

健康话题

本期:“冬藏”与“冬补”

“寒来暑往,秋收冬藏。”我国古代便有“冬藏”的说法,在《千字文》里,“冬藏”是指冬季农家把收获之物贮藏起来。但其实,中医里也有“冬藏”。“冬藏”与“冬补”都是冬季养生的重要手段。中医里的“冬藏”与“冬补”指什么?“冬藏”应该藏什么?“冬补”又该怎么补?近日,记者采访了区中西医结合医院治未病科主治医师陈晓庆,请她进行了解答。

# 冬季养生 注重“冬藏”与“冬补”

◎记者 王灿

随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们对于健康的重视不断提升,传统养生方式也逐渐成为大众的选择。万物有理,四时有序。不同的季节也需要采取不同的养生方式,“冬藏”和“冬补”就是冬季养生的重要方式。

## “冬藏”要藏好精气、心神

“冬三月,此为闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待阳光。”从立冬到立春前这三个月是冬季,此时天寒地冻,阳气潜藏地下深处,无法自地上而出来缓和寒冬,所以人体要闭藏起来以度过寒冬。

陈晓庆说:“‘冬藏’是指人们将一年里收获的粮食藏于家中,用于度过漫漫寒冬,还指人们休养生息,藏好精气、心神。”那具体应该怎么藏呢?陈晓庆介绍,冬季需做好五藏——藏被窝、藏情绪、藏运动、藏食物、藏热量。

在日常生活中,我们应保证充足的睡眠,尽量做到早睡晚起,等日头出来再起;注意保暖,居住环境应避免寒冷,及时添衣加被,保持体温;适量运动,但运动是要做到汗不出皮肤,不过度运动流汗伤身,可选择慢跑、散步、太极拳、八段锦、健身操等出汗量不大的运动;多晒太阳,冬季的太阳非常柔和,多晒太阳可以调节人的心情,补充人体的阳气。同时,我们也应保持积极乐观的心态,不要因为天气寒冷而影响心情。

## “冬补”应选择温阳散寒、固肾敛藏、补养精气的食物

春夏养阳,秋冬养阴。冬季养生,除了“藏”好之外,还可以进补一些温阳散寒、固肾敛藏、补养精气的食物,如羊肉、狗肉、红枣、枸杞等。

陈晓庆说:“十一月、十二月,冰交

地气合人气在肾。”此时应补益肾之精气。可以通过食疗进补温阳之品,我比较推荐的是当归附子羊肉汤。”

当归附子羊肉汤有温补气血、补虚祛寒的功效,用于体虚怕冷、腰酸腿痛、易感冒等人群。当归附子羊肉汤的制作方法比较简单:准备羊肉750克、熟附子4-5克、当归10克、甘草片10克、生姜、八角和桂皮少许。将羊肉洗净、切块,熟附子、当归、甘草片、生姜分别用清水洗净,去皮后的生姜用刀背拍碎,然后将备用料一齐放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,改用慢火煲3小时,调味便可食用。需要注意的是,本食疗方补阳之力较强,不宜长期食用。此外,阴虚体质人群可食用银耳、百合、莲子等食物中和本方的燥热之性。

除了食物进补之外,冬季还可以选择足浴、艾灸、三九贴等方式来养生。陈晓庆介绍,睡前泡脚可以保护阳气、

促进足部血液循环、刺激足部穴位经络,可用清水或加艾叶、桂枝、干姜、花椒等温热之品。

艾灸可选足三里、涌泉、神阙,艾灸时间选择上午九点到十二点最宜,艾灸时间以15至20分钟为宜,避免烫伤,注意灸后不宜立即洗澡。

三九贴是指根据中医“天人相应”理论,在农历“三九”期间,选用具有辛散温通的药物,在特定穴位进行贴敷,以气相应、以味相感,通过药物对穴位的温热刺激,温煦肺经阳气,驱散内伏寒邪,温通经络,散寒祛痰以护津,调整人体的阴阳平衡,以治疗呼吸系统疾病,调理亚健康等。今年的三九加强贴时间为2024年1月18日至2024年2月3日。贴敷时间宜在上午,一般成人贴敷6至8小时,儿童贴敷2至4小时,根据个体差异,贴敷时间也可以做适当调整。贴敷期间,慎食辛辣、海鲜、羊肉等食物。

## 健康时评

# 健身房不妨主动「适老化」

◎张淳芝

日前,有人在互联网上晒出大爷、大妈在健身房中轻松“举铁”的视频,引起一些人的共鸣。有人留言道:“相比之下,我过的才是老年生活。”今年重阳节期间,某打车平台发布的助老打车数据报告显示,健身房是老年人经常去的目的地之一。不过根据报道,一些健身房还没有做好接待老年人的准备,有多家健身房曾将老年人“拒之门外”。

据媒体报道,不少健身房对老年人设置了“限入门槛”,拒绝年龄超过60周岁者进场锻炼。诚然,作为经营性场所,健身房设置年龄限制,有基于防范风险的考量。但在我国社会老龄化程度不断加深的背景下,将老年人“拒之门外”,既不利于帮助老年人健康安度晚年,也让企业失去了老年人这个消费群体,影响了自身的发展。

