

健康关注

三九天，进补、保健正当时

杨璞

冬至过后，进入了一年中最寒冷时节，也就是人们常说的“三九天”。“三九天”是冬令进补的大好时节。中医讲“冬至一阳生”，这就需要身心宁静，护好阴阳转换的气机。除了休息，还有一些特色进补举措，不过每种方法都有它的适用范围和注意事项。冬令时节，您如何养生？

进补看舌头

冬至按照一些地方的民间习俗，要喝老母鸡汤。专家提醒，老母鸡汤虽然有补益功效，但不是什么人都适合，否则会适得其反。

南京市中西医结合医院食疗药膳门诊王东旭副主任医师介绍说，老母鸡汤虽然是传统滋补食疗美食，但是有些人却不适合食用。一般来说，脾胃虚弱、痰湿和湿热体质的人群都不宜喝老母鸡汤进补。老母鸡汤属于比较厚腻的滋补食疗汤品，脾胃运化功能较差的人不但不能充分吸收其中的有益物质，反而会给脾胃带来负担。你是否属于痰湿体质和湿热体质，一般人不好鉴别，但是有个基本的、初始的鉴别方法，那就是看舌苔。

王东旭说，大家把舌头伸出来，对着镜子看一下，舌体胖大，舌苔滑腻、白腻，舌边常有齿印成排的人，一般属于痰湿体质；脾虚的人，舌边一般也有齿印；湿热体质的人舌苔不但比较腻，还会带些黄。这是比较粗略的判断方法。所以，如果您想知道自己适不适合喝老母鸡汤进补，不妨先伸出舌头看一看，如果出现上述特征，最好不要喝老母鸡汤进补。

两种“饺子”养生

中医养生理论认为“冬至一阳生”、“阴极之至，阳气始生”。简单地说便是这个时候是阳气开始逐渐萌发生长的时机，如果保健养生比较科学，有利于健康过冬，甚至能为来年春天的健康储备能量。养生专家提醒，这个时候要用好两种“饺子”。

吃饺子——俗话说：“冬至饺子带汤喝，不怕身上起冻疮。”不少地方至今都保留着冬至吃饺子的习俗。也许您还不知道，饺子最初是一种防治冻疮的食疗方，是有医圣美誉的汉代名医张仲景为治疗百姓耳朵冻伤发明的。主要是用驱寒活血的药材搅拌在肉馅里，用面皮包裹成耳朵的形状，热汤煮熟后施舍给冻伤的百姓。南京市中西医结合医院紫金馆治未病科夏公旭副主任中医师提醒，如果冬至以后比较怕冷的人，不妨吃些韭菜鸡蛋、胡萝卜羊肉、香菜肉馅的饺子，有助于温补气血，增加热量。

捏“饺子”——按耳朵耳朵外形像饺子。南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明介绍说，耳朵不仅用来听声音的，按摩耳朵还有不少保健功效呢。中医认为“肾开窍于耳”，冬至以后气血运行不畅的或者肾阳虚的人耳朵比较容易生冻疮。这个时候经常按摩耳朵，有助于肾脏的保健和气血的顺畅。最常用的三种按摩方式是拉耳垂、提耳尖和摩耳廓。

拉耳垂：用两手的拇指、食指同时按摩耳垂，先将耳垂揉捏、搓热，然后向下拉耳垂15~20次，发热发烫为度；

提耳尖：用双手捏住双耳上部耳轮，适量提拉耳尖，提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩，以微微发热为度；

摩耳轮：拇指位于耳轮内侧，其余四指位于耳轮外侧，揉搓2~5分钟，再往上提揪，以耳部感到发热为止。

艾灸增强身体

俗话说“夏养三伏、冬补三九”，南京市中西医结合医院针灸科中医养生专家指出，冬至是补阳的最佳时机。而冬至保健的方法多种多样，比如艾灸就是不错的选择。在冬至时，可以选取具有强身保健作用的穴位，在此穴位上施行艾灸。将节气、艾灸和穴位三者结合，冬至艾灸保健能够起到温阳补气，温经散寒的作用，从而提高机体的抗寒和抗病能力，提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力，还具有延年益寿的作用。

南京市中西医结合医院针灸科主治中医师臧平介绍说，古代养生修炼均非常重视冬至，认为人体内阳气充足，才能达到祛病延年的目的。艾灸是将艾叶经过特殊加工制成无烟艾条，用点燃的艾条灸熏特定的穴位，并且配合外用的中药，通过经络腧穴的作用，达到防病治病的目的。韩国、日本以及很多欧美国家都把艾灸广泛运用于养生、美容及预防医学领域。

