

健康关注

# “小雪”养生 外防湿冷 内防燥热

杨璞 樱子

樱子摄

24节气中的小雪节气已来临。由于这个时间段天气由冷转寒，北方地区的降水形式由雨变为雪，而南方地区虽然此时“地寒未甚”，基本不会下雪，但是由于雨水与寒气交织，湿冷天气也开始增多。养生专家提醒，小雪节气养生要外防湿冷，内防燥热。

## “小雪”湿冷 预防冻疮不耽误

小雪节气前后，不少地方都下起了雨雪，气候逐渐由冷转寒，湿冷的感觉让朋友们感觉不舒服。南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明提醒，预防冻疮这个时候就要开始。中医学认为本病的发生是由于阳气不足，外感寒湿之邪，使气血运行不畅，瘀血阻滞而发病。因为湿冷的天气还会加速体表散热，所以小雪节气前湿度大的地区，对于植物神经功能紊乱、肢端血循环不良、手足多汗、缺乏运动、营养不良、贫血及一些慢性病患者常常成为冻疮重点“照顾”的对象。

杜长明提醒，小雪节气前后要积极着手预防冻疮，注意锻炼身体，提高机体对寒冷的适应性。注意全身及局部保暖，先从薄手套戴起，鞋袜要温暖宽松。

## 雪天寒冷 自身保暖须重视

湿冷的雪天首先要给脚保暖。病从脚起，冷从腿来。与其他部位相比，两脚最易受寒。两脚受寒后，对全身都有一定的影响，可导致全身体温下降，打乱各个部位的正常生理机能。尤其对上呼吸道的更大影响，一般可引起感冒、关节炎、消化不良和妇科病等。

因此，下雪天脚的保暖尤应加强。踏雪后，最好用热水泡脚。如果在雨雪天的天气，或者积雪融化了，即使穿上保暖的鞋子，不久就会湿透，极易冻伤双脚。这时不起眼的塑料袋就能解决大难题。你可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋，一保暖，二隔热。

寒冷的下雪天，要防中风：对于血管弹性差的人，气温急剧变化会带来血压波动，使血压升高，诱发脑溢血。要注意发现中风先兆，如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。防心脏病：包括心痛、心肌梗塞等。寒冷能增加血中纤维蛋白原含量，易致血栓形成而阻塞冠状血管。病变的冠状动脉遇冷收缩，使血管闭塞，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛。防消化道溃疡：在副交感神经的反射作用下，使胃产生痉挛性收缩，造成胃自身缺血、缺氧，引起胃病复发。防呼吸道疾病：包括感冒、咳嗽、肺炎等。

## 预防燥热 生吃萝卜熟吃梨

“小雪”时节是秋冬交替的前沿，按照传统养生理念，要多吃温热性的食物。但是如今随着暖气、空调等取暖设施的广泛运用，大家一般都在室温较高的室内生活、学习或者工作，而且穿得多、动得少，燥热的室内环境容易造成体内积热。南京市中西医结合医院呼吸内科主任李芳主任医师提醒，如果此时再吃热量高、脂肪含量高且油腻的食物，容易导致肺炎、胃火等人体的“内火”旺盛。该院肛肠科王元钊主任也提醒，这些体内的“火”不及时去除，还会影响肛肠健康，诱发便秘等病。

平时大家都习惯吃萝卜生吃梨，小雪节气之后大家不妨试着生吃萝卜熟吃梨。为什么这么说呢？王元钊副主任中医师介绍说，梨具有润肺清热、养阴生津等作用。对于燥热咳嗽型患者，熟吃梨能增加止咳的效果，这里有一个简单的食疗方供大家参考：

大梨1个，蜂蜜60克。将梨挖洞，去梨核，装入蜂蜜，置于大碗中，隔水煮熟吃。每日服用1-2次。

对于白萝卜而言，大家平时一般都是熟吃的。中医认为，生吃萝卜可以清热生津，凉血止血，化痰止咳；而煮熟偏于益脾和胃，消食下气。所以，从清热生津的角度来说，生吃效果更好。但也需要提醒大家的是：脾胃虚寒者不要生吃萝卜，最好煮熟以后吃，以免引起肠胃不适。

链接▶▶▶

## 驱寒牢记“三字经”

入冬后需要在日常生活中采取一些措施，吉林省人民医院中医科主任刘平夫说，牢记“三字经”，可防止寒邪侵犯身体。

**顺时令** 多吃水果蔬菜，如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐有规律，晚餐宜清淡。

**晒太阳** 午后太阳当头之时，晒20分钟左右，可起到通体全身经脉、养脑补阳的作用。

**迈开腿** “动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。

**少熬夜** 熬夜的人都有类似的感觉：一到凌晨三四点钟，就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤，这其实就是熬夜内耗气血，寒邪趁虚入侵人体，导致经络阻塞的表现。因此，要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。

**不发怒** 越是冬季，越要把控制好情绪，用恰当的方式宣泄情绪。

专家提醒，中医总说“寒从足下生，病从寒中来”。一些人甚至秋冬不穿袜子，很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。每晚多用热水泡脚，可以促进腿脚血液循环。  
(李晓峰)



