境中，人体代谢和气血循环相对较差，胃肠的蠕动相对较慢，这时千万不能让胃肠等消化系统产生滞感。

“这个时节，我们可以适当吃些山楂、麦芽和陈皮等助消化的食物。也可以自己去中药房配制“焦三仙”（焦山楂6g、焦神曲6g、焦麦芽6g），回家煎水喝，以助消化。”杨建说。

## 第三步：养“先天之本”——补肾

相对于脾胃被认为是“后天之本”，中医认为肾为“先天之本”。肾强则体健，肾衰则多病，因此不论男女都应该保护好肾。

杨建建议，冬季补肾，除了保暖腰背部外，还可通过食补的方法，“山药、黄肉、枸杞、党参、黄芪等食物或中药材，都有利于滋补肾脏。”有条件的人还可以进食些冬虫夏草，以养肾气。

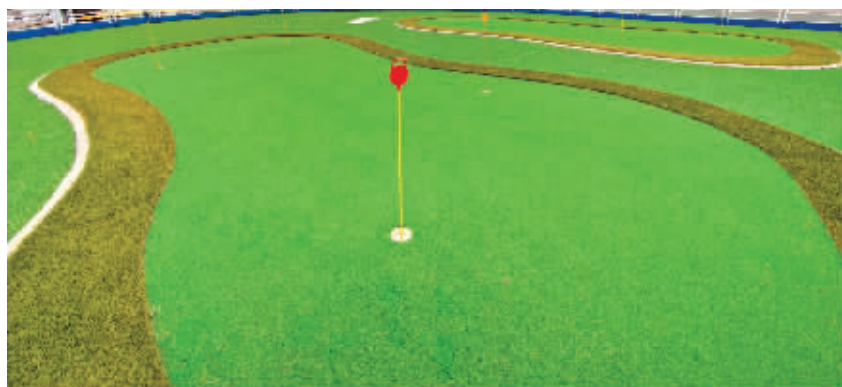
“给大家介绍个冬虫夏草的经济食法：泡酒。取5斤高粱酒，泡入5—

10g冬虫夏草或人参、黄芪等滋养药材。或者直接加入四物汤、四君子汤、十全大补汤这三者中的一种汤剂药材。”杨建说，从现在开始自制冬虫夏草药酒，泡15—20天左右，就可取出食用，“每晚睡前喝上半两，对男女都有滋养的疗效。”如果是女性喝，还可以在泡制的过程中加入红枣和蜂蜜。对于加入的具体中药配方拿捏不准的人，可直接咨询专业的中医，以泡制出更适合自己的体质的虫草酒。



## 阅资讯

### 长江黄金邮轮首航南京



长江黄金邮轮上的迷你高尔夫

近日，长江黄金邮轮首航南京。据了解，长江黄金邮轮严格按照海洋邮轮标准设计，最大载客350~570人，是长江上真正的第五代大型邮轮，达到了长江极限。邮轮不仅拥有噪音分贝最低、观光电梯数量最多、公区面积最大等9项长江之最，还拥有目前长江上唯一采用机舱“静音罩”技术、液压升降烟囱、升降张拉篷等。

长江黄金邮轮全方位满足游客旅途中的各种需求，实现了由过去的“坐船去看景”向“坐船去享受”的突破性转变。是世界内河游轮中公区面积最大的邮轮，更适宜旅游观光、休闲度假和高端商务、政务接待。直升机停机坪、大型影剧院兼同

声传译会议厅都是长江黄金邮轮的首创，除此之外，邮轮上还设有模拟驾驶室、儿童乐园、迷你高尔夫、环形赛道、棋牌室、KTV、5D影院等70多项功能元素。特别是800多平米的商业步行街是黄金邮轮的最大亮点之一，也是长江邮轮船体结构上的一项颠覆性设计，名牌服装店、特产超市、甜品屋、咖啡吧等应有尽有。

长江黄金邮轮还与重庆江北国际机场、宜昌三峡机场联手打造了长江上唯一提供“空水联运”的航空服务项目。与重庆市图书馆一起合作，免费开放了长江上唯一的“水上流动图书馆”，每艘邮轮里面配置有3千余册图书，近百种中外报刊杂志。

### 300位妈妈秒速洗碗挑战吉尼斯

近日，由上海市妇联儿童和家庭工作部、上海市儿童基金会联合以创新闻名的世界500强企业之一3M中国有限公司共同举办的“妈妈您最美，爱在365”——2013思高洗碗秀暨吉尼斯世界纪录挑战赛活动在闵行区莘庄仲盛广场圆满落幕。

活动当天，在上海市公证处公证人员的见证下，300多位妈妈们同时用思高百洁布清洗10000个碗盘，共同挑战最多人同时清洗碗盘的吉尼斯世界纪录。同时，3M中国有限公司还向上海市儿童基金会“放心家园”项目捐赠了善款及物资，并向特殊困难家庭代表赠送了3M生活礼包，传递了3M对他们的关爱和祝福。



轻松徜徉，台湾热情风采！

携手中华航空 畅享宝岛台湾自由行

Dynasty Package 中华航空 尊贵之旅

#### 中华航空精致旅游台湾自由行（机票+酒店）专属产品

- 台湾精致旅游五月天 Just Rock It 2014无限放大版高雄跨年演唱会(限量) 2014年12月31日 3,149元起
- 台湾精致旅游陶喆台北演唱会 2014年11月11日 3,721元起
- 台湾精致旅游2014台北跨年烟火限票团 3,081元起
- 台湾精致旅游南投清境与日月潭专案 2,920元起
- 台湾精致旅游九份民宿专案 2,670元起

南京中北友好国际旅行社  
025-83116055

