2020.12.21 星期一
责编:葛青凤 美编:陈恩武 组版:丁亚平
现代快报+

冬至到了

名老中医推荐的养生药膳吃起来

今日冬至，进入数九寒冬。随着气温骤降，南京逐渐开启冰冻模式。最寒冷的时节，也是冬季进补最好的时段。全国名老中医药专家、著名中医学家、江苏省国医名师王灿晖教授提醒，冬令进补可以储存能量，提高人体免疫力，增强人体抗寒能力，也为来年的健康打下更好的基础。

通讯员 端梓任 苗卿
现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

各种体质进补方面也有区别

王灿晖介绍，进补也应根据各人体质，予以相应的补气、养血、滋阴、温阳等补法。

气虚的人形体消瘦或偏胖，乏力，面色萎黄，少气懒言，言短声低，容易出汗，活动后出汗更明显，还会有头晕、心慌、气短、饭吃得不多，一吃多就会腹胀，有的人还会出现脱肛、子宫脱垂。这类人宜补气健脾，宜使用甘温的食物，如乳鸽、鸡肉、山药、鹌鹑、黄鳝、虾、鲤鱼、鲫鱼、大枣等。常用的补气药物可选人参、黄芪、党参、茯苓、白术、山药、炙甘草等。

血虚的人面色萎黄或苍白，唇色指甲淡白，头晕乏力，眼花心悸，失眠多梦，大便干燥，妇女经水延期而至、量少色淡等。这类人进补宜采用补血、养血、生血之法，可食用乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等。常用的补血中药可选用当归、阿胶、何首乌、枸杞子、白芍、熟地黄、紫河车等。

阴虚是指精、血、津液亏耗，主要表现有容易面部潮红，口咽干燥、干咳、口唇皲裂、夜间盗汗、皮肤干燥、毛发干枯等。这类人宜防燥护阴、滋肾润肺，宜食用甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、芝麻、蜂蜜、百合、山药等，忌食燥热食品，如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等，以免伤阴。常用补阴的药物如麦冬、天冬、石斛、沙参、玉竹、黄精、枸杞子、山萸肉、女贞子、旱莲草、玄参、桑葚等。

阳虚的人主要是阳气不足，主要表现有面色苍白、四肢不温、神疲乏力、怕冷、五更泻等，应食用温热、熟软的食物，如豆类、大枣、桂圆肉、南瓜、韭菜、板栗、鸡肉等，忌食黏干硬生冷的食物。常用于补阳的中药有鹿茸、冬虫夏草、肉苁蓉、补骨脂、杜仲、菟丝子等。

这几款养生药膳可以试试

苁蓉羊肉粥

材料：肉苁蓉10～15克，羊肉、粳米各100克，精盐少许，葱白2根，生姜3片。
做法：分别将肉苁蓉、羊肉洗净后切片，先用砂锅煎羊肉，肉苁蓉煮取汁、去渣后与羊肉、粳米同煮，待煮沸后，再加入精盐、生姜、葱白煮成稀粥。温热食，每日2次。
功效：补肾助阳，健脾养胃。适用于肾阳衰弱、脾胃不健者。

枸杞红枣乌鸡汤

材料：枸杞子40克，红枣20枚，生姜2片，乌鸡1只，盐适量。
做法：1.将乌鸡洗净，去毛、去内脏，放入沸水中滚5分钟，捞起，用水洗净，沥干水。2.枸杞子用温水浸透，用水洗净，沥干水。3.红枣和生姜用水洗净。红枣去核，刮去姜皮。4.瓦煲内加入清水，先用大火烧开，然后放入以上材料，等水再开，改用中火煲3小时。5.出锅前加盐调味。
功效：补血养颜，益精明目。身体虚弱、气血不足、脾胃不健、肝肾亏虚者尤宜。

木耳冬瓜三鲜汤

材料：冬瓜150克，水发黑木耳150克，海米15克，鸡蛋1个，食盐、水淀粉、味精、麻油适量。
做法：冬瓜去皮洗净切片。木耳、海米洗净备用。鸡蛋打匀摊成蛋皮切宽片备用。
锅内加鲜汤上火烧开，下海米、木耳煮沸5分钟，再将冬瓜放入，开锅后撒入食盐、淀粉，起锅前倒入蛋皮，淋上麻油少许。
功效：生津除烦，清胃涤肠，滋补强身。适用于口燥咽干、流鼻血、烦躁易上火者。

山药核桃粥

材料：大米60克，核桃肉50克，铁棍山药1根。
做法：1.铁棍山药清洗，随后削皮并切割成片状；2.核桃肉清洗、去皮；3.将锅置火上，加水适量烧开，将切好的山药与核桃肉、大米一同放进锅内同煮；4.待粥熟后添加少量盐、姜片和葱段；5.调好味后，再稍煮一下就可以盛碗服用。
功效：健脾益胃、滋肾益精。尤其适宜慢性咳嗽、慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病脾胃虚弱、阳气不足者。

“三九贴”与您冬日有约

快报讯（通讯员 杨璞 记者 刘峻）今天是冬至，南京市中西医结合医院等已经开启三九贴的预约，该治疗方法适合慢性疾病患者。

南京市中西医结合医院针推科主任戴奇斌介绍说，“三九贴”是中医外治疗法的一种，在疾病的治疗过程中，选择在一年中最冷的“三九”时节进行穴位贴敷，是将人体阴阳与四季气候的特点有机结合，此时人体阳气处于收敛闭藏状态，气血运行缓慢，外邪容易侵犯人体，进入人体的阳气微、阴气盛的状态，人体内阳气不足，抵抗寒邪的能力有所下降，各种冬病容易发作，比如说慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、类风湿性关节炎等，三九贴能够帮助人体抵抗外邪，预防疾病。

