



健康关注

# 冬养之道 暖有讲究

陶国水

《灵枢·本神》载：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则邪不至，长生久视。”在冬季避寒就温，敛阳护阴，益肾填精的总原则下，结合今年冬季运气特点介绍一些养生原则。

## 早卧早起，必待日光

《素问·生气通天论》载：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。”冬季养生特别要注重阳气的顾护，尽量避免寒邪伤阳。《素问·四气调神大论》明确提出要“早卧早起，必待日光。”因此，冬季日常应早睡晚起。冬季锻炼也要遵循晚起的原则。

## 固密心志，保养精神

中医养生历来注重养心。冬季万物凋零的景象逐渐明显，容易触景生情，产生抑郁不欢的情绪。冬季闭藏之时，应注意固密心志，保养精神，勿使情志过极，以免扰阳，也不可郁郁寡欢，损耗心阳。要学会把握自己的心态，做到景随心至，境由心生。在午后阳光下，沏一杯红茶，品读一篇美文或任凭思绪遨游，或做个“白日梦”，亦不失为养“藏”之法。

## 冬天养生，注重五暖

《素问·四气调神大论》给冬季养生框定了一个大的原则：“去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”，并指出“养藏之道也，逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”如果不能遵循冬气之应，可能会产生伏邪，到了春天会出现肢体经络病症等。因此，冬季日常须做好五暖：

**头暖** 中医认为，头为诸阳之会。人体手足三阳经均会聚于头。寒冬季节，头部暴露，受寒邪侵袭，血管收缩，很容易引发伤风感冒、头痛、面瘫等，甚至会诱发心脑血管疾病发病。所以，寒冬外出时，戴一顶保暖的帽子很有必要。

**背暖** 背是督脉和足太阳膀胱经循行的主干线，督脉为“阳脉之海”，足太阳膀胱经主人身之

表。防止背部受风感寒，可以加穿贴身棉背心，女性可以佩戴一条坎肩，既可彰显美丽气质，又有保暖作用。此外，老年人在中午太阳好的时候，可以晒晒背部，既能驱寒，亦能促进钙的吸收。

**腹暖** 脾胃为后天之本，肩负食物的运化、吸收功能。腹部内藏脾胃、大肠、小肠、肝胆等消化系统器官，腹部又属阴。进入冬季，不慎感受寒邪后，易出现胃痛、腹泻、消化不良等脾胃系统疾病，尤其是脾胃虚寒型体质的人，除了饮食上注意外，可戴一个棉腹兜，还可以放点甘松、山萘、花椒做成药兜。

**脚暖** 民谚有“百病从寒起，寒从脚下生”之说。脚也被誉为“人体第二心脏”，相对头部来说，脚属阴，阳气偏少，血流缓慢，且皮下脂肪薄，保温性能差。脚受凉后，不仅易生冻疮，还会诱发感冒、扁桃体炎、气管炎等疾病。冬季要保持鞋袜干燥，尽量穿厚一点的袜子，现在很多年轻女性为了追求时尚而不穿袜子，十分不可取。

**食暖** 冬季饮食宜温暖，忌寒凉，以不损伤脾胃为宜，煲粥是一个不错的烹调方法。同时，可适当进食牛肉、羊肉等高热量、高蛋白食物，以增加能量，达到御寒的目的。虽然主张饮食要暖，但不可过食熏烤、煎炸之物，也不主张过烫，以入口不烫唇为度。

## 适度浴足，未病先防

睡前可用温热水浴足，再左右交替按摩涌泉穴各100次。关于浴足选择的药物，结合今年冬季的运气特点，每次可取艾叶20克，花椒20克，肉桂10克。究其机理，艾叶，苦、辛、温，入脾、肝、肾经，有理气血、逐寒湿、温经止血等功效。肉桂，味辛、甘，性大热，可补火助阳、温经通脉；结合今年下半年运气特点容易上火，出现口腔溃疡、睡眠不佳、头晕脑胀等情况，加用肉桂，有引火归源的功效。花椒味辛，性温，归脾、胃、肾经，其气味芳香，可健脾，可除湿止痛，还有扩张血管、降压的作用。针对出现的风、燥特点，许多人血压控制不佳，加用此有降压作用。《本草纲目》载：“花椒坚齿、乌发、明目，久服，好颜色，耐老、增年、健神。”对于女性来讲，冬天手脚不温，此配方浴足可达到温经散寒，活血通络的作用。