臧平介绍说，艾灸的功效主要表现为三个方面：**调节阴阳**。人体阴阳平衡，则身体健康，而阴阳失衡人就会发生各种疾病。艾灸具有双向调节作用，即可以滋阴又可以壮阳。

调和气血。气是人的生命动力，血为人的基本营养物质，气血充足，运行通畅，人的生命活动才能正常。艾灸可以补气养血，又可以疏理气机，使

得气血调和以达到养生保健的目的。

温通经络。经络是气血运行之通路，经络通畅，才能气血正常运行，营养物质正常输送。寒湿等病邪闭阻经络，就会导致疾病的发生，艾灸散寒除湿的功效非常显著。

艾灸保健虽然效果不错，但是也有很多注意事项。首先，在施灸时要注意思想集中，不要在施灸时分散注意力，以免艾条移动，不在穴位上，徒伤皮肉，浪费时间。对于养生保健灸，则要长期坚持，偶尔灸是不能收到预期效果的。其次，冬季很多人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的，很容易燃着，因此，施灸时一定要注意防止落火，尤其是用艾炷灸时更要小心，以防艾炷翻滚脱落。用艾条灸后，可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内，以利于熄灭。有些病症必须注意施灸时间，如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹和在饭后立即施灸，也不要一开始就大剂量进行。最后需要提醒大家的是，晕灸虽不多见，但是一旦晕灸则会出现头晕、眼花、恶心、面色苍白、心慌、汗出等，甚至发生晕倒。出现晕灸后，要立即停灸，并躺下静卧，再加灸足三里，温和灸10分钟左右。

三穴位调气血

关元穴 该穴位于脐下3寸，为养生保健强壮要穴，长期施灸可使人元气充足，具有调理气血、补肾固精等功效，能调治诸虚百损及泌尿生殖系统各种病症。艾条灸10—15分钟，艾罐灸20—30分钟。

中腕穴 该穴位于腹部正中线，脐上4寸处，相当于五指的宽度，对胃部疾病有良效。艾条灸10—15分钟，艾罐灸20—30分钟。

足三里 穴该穴位于犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘一横指。或正坐屈膝，用手从膝盖正中往下摸取胫骨粗隆，在胫骨粗隆外下缘直下1寸。常灸足三里穴具有补益脾胃、扶正培元、调和气血、驱邪防病之功效。艾条灸10—15分钟，艾罐灸20—30分钟。

医疗前沿

北京医院多科室协作救治罕见肿瘤患者

贺鹏 吴一楠

近日，北京医院多科室协作，成功救治一名罕见肿瘤患者，目前患者状况良好。

北京医院党委副书记田家政介绍说，2015年8月，北京医院党委组织志愿服务队，随韩红爱心慈善基金会到贵州多个贫困县义诊。医疗队在黔南布依族苗族自治州荔波县义诊时，一个小女孩举着一封求救信，找到基金会发起人、著名歌手韩红。原来，小女孩的父亲于两年前患上罕见肿瘤，左肩长了一个外生性肿瘤。当地医院建议尽快手术，但由于患者家庭困难，无力负担医疗费，所以一拖再拖，病情不断恶化，肿瘤越长越大。患者的妻子也因此抛弃了他和女儿远走他乡。

经在场专家会诊后，初步判断肿瘤为外生性纤维肉瘤。由于患者病情复杂，还伴有严重甲亢，感染过乙肝，所以专家建议最好到北京接受治疗。得知这一情况后，韩红基金会立刻安排患者住进了北京医院。随即，医院组织7位经验丰富的专家制定出治疗方案。

由于患者甲亢非常严重，多年来又基本放弃了治疗，不仅心率高，而且基础代谢率非常高。在内分泌科主任郭立新团队的精心治疗下，病情虽然得到一定控制，但还需进行甲状腺全切除术。尽管知道来自术中或术后的甲亢危象是有巨大风险的，可普通外科韦军民主任、缪刚副主任医师团队还是迎难而上，于11月23日共同完成了这困难的甲状腺全切手术。

经过一段时间恢复后，患者各项指标很快就趋于平稳，具备了再次手术的必要条件。12月4日上午，骨科薛庆云主任主刀，石磊、王林等医生做助手，麻醉科左明章主任、杨宁医生等组成专门的麻醉团队，共同为其施行左肩部肿瘤切除术。手术历时两个多小时，顺利完成了肿瘤的切除。