医说新语

## 四类人群需补蛋白质

朝闻

根据《中国预防医学杂志》发布的“1989年至2009年中国9省(区)18岁至45岁居民膳食蛋白质摄入量及变化趋势”数据显示，以上居民膳食蛋白质摄入量呈明显下降趋势，由每天65克至73.3克下降到61.3克至70.3克。北京医院营养科主任孙明晓教授表示，健康需要做到营养均衡，而蛋白质不足是国人常见的营养问题。

孙明晓说，不同年龄对蛋白质的需求量各不相同，尤其在生长发育阶段，随着年龄的增长，蛋白质的需求量会逐渐增加。目前有4类人群为蛋白质缺乏的高危人群，即老年人、妊娠期女性、手术期人群和部分疾病患者。

**老年人**：消化功能衰退，吸收能力降低、对高蛋白食物兴趣降低；以蔬菜、米面等低蛋白食物为主的饮食习惯；慢性疾病增加机体营养消耗，低蛋白血症发病率升高、药物副作用等问题都是造成老年人蛋白质缺乏的原因。

**妊娠期女性**：在怀孕早中晚期和哺乳期的女性，对蛋白质的需求量较大，但根据中国人的传统习惯，会在怀孕和月子期间大量摄入高脂、高胆固醇食物，优质蛋白摄入不足，易导致营养摄入不均衡，更会增加妊娠性风险和巨大儿的危险。

**手术期患者**：在手术全过程中蛋白质的分解会加速，术后伤口愈合需要更多的高质量蛋白质，患者的蛋白质需求量会在短时间内急剧增加。

**部分疾病患者**：肝病和糖尿病患者是蛋白质缺乏的高危人群。

孙明晓说，蛋白质的补充，除了够量还需要优质。优质蛋白的定义在于其中的氨基酸种类包含了人体所需的所有必需氨基酸，需通过额外摄入补充。

孙明晓提醒说，处于疾病状态、生长发育时期、特殊生理期以及特殊年龄的人群，应到医院门诊进行正规的营养诊断，确定人体是否缺少蛋白质，并根据诊断结果制定营养补充计划。

乳清蛋白溶解度好，可以和多种水果搭配服用



健康互联网

## 用“袋鼠式护理法”帮助早产儿

程多

世界卫生组织报告显示，全球每年约有1500多万早产儿，其中中国每年早产儿出生率约为10%。相关专家预计，随着二孩政策的放开，中国在迎来新一轮生育高峰的同时，由于新生儿基数变大，再加上拼二孩的高龄孕妇早产发生率更高，早产儿的数量或在未来一两年出现阶段性增加。

专家介绍，早产不仅是导致新生儿



儿死亡的首要原因，也是继肺炎之后导致5岁以下儿童死亡的第二大原因，而且许多早产儿即使有幸生存下来，都会或多或少存在一些视力、听力或智力方面的缺陷。但从医学的角度而言，许多简单易行的办法都可以有效应对早产问题，即使没有新生儿重症监护，恰当的护理也能够挽救3/4以上的早产儿。这些护理包括产前注射类固醇，以加强婴儿的肺功能；母亲抱住婴儿进行直接的皮肤接触并进行频繁的母乳喂养(“袋鼠式护理法”)以及婴儿复苏措施等，但遗憾的是，多数早产儿并没有得到应有的帮助。

目前，很多医院都使用暖箱来护理早产儿，但专家还是积极倡导“袋鼠式护理法”。专家表示，这是因为“袋鼠式护理法”能够减少或降低产

后抑郁症，同时促进乳汁的分泌，有利于母乳喂养，在保温方面的效果也比暖箱好。更重要的是，这种方法有助于婴儿的心理发育。“孩子在宫内孕育了10个月，出生后他可能会恐惧，可能会产生不安全感。他们在宫内听到的是妈妈的心跳和呼吸的声音，分娩出来了，再回到母亲的怀抱，就又回到了那个环境，这样会让孩子更有安全感。”专家表示。

国家卫计委近日启动了“早产(儿)干预研究项目”，希望通过“袋鼠式护理法”的推广以及社会协助力量的后续公益接力，让社会各界关注早产儿现象和早产儿家庭，控制早产儿的发生率，降低早产儿的死亡率，在实现人口增长的同时，从根源上提升人口素质。

## 中医学解读脏腑有什么特点？

王红蕊

脏腑分为五脏、六腑和奇恒之腑；它以五脏为中心，六腑相配合，气血津液为物质基础，通过经络使脏与脏、脏与腑、腑与腑密切联系，外连五官九窍、四肢百骸，构成一个统一的有机整体。

五脏，即心、肝、脾、肺、肾。其共同特点是能贮藏人体生命活动所必需的各种精微物质；六腑，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，其共同生理特点是主管饮食的受纳、传导、变化和排泄；奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(子宫)，其共同特点是它们同是一类相对密闭的组织器官，却不与水谷直接接触，即似腑非腑；但具有类似于五脏贮藏精气的作用，即似脏非

