

健康专家 有话说

本期专家：河北医科大学第四医院药学部主管药师张师
冬季养生，在饮食方面要注意以下几点。

1. 养肾饮食
中医认为，冬季在五行属水，在五行为咸，在五色为黑，在五脏为肾。因此符合以上特征的食物，很多具有补肾的功效，例如黑色食物黑米、黑豆、黑芝麻、黑枸杞、黑枣、黑木耳、黑荞麦等；自身带有淡咸味的食物如海蜇、海带、紫菜、墨鱼、海参等，也具有养肾的功效；莲藕、莲子、荸荠等水中的食物也有补肾的功效。另外，山药、栗子、核桃、枸杞子、芡实等虽然不符合以上特征，但也兼有补肾之功效。
2. 进补饮食
中医认为，为了让冬季进补能更好地达到预期效果，应根据每个人的不同体质和食物的属性进补。中医按食物的性味分为平补、温补、清补等几

- 类，进补要根据人的不同体质和食物的属性进行辨证施补。即使身体虚，也不能盲目乱补，否则不仅无益于身体，反而会带来副作用。比如说，身体非常虚弱的人冬季适合平补，如山药、枸杞子等性味平和的食材；而冬季畏寒怕冷的人适合温补，如核桃、红枣等温性的食材；肥胖、发热等人群冬季适合清补，如萝卜、大白菜等食物。
3. 多吃蔬果
冬季蔬菜水果种类减少，但我们仍应该注意补充蔬果，蔬果可以提供丰富的维生素和矿物质，调节新陈代谢，增强免疫力，同时蔬菜水果中的纤维素可以帮助预防便秘。如苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可养血安神，帮助睡眠。
4. 适量饮水
冬天的低温降低了新陈代谢水平，汗液流失减少，但人体对水分的需求并没有减弱，因

- 此白天应该多喝水。喝水不仅有排毒的作用，同时可以预防高血压。每天 2000ml 饮水量，是一个比较合适的量，多喝亦不利于健康，尤其是晚上。
5. 喝养生茶(粥、汤)
冬季养生可适当多喝一些养生茶，不仅补充水分，还能调节脏腑功能，例如喝枸杞子水滋补肝肾，增强免疫力。早晨起床喝蜂蜜柠檬水，促进体内毒素排出，还可以帮助大便通畅，兼有美容养颜之功效。怕冷的人可以喝核桃红茶，有增补阳气，暖身驱寒之功效。
- 粥品清淡温润，容易消化吸收，补充水分的同时，也润滑了消化道，非常适合早晚食用，养护肠胃又暖身。喝一些养生粥也可以巩固肾精，例如黑芝麻黑米粥、山药枸杞粥等。对于肠胃功能不佳的老年人来说，喝粥无疑是最好的选择；患有三高等慢病的人也可以食用燕麦等杂粮粥来调养身体。

养生汤并不是指要用大鱼大肉和大补中药熬制，平常的蔬菜粮食也可。喝汤是一种健康的饮食方法，不仅能够帮助身体补充津液，还能起到增强体质、抵御严寒的作用。建议饭前喝一小碗汤。冬季养生汤常选择山药、萝卜、莲藕、大白菜、豆腐、番茄和鱼等食材。

总之。冬季养生方法和要点有很多，不管是饮食、睡眠还是运动，根据个人的情况，抓住要点，坚持下去，就能取得良好的效果。



河北省药学会 微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>
地址: 石家庄市长安区裕华东路 179 号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

冬季如何饮食养生

有以下表现 当心肝脏病变

在肝脏病变的初期，往往没有特异性的症状，但常会发生以下皮肤血管方面的病理表现：

- 色素加深。面色灰暗发黑，尤以眼眶周围明显，医学上称为色素沉着，这是肝脏病变引起黑色素代谢障碍所致。色素呈进行性加深，多为胰头癌、胆道系统癌肿或原发性肝癌。
- 皮肤黄染。出现皮肤黏膜发黄，最早可发生于眼睛巩膜、口腔软腭黏膜、舌系带等处，严重者可见全身皮肤发黄，医学上称为“黄疸”，这是由于肝病导致胆汁排泄受阻引起的。皮肤呈橙黄色，常见于重症肝炎；呈黄绿色或褐绿色，常为肝内胆汁淤积，肝内或肝外胆道梗阻所致。