尽管肿瘤切除了，但手术间里的接力还在继续。由于切除的肿瘤太大，术后留下了一个排球大小的创面，伤口无法缝合。于是，整形外科赵红艺主任医师、马晓冰主任医师等人组成的团队，接手进行伤口修复。转移皮瓣、伤口重建和皮片游离……又经过6个多小时，这场手术接力终于完成。目前，患者情况平稳，已从重症监护室转入普通病房。截至发稿前，患者情况持续平稳，伤口恢复良好。



保健园

药物有效期不等于使用期

钱宇阳

不少人认为药品的保质期就是它的使用期限，认为开封后还能使用到有效期。然而专家提醒，药物有效期不等于使用期，一般来说，开封后的药物并不适合长期使用。

北京朝阳医院药事部主管药师张征介绍说，药品的有效期是有条件限制的，就是药品的标签及说明书中所指明的贮存条件。一旦贮存条件发生了变化，药品的有效期也会发生变化。例如规定在冰箱中保存的药品若在常温下保存，即使在有效期内，也可能引起药品变质失效。所以，一旦药品拆开了盒子或打开了瓶盖开始使用时，就应及时使用，不再适于长期保存了。

张征强调，滴眼液一旦开启，最好在一个月内存完。袋装的药物多是颗粒状或粉剂，更容易失效，开封后最好在一个月内存完。一旦出现吸潮、软化、结块、潮解等现象就不宜使用。当胶囊发生软化、破裂或表面发生粘连，药片出现花斑、发霉、松散或结晶，糖衣剂表面褪色或出现花斑、颜色发黑等现象时应该立即将药品丢弃，不能再服用。需要注意的是，因为许多药物都含有多种化学元素，乱扔过期药，会对环境造成较大的污染。

张征提醒，如果短时间用不完的药品，最好在第一次开启时标明开封日期。另外，药品怕光照、潮湿、高温，药品一旦开封后，最好在存放在干燥的地方，不能放在容易使药品变质的潮湿场所，如浴室、厨房、冰箱内。

开始新的一天的循环。顺时起居，天人合一。《黄帝内经》中对作息养生有精辟的概括，即“起居有常，不要作劳”，认为这样做最终可以达到“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”的目的。

还有，要顺应四时调节饮食。随着季节的变迁，人体的脏腑之气也在发生着变化，顺应四时之气进行饮食调摄才能使脏腑精气充实，人体阴阳平衡。正所谓“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味和而服之，以补益精气。”

只要我们遵循顺时养生原则，那最好的医生就是自己，最好的医院是厨房，最好的药物是食材，最好的疗效是时间。

（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

健康箴言

敬能慑心，勤无废事，恕以成德，俭可助廉

这是清末政治家林则徐《赠松友二兄联》，选自《清十大名家对联集》。

上联的“敬”，有恭敬、敬畏、敬业、敬身之意。武王铭：“火灭修容，戒慎必恭，恭则寿。”（转引自《论语集解·雍也下》）《孔子家语·大婚》：“敬也者，敬身为大。”宋元之际的学者许衡（1209—1281）在谈到敬身时写道：“敬身之目，其则有四：心术、威仪、衣服、饮食。”“分而言之，心术、威仪，修德之事也。衣服、饮食，克己之事也。统而言之，皆敬身之要也。”“懺心”，“懺”通“懺”，指收敛、保养、摄养。“懺心”；即收敛心神。明《薛氏读书录》在谈到静以养心之法时说：“思虑不可必得之事为妄念，思虑悖礼违义之事为邪念，遏绝此念，使念念皆出于仁义礼智，方为收敛此心。”（转引自程树德《论语集解·雍也下》）清·纪昀《阅微草堂笔记·姑妄听之一》：“从此懺心清静，犹不失作九十翁。”

上联第二句：“勤无废事”。化用唐·李峤《授豆卢欽望秋官尚书制》语：“立身必由清谨，处职无废于忠勤。”勤者，劳也。“尽心尽力，无所爱惜为勤。”（杜预注）“但知勤作福，衣食自然丰。”（唐·王梵志诗补遗·卷二）有敬业精神，执事勤勉，自然事业有成。