脏。中医脏腑不单纯是解剖学的概念，更是概括了人体某一系统的生理和病理学概念。心、肺、脾、肝、肾等脏腑名称，虽与现代人体解剖学的脏器名称相同，但在生理或病理的含义中却不完全相同。古人认识脏腑主要有三个方面：一是来源于古代的解剖知识。早在春秋战国时期解剖知识就有一定积累，并运用于医疗中，对人体解剖有丰富的描述，如《灵枢·经水》中说：“夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死，可解剖而视之。其脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊……皆有大数。”二是长期对人体生理、病理现象的观察。例如因皮肤受凉

而感冒，会出现鼻塞、流涕、咳嗽等症状，因而认识到皮毛、鼻窍和肺之间存在着密切联系。三是长期医疗经验的总结，如从一些补肾药能加速骨折愈合的认识中产生了“肾主骨”之说。食用动物肝脏可治夜盲，多次重复的经验则萌生“肝开窍于目”的理论。

每一脏腑都有其独特的含义，而不单纯是指西医解剖学中某个实质性脏器。以心为例，“心主神明”指的是心统帅人体生命活动和主宰意识、思维等精神活动的机能。这里的“心”是机能集合体，其对应的实体是心脏、血管、大脑的组合；主神明的机能活动是以实体心脏、血管、大脑的正常生理为基础的，其中任何一方处于或呈现病理状态

医疗前沿

世界卫生组织最新报告显示，目前全球有3.6亿人双耳患有中度以上听力障碍，占全球总人口的5.3%，其中成年人有3.28亿，儿童为3200万；65岁以上人群中1/3的人患有听力障碍。

听力障碍导致沟通不畅、参与社会生活困难，给家庭、社会带来沉重的压力。全球最大的听力解决方案供应商——瑞士索诺瓦听力集团，近日在中国听力论坛上透露，目前，该集团正在开展针对中文声调语言的人工耳蜗和助听器双模式适配研究，通过这种双耳互通技术，让中国听障患者享受到更加清晰的声音。

“索诺瓦听力集团每年投入7%至8%的营业收入用于研发，创新领域不仅涉及产品平台的技术变革，还注重将助听器技术和人工耳蜗技术结合在一起，充分发挥它们各自的优势，实现双耳互通的聆听。”该集团全球研发副总裁罗纳表示。据悉，听力设备的无线连接、远程服务，也是该集团未来研发的重点。目前在很多发展中国家，听力专业服务人员还很匮乏，而中国听力专业人员不足万人。他们期待，远程听力服务将改变和满足当前全球听力障碍患者的需求。

据了解，今年5月，索诺瓦的峰力技术开发团队，通过深入细致的实地调研和科学测试，依据中国用户的独特需求，开发研制出为中文言语定制、适应中国聆听环境和听力损失类型的听力解决方案，并通过北京同仁医院、北京市耳鼻喉科研究所的临床试验，验证了临床意义和产品的有效性。

健康资讯

## 世界最大心脏中心北京启用

本报电(胡洋、宣勇)近日，堪称世界上最大规模的心脏病诊治中心——中国医学科学院阜外医院新综合大楼正式启用。

据悉，北京阜外医院是一家医疗规模和医疗质量均享誉海内外的心血管病专科医院，连续5年获全国心血管病专科和心外科专科声誉双第一。去年，该院完成各种心脏介入手术3.7万多例，外科手术1.3万多例。新综合大楼集门诊、急诊、住院、手术等为一体，启用后将在一定程度上缓解当前的就诊压力，改善患者就医环境。

## 北京朝阳医院推出精准医学

本报电(白莎琳、杨舒玲)以“精准医学，开启个体化治疗新时代”为主题的“2015朝阳国际医学大会”近日在北京举行。

大会以科学合理、灵活多样的形式，全方位地展现了中外医学研究的最新成果和未来全球医学发展面临的机遇与挑战。北京朝阳医院副院长童朝晖表示，精准医学与过去提出的个体化医疗有相通之处。目前北京朝阳医院已在多个科室启动了精准医学，可根据每个患者的特点，调整医学治疗措施。

## 北京上演皮影戏《药王孙思邈》



甘肃原创皮影戏《药王孙思邈》近日在北京上演。该剧用甘肃民间原生态的皮影戏形式，演绎了我国唐代著名的医学家和药物学家孙思邈弃仕从医，成为一名“苍生大医”的故事。此次演出旨在宣传和弘扬中医药文化，促进甘肃中医药事业振兴发展，同时推进珍贵非物质文化遗产项目的保护传承，促进甘肃华夏文明保护示范区建设。  
长工摄

都将影响“主神明”功能的正常发挥。以脾为例，将中医脾与西医胃肠道、胰腺、脾脏进行比较，中医脾的形态学基础是脾脏、胰腺和小肠，以此来实现脾主运化的生理功能，脾气不足可出现形体消瘦、面色萎黄、少气乏力、倦怠神疲、舌质淡胖等症状。脾的功能就类似于现代医学的消化功能。现代代谢学理论与中医脏腑理论有异曲同工之处，这两个理论互相支持，互相解释，这既能发扬中医学，帮助中医解释“黑箱”内幕，又能推动现代科学及医学的发展。

(作者为北京朝阳区中医医院医师)

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