## 顺时食养，药食同源

冬季在五行应水，在人体应肾，可以吃点腰果、栗子、核桃等以补肾。《遵生八笺·四时调摄笺》说“冬月肾水味咸，恐水克火，故宜养心”，饮食宜咸减增苦。另外，根据五运六气原则，这一时间段，应以甘泻之，以酸收之。此时选择食物，应注重甘味。

**鹅肉可补虚** 鹅肉味甘、性平，归脾、肺经。具有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰等作用。《本草纲目》说：“鹅肉可利五脏，解五脏热、止消渴。”民间还有“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的谚语。针对今年秋末冬初，多见咳嗽甚至久咳的人尤为合适。另外，从口感上说，鹅肉鲜嫩松软，清香不腻。冬天喝点老鹅汤或者红烧老鹅、萝卜烧鹅，确实是不错的选择。

**牛肉益气血** 牛肉，味甘、性平，归脾、胃经，具有补脾胃、益气血、强筋骨等功效。牛肉富含蛋白质，而低脂肪，含有钾、锌、镁、铁、维生素B12、B6等多种微量元素，并可增强免疫力。其补气功同黄芪。对于贫血、久病体虚、营养不良、筋骨酸软、术后、体力劳动者，尤其合适。煲牛腩、红烧牛肉、萝卜烧牛肉，不仅味美，而且具有很好的营养、补益作用。

**萝卜安五脏** 饮食调摄，荤素搭配也很重要。这一时期，萝卜是时令佳蔬，民间有“萝卜进城，药店关门”之谚。萝卜，味甘、性平、微寒，具有清热解渴、化痰止咳、补中安脏等功效。萝卜中维生素C的含量比一般水果还多，它所含的维生素A、B以及钙、磷、铁等也较丰富。冬季可以经常吃点萝卜，可以单独蜜汁红烧，也可配上排骨、牛腩煲汤，配上老鹅、五花肉、牛肉红烧等。

**芹菜平肝热** 中医养生注重饮食的节性，俗话说“九月芥蓝、十月芹”。芹菜，甘、微苦、平，入肝、胃经。有平肝清热、润肺止咳、降压等功效。富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁等。针对今年冬天可能会出现暖冬，有可能会肝火旺盛、血压不稳定、干咳、小便秘热等上火的情况，不妨吃点芹菜。芹菜可以清炒，也可以炒肉丝、炒香干或者焯水凉拌百叶等。

（作者系南京中医药大学无锡附属医院）

医说新语

# 中国儿童预防接种 整体水平提升

石楠

目前，中国国家免疫规划向公民提供了乙肝疫苗、卡介苗等14种免费疫苗，能预防15种疾病，加上省市根据地域特点和财力因素补充的免费疫苗，已覆盖大多常见传染性和感染性疾病。在近日举行的“儿童预防接种信息传播论坛”上，国家卫生计生委有关负责人表示，中国儿童预防接种整体水平有了很大的提升，儿童健康状况也得到了极大的改善，但同时也要看到，公众对国家免疫规划政策、预防接种相关知识还不够了解，尤其是疫苗不良事件发生时，盲目恐惧，让很多儿童错过了正常的免疫规划程序，为未来留下了隐患。

该负责人表示，目前中国推出了《儿童预防接种信息传播指南》（简称《指南》），该《指南》不仅对疫苗进行了介绍，也对国家免疫规划政策进行了解读，还对家长应该知道的一些预防接种常识进行了系统的说明，而且还提炼出了关于预防接种的核心信息以及公众常见的误区，方便大众快速准确地了解相关信息。

中国疾病预防控制中心流行病学首席专家曾光表示，近年来，一些关于疫苗的错误认知经常被传播，给公众造成了困扰。比如“自费疫苗没有必要接种”“接种过某种疫苗就能100%预防这种疾病”“打疫苗会影响儿童的自身免疫力”等。从过去多年的疫苗不良事件看，疫苗信息传播存在不科学、片面，甚至误导的情况，这让公众感到恐慌，更大的危害是让很多本该接种疫苗的儿童错过了接种疫苗的最佳时间，为一些疾病的侵袭提供了可能。该《指南》推出具有重要的指导意义，只有传播了科学的疫苗知识，才能引导公众规范接种疫苗，从而保护儿童的健康，为国家减轻医疗负担，为家庭带来和谐幸福。

首都医科大学附属北京儿童医院教授姚开虎表示，不论是免费疫苗还是自费疫苗，都符合国家规定的安全有效的标准，免费与否主要是由国家和各地方的疾病危害程度、经济实力决定。一些进口疫苗在全世界很多国家都纳入了政府免疫规划范围，免费提供给该国公民，其安全性和有效性是经受过考验的。