穴位贴敷疗法适用支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、慢性咽炎等疾病，也适合慢性胃炎、慢性腹泻以及儿童慢性疾病。一岁以下婴儿、孕妇、肺结核患者、支气管扩张患者、糖尿病患者、皮肤疮疡破溃者、阴虚内热者及皮肤易过敏者，不能使用穴位贴敷疗法。

今冬三九贴的时间：
一九贴：2020年12月21日－2020年12月29日
二九贴：2020年12月30日－2021年1月7日
三九贴：2021年1月8日－2020年1月16日
加强贴：2020年1月17日－2020年1月25日
疗程：穴位贴敷法3年为一个疗程，病程长的患者可适当延长疗程。

要想肾脏好，远离代谢病

专家提醒，冬季更要控制好血压和血糖

我国慢性肾病发病率高达10.8%，女性比男性更容易患病。12月12日，中国病理生理学会肾脏病专病委员会2020年学术年会在南京召开。专家表示，随着对肾脏疾病研究的不断深入，代谢免疫疾病与肾脏疾病有很大关系，提倡大家注重生活方式，冬季更要控制好血压和血糖。据了解，此次大会由中国病理生理学会肾脏病专业委员会主办，南京医科大学第二附属医院承办。

通讯员 陈艳萍 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

代谢疾病造成的肾脏损伤明显增加

南京医科大学第二附属医院肾脏医学中心主任医师杨俊伟在接受现代快报记者采访时表示，近10年来，慢性肾脏病出现了两个非常大的趋势，一个就是传统意义上的肾小球、肾炎造成肾衰的情况逐年下降，而高血压、糖尿病造成肾脏损伤的病例明显增加。

这类肾脏损伤的患者都与代谢有关，比如说血糖高、血压高、尿酸高等。以糖尿病肾病为例，我国每9个人中就有1名糖尿病患者，10%到40%的糖尿病患者合并有糖尿病肾病。而因高血压造成的肾衰竭，已经是患者病情发展为尿毒症要透析的第三个原因。

“代谢免疫疾病造成的肾脏损害和传统意义上的肾脏病不太一样，”杨俊伟表示，必须对其发病机制进行充分的研究和了解，才能选择更好的诊断方法，及早发现疾病，并给患者提供更有效的治疗。“我们这次年会的主题就是代谢—免疫炎症与肾脏病，采取线上线下相结合的方式，会集多位权威专家进行深入探讨和交流。”

冬季感冒高发，用药要慎重

冬季气温多变，容易引发上呼吸道的感染，对于有一些患有高血压或者糖尿病等基础病的患者来说，一旦感冒，体内的循环环境会发生巨大的变化。特别是这些人如果有肾脏损害，更容易出现急性肾炎，或者病情加重。杨俊伟提醒，这部分人群一旦感冒要及时就医，另外在用药方面也要注意。

感冒一般我们会用镇热解痛药或者退烧药，服用这些药是有一些先决条件的，剂量和服法上要小心，不能因为贪图好得快，随意加大剂量，甚至是各种感冒药混合着吃，一定要遵医嘱，有腹泻、大量出汗的情况，一定要补足水分。

很多药都是正常代谢模式下和脱水模式下是不一样的。脱水情况下，很多药物的毒性会显现出来。日积月累，经常感冒或者经常这样吃，会让自己肾脏受到不必要的伤害。

降低慢性肾病发病率，健康生活方式很重要

慢性肾病被称为“沉默的杀手”，因为它经常毫无症状。杨俊伟提醒，一旦出现尿频尿急尿多、“泡沫尿”、下肢眼睑浮肿、血糖血脂增高等症状，要及时就医。

降低慢性肾病发病率，健康的生活方式很重要，首先要减少对于肾脏造成损害的因素，比如抽烟、喝酒、熬夜，以及吃高脂的饮食。另外要控制好血压，因为高血压也是造成肾脏损伤的一个重要原因。

对于糖尿病患者，一定要定期去医院筛查，除了检查常规的尿白蛋白，还有血肌酐、预估肾小球滤过率等也要涵盖。成年女性每年做一次体检，做一次双肾B超，查一次尿常规。

让健康科普知识“活”起来

快报讯（记者 刘峻）12月19日，2020“健康心动·响彻江苏”健康科普公益发布会在南京举行，国内一批知名心血管专家将致力于健康科普医学知识的推广。“健康心动”健康科普公益项目目的在于提高公众的健康素养，搭建与公众沟通的桥梁，提供专业有效的学习渠道，呼吁更多的人加入健康科普的队伍，一起帮助更多的人。

复旦大学附属中山医院钱菊英教授对“健康心动”项目进行了介绍。该项目是由葛均波院士、钱菊英教授发起的健康科普公益教育系列项目，项目推出的系列科普，倾注了多位院士、专家的心血和智慧，既保证了内容的科学性，又不乏趣味性。此次该项目走进南京，将面向公众，从专业角度，分享真正有用的健康知识，提升群众健康意识。

鼓楼医院主任医师徐标说，如何用通俗易懂的方式，将正确的科普知识传递给老百姓，真正起到效果，一直是值得医生不断思考的问题。作为医务工作者，在这个过程中应当不仅仅是作为一个参与者，更应该是一个推动者的角色，通过多种方式推广、宣传健康科普知识。在健康科普的道路上，医生一直在努力从老百姓们的角度思考，将专业的名词转化为生动易懂的语言，通过创新的推广方式，让枯燥乏味的健康科普医学知识“活”起来，走进公众的心里。