截至2022年年底,我国60周岁及以上老年人口已超过2.8亿,占总人口的19.8%;其中,65周岁及以上老年人口占总人口的14.9%。老年人的健身需求较大。为此,今年6月,体育总局等5部门印发《全民健身场地设施提升行动工作方案(2023—2025年)》。《方案》提出,加强适老化健身设施配置,各地新建健身设施项目原则上应百分百配置老年人健身设施,公共体育场馆应百分百提供老年人健身活动场所。

在全民健身场地设施提升的同时,市场化健身房也需要“适老化”。

首先,厘清责任边界。有人指出,虽然高龄群体在进行健身时,更容易发生意外,但经营者的安全保障义务并不代表无限保护义务,是否构成侵权及承担赔偿责任需要法律上严格的界定且有相应证据支持。只要责任人尽到全面的安全保障义务,就不用承担侵权责任。

其次,有效化解风险。考虑到老年人身体情况,单独训练会有较大的受伤风险,可以考虑为老年人提供专业健身教练进行一对一辅导。老年人健身前可先做体测,根据体测数据有针对性地制定训练计划,在有效锻炼的同时避免受伤。购买公共场所责任险,可以帮助健身房经营者应对可能发生的意外事故和责任纠纷。

最后,提供个性化服务。老年人健身需求是亟待开发的“蓝海”。此前,上海市就出现了为老年人专门打造的“银发健身房”,所有器材均为为老年人定制的适老化器材,设置有心肺、体质检测、微循环促进等功能区,为老年人提供慢病运动干预、科学指导等服务;而且,会员卡价格不足百元。有关方面积极引导社会资本介入,通过市场细分和差异化竞争,打造老年人专属的健身场所,实现经济效益和社会效益双赢。

(据《健康报》)

# 2023年甲状腺乳腺外科赋能“术”规范系列巡讲(合川站)举行

本报讯(记者 刘冰凌 摄影报道)为着力搭建甲状腺乳腺领域交流平台,进一步提高我区甲状腺乳腺疾病外科手术治疗规范和技巧,2023年12月29日下午,“乳此尖刀 甲状腺外科赋能‘术’规范系列巡讲(合川站)”在华丽王朝大酒店烟雨厅举行。

来自陆军军医大学第一附属医院、陆军特色医学中心、重庆医科大学附属永川医院、重庆市第九人民医院、巴南区人民医院、江津区中医院、长寿区人民医院、合川区人民医院、合川区妇幼保健院的甲状腺乳腺外科专家们齐聚一堂,共享学术成果,交流宝贵经验。

会上,合川区人民医院负责人对各位专家学者的到来表示热烈欢迎,他希望专家团队多解难答题、传经送宝,推动区人民医院甲状腺乳腺疾病诊疗进一步发展,为更多患者的健康保驾护航。随后,陆军军医大学第一附

属医院教授唐鹏、任林分别围绕甲状腺癌颈侧方淋巴结清扫手术技巧、乳腺癌改良根治手术规范和技巧进行了精彩分享;陆军特色医学中心教授张晓华就CS-CO BC指南HER2+乳腺癌解救治疗更新解读发表了精彩演讲;合川区人民医院教授陈欢作了乳腺癌病例分享。在座的甲状腺乳腺外科同仁针对专家们的分享内容进行了热烈讨论,并围绕乳腺新生态热点问题“皮下制剂”各抒己见,营造出浓厚的学术氛围。

合川区人民医院相关负责人表示,此次巡讲在推动基层医院甲状腺乳腺疾病诊疗规范化、加速新技术新理念推广、促进青年医生成长等方面都具有积极作用。下一步,合川区人民医院将继续加强与专家团队的交流协作,提升甲状腺乳腺疾病的诊疗水平,为更多患者带来福音。



活动现场

## 区疾控中心

# 开展志愿者赶集活动 宣传结核病防治知识

本报讯(记者 王灿 通讯员 江莉娜)为有效防范结核病的传播和流行,实现“党建引领促发展,为民办事保健康”的目标,今年以来,区疾控中心结核病防治志愿者宣传队分别到云门、龙市、太和等15个镇街,宣传结核病防治知识。

活动中,志愿者们通过在社区、卫生室、银行等地开展义诊义检和有奖知识问答,利用小喇叭、“小蜜蜂”循环播放结核病防治要点,对茶馆、理发店等重点场所的

居民开展健康宣讲等,向群众宣传普及结核病的症状、传播途径、发现方式、治疗措施以及老年人和糖尿病患者等特殊人群的结核病防治知识。

通过志愿者赶集活动,区疾控中心累计发放宣传资料2万余份、宣传扇7千余把、宣传雨伞1千余把、宣传口袋1万余个,总覆盖人数8万余人,提高了我区群众的结核病防治知识知晓率,为更好推动我区的结核病防控工作奠定了坚实的基础。



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



# 培育文明乡风

# 建设美丽乡村

讲文明树新风公益广告

重庆市合川区文明城区建设指导中心(宣)  
重庆市合川区融媒体中心