上联的核心是一个“敬”字，敬能收敛身心，敬能克己修德，敬能为善去恶，敬能持勤补拙，敬当然也能修养身心。如何持敬、居敬呢？吕坤说：要领在“存心”。“‘存心有要乎？’曰：‘主静。主静则心存，心存则不苟，此之谓居敬。’”（《吕坤全集·卷六·明敬》）

下联语本宋代《范纯仁家训》：“惟俭可以助廉，惟恕可以成德。”汉代大儒董仲舒曾言：“圣人之德，莫美于恕。”（《春秋繁露·俞序》）说明恕本身就是一种美德。宋人刘清之在《戒子通录》中也有说：“常以责人之心责己，恕己之心恕人，不患不到圣贤地位也。”宋代政治家、史学家司马光曾言：“俭，德之共也，言有德者，皆由俭来也（《训俭示康》）”。俭，不仅是私德，也是公德。

熊经洛辑注

健康资讯

医美界评选出影响力人物

本报电（范子川）“2015芸蝶中国·医美行业影响力人物”评选结果近日揭晓。京城皮肤病医院皮肤科主任王家璧、北京伊美尔医疗美容医院业务院长王冀耕、大连医科大学附属第一医院整形美容外科主任秦宏智等一批长期奋战在医美一线的工作者，最终获得了“2015医美行业影响力人物”荣誉称号。

据介绍，通过此项活动，医美界希望能够挖掘出一批医术高超、医德高尚的从业者，为在灾难中容貌受损的贫困者，特别是少年儿童提供无偿医疗援助。

“郎景和工作站”落户顺义

本报电（卢曦）郎景和院士工作站近日落户北京儿童医院顺义妇儿医院。郎景和表示，工作站是一个平台、纽带和桥梁，将把北京协和医院妇产科与顺义妇儿医院连接起来，不断提升医院技术水平，更好地为顺义区、北京市乃至全国的妇女儿童服务。

郎景和院士是妇产科学界领军人物，在子宫颈糜烂异位症、妇科肿瘤、宫颈病防治、女性盆底障碍性疾病以及妇科内镜手术等方面都作出了开拓性贡献，现任中国医学科学院北京协和医院妇产科主任、教授、博士生导师。

王红蕊

中医养生为啥讲究顺应四时？

健康长寿是人的理想与愿望，为此必须选择科学的养生方法。中医讲究顺时养生，其理论是在天人相应整体观指导下，总结诸子百家养生经验而提出的，强调养生要顺应自然季节气候变化，与天地阴阳保持协调平衡，以使人体内外环境和谐统一而达到形与神俱的健康境界。“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”宋朝黄蘗禅师的名句就描绘出了这种境界。

首先，要顺应四时调节情志。四时调“神”，是指要按照春夏秋冬的规律来调养情志。养生之秘诀：随四时之气，调五脏之神。养生的重点在于调神，即精神、情志的调养。春季万物生

长发育，对于春天赋予人的生发之气不要随便损害、劫夺和克伐。此时应早睡早起，衣着宽松，适当散步，使精神愉悦，保持生机，不要过分劳累或发脾气。夏天，精神像含苞待放的花一样秀美，此时切忌发怒，要使机体的气机宣畅，要对外界事物有浓厚的兴趣。秋天是万物成熟收获的季节，天气渐凉，要意志安逸宁静，收敛神气，以缓和秋天肃杀气候对人体健康的影响，不要急躁发怒，要使肺气不受秋燥的损害。冬天天地之气敛藏，阳气藏于地下，阴气弥漫空间，要收敛自身，避免奔波劳碌，不做大运动，不要大汗淋漓。明净气，少思虑，不忧愁，不要扰动体内所藏的阳气。晚上早睡，早上迟起。如果进行

体育锻炼，最好等到太阳出来之后，少量活动，感觉浑身微微出汗即可。春夏应多活动，以排除烦恼，保持愉快，使精气生发。秋冬要精神内守，志不外达，使人体精气内藏而不泄。

其次，要顺应四时调节起居。日常生活方式需顺应人体生物钟运转的规律；顺时作息主要体现在顺应阴阳的变化。早晨，随着阳气开始生发，人从睡眠中醒来。上午，人体阳气旺盛，阴气潜藏，精力充沛，有最高的工作效率。中午至黄昏，阳气渐消，阴气渐长，仍有较强的活动能力，但逐渐感到疲惫。入夜后，阳气潜藏，阴气渐盛，人体需要睡眠休息，消除疲劳，养蓄精力。鸡鸣天亮之后，又出现阴阳消长的变化，