腹壁静脉曲张。正常人腹壁静脉一般看不到，或仅隐约可见。当肝脏发生病变时，由于腹部静脉血液回流阻力增大，发生淤血而曲张，以脐为中心呈放射状向四周伸延是其特征。严重时可有腹壁水肿，出现皮肤紧绷感。

蜘蛛痣。皮肤小动脉末端分支扩张所形成的血管痣，常见于颜面、颈部、手背、前胸、肩部等处，呈鲜红色，大小不一，针头大小至数厘米大小。其特征是有一中心点，周围有辐射状扩张的毛细血管，形似蜘蛛，故叫“蜘蛛痣”，中医又称为“蟹爪”。当用细棒一端压迫痣中心点时，全痣消失，放开又复出现，以此可与其他血管痣相鉴别。

肝掌。手掌出现斑状发红，特别是掌心两侧边缘大，小鱼际肌及指末端最明显，其特点是加压时褪色，去压又复现。它是慢性肝炎、肝硬化的特征性表现，故医学上称为“肝掌”。蜘蛛痣和肝掌的发生，一般认为与体内性激素增高有关，患肝病时，体内分泌的性激素不能及时有效地降解与灭活，从而导致体表小动脉充血、扩张。

当不明原因出现上述皮肤血管表现的一种或多种时，应及时到医院检查是否患了肝脏疾病。 张作军/文

用药知识

止痛药救慢不救急



急，指的是急性疼痛，如急腹症。引起急性腹痛的原因很多，如急性胃穿孔、急性阑尾炎以及妇科炎症等，这时的疼痛是医生诊断病情的“带路者”，一旦盲目止痛会掩盖病情发展，延误治疗。

慢，即慢性病急性发作。长期患类风湿关节炎、腰椎间盘突出症、颈椎病等慢性病，急性发作时，要尽早吃止痛药，这对控制疾病发展有帮助。

在选择止痛药前先评估胃肠道风险，胃肠道风险高的人（60 岁以上、有消化性溃疡史等）最好选不伤害肠胃的以塞来昔布为代表的环氧化酶-2 抑制剂。另外，止痛药不能连用一周以上。 武晨/文

冬季如何预防心脑血管病

冬季是心脑血管疾病的高发季节，每年的 11 月到次年 2 月，因心脑血管疾病就诊的患者相对较多。在此提醒大家，要加强预防，规律饮食起居，保持乐观情绪。

为何冬季心脑血管疾病多发？首先，冬季天气寒冷，由于寒冷刺激导致血管收缩，从而导致心脑血管供血不足；其次，冬季天气干燥，室内外温差较大，容易出现上呼吸道感染等，诱发基础器质性心脏病，出现心功能不全，合并肺部感染，加重心力衰竭，形成恶性循环；再次，季节更换时药物未作相应的调整，从而导致基础疾病控制不佳，造成心脑血管病高发。

哪些人要特别加强冬季心脑血管疾病的预防呢？

一是老年人。心脑血管疾病的年龄特征很突出，随着年龄的增长，发病率和死亡率均有明显增加。

二是高血压患者。高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素，冬季平均血压高于夏季，且血压容易波动。

三是冠心病患者。冬季发生心绞痛和急性心肌梗死的人数明显增加。

四是生活不规律的年轻人。目前心脑血管疾病已经年轻化，频繁熬夜、生活压力大造成焦虑、抑郁，会导致心脑血管病的发生。

五是吸烟者。香烟里的尼古丁进入体内后会心跳加快、血压增高、血管痉挛而诱发心脑血管疾病。

那么，冬季如何预防心脑血管疾病呢？

一是注意保暖，避免严寒刺激，在外出活动时要注意添加衣服，尤其要重视手部、头部、面部的保暖，出门宜戴口罩、手套和帽子。

二是定期进行血液监测，及时调整降压、降脂、抗血小板药物等，以避免血压

的波动及血栓的形成，造成血管一过性严重的狭窄及闭塞。

三是饮食要清淡，多饮温开水，多吃杂粮、青菜、水果等食物，减少盐的摄入，限制高脂肪和高热量的食物，适当补充维生素 C。

四是避免呼吸道感染，防止心脏负荷过重，诱发心绞痛、心肌梗死甚至猝死。

五是运动要适量，最好日出后再进行锻炼，选择合适的运动方式。

六是保持乐观的生活态度，避免情绪大起大落。

石家庄市第三医院干部保健一科 王爱民



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国广告 三乃政府