医药指南

# 丙肝口服抗病毒药上市

戴奔青

吉利德科学公司近日在北京宣布，首个覆盖慢性丙型肝炎1、2、3、4、5和6型基因型的口服抗病毒药物索磷布韦正式在中国上市，用于与其它药物联合，治疗成人泛基因型及12岁到18岁青少年基因2型和3型丙型肝炎。

丙肝是由丙型肝炎病毒（HCV）感染引起的肝病，是全球共同面临的严峻挑战，主要通过血液传播。目前我国约有1000万丙肝病毒感染者，是全球感染丙肝人数最多的国家之一。

由于丙型肝炎病毒极具隐匿性，潜伏期长达数十年，因此患者的漏诊率极高，很多患者直至发展为肝硬化甚至肝癌才被发觉。中国科学院院士、解放军第302医院感染病诊疗与研究中心主任王福生表示，由于丙肝病毒的高隐匿性、高漏诊率、高慢性化，我国很多患者确诊时已年届偏大、病程偏晚期，且可能同时患有高血压、糖尿病等其他疾病，或是肝脏功能已受到一定损伤，如失代偿肝硬化等。这些患者在接受慢丙肝治疗时，除需要考虑治愈率外，也要考虑药物的相互作用，及合并用药可能产生的影响，根据实际情况选择耐药基因屏障高、药物相互作用小的药物。索磷布韦是全球慢丙肝治疗领域划时代的产品，它将为我国患者带来新的选择。

健康资讯

## 中国医学救援协会科普分会成立

本报电（白轶南）中国医学救援协会科普分会近日在京成立。旨在进一步推动急救救援科普工作，传播急救、互救、自救知识与技能。据了解，发达国家急救教育普及率高达50%，我国目前每年急救知识普及人群约有1000多万。急救是一门很重要的、非常实用的技能，只有通过系统学习才能全面掌握基本操作技能，才能有效地进行现场急救。世界公认的“黄金抢救时间”是意外发生后的前4分钟，因此，科学普及全民急救知识刻不容缓。

## 全国中西医结合疼痛学术会举办

本报电（张绍臣）全国中西医结合疼痛学术会议近日在京举办，旨在将疼痛医学界和中医药学界诸多不同学科领域的专家学者汇集在一起，相互交流、渗透，积极开展经方研究与应用等，从而推动我国疼痛医学的学科发展。

疼痛医学是现代医学的重要组成部分，传统中医对疼痛的研究具有悠久的历史和丰富的经验，而中西医结合治疗疼痛疾病也越来越受到人们的重视。只有以疼痛疾病中西医结合治疗研究为突破口，才可以发挥各自优势，取长补短，促进传统医学在疼痛疾病治疗领域的发展。

## 中医文化浮雕破吉尼斯世界纪录

本报电（记者喻京英）岭南中医药文化浮雕景观长廊近日揭幕，并获吉尼斯世界纪录认证。该长廊弘扬了中医药文化，传播中医药的神奇疗效和作用，让更多的人了解到中医药历史，成为参观者了解中医药、认识中医药的窗口。

该长廊坐落于广州市从化区太平镇国医小镇——岭南中医药文化博览园。浮雕总长度1028米，整体幅宽3米。以清晰的时间概念，按照从古至今的年代顺序，由中医在人类生产实践中的发现，到每个时期医学的发展规律和实施应用为主要内容，以中华中医药历史发展为主线，分12个时期展示。该浮雕长度获吉尼斯世界纪录——最长的砂岩浮雕认证。



图为中医药历史文化浮雕长廊部分景观。喻京英摄

健康互联网

# 恶性肿瘤基础研究与应用方向获突破

魏勤英 王萌

北京华砂科技发展有限公司近日发布了对慢性病康复研究与应用的重大发现，包含双免疫反应实验报告和人类基因表达精准控制技术原理，这一创新的慢性病治疗康复基础理论是在人类慢性病精准康复方向上获得的新突破。

中国自然与生命科学研究院研究生导师、北京

华砂科技发展有限公司董事长邹平起从实验和数据两个方面阐述了该项研究，他说，“双免疫反应实验”的相关数据和结论证明，恶性肿瘤是人体的一种应激性深层免疫反应。当人体的某个部位出现恶性微环境时，人体现有的免疫系统功能已经达到极限而不足以对抗恶性微环境时，就会自行应激性打开潜在的隐

性基因，生长出一种能对抗这种恶性微环境的特异性原始细胞，这便是肿瘤的形成机制。实验说明了在治疗肿瘤的研究方向上，一味追求杀死癌细胞的治法方法存在严重缺陷。因此治疗肿瘤最好的方向是改变病体的微环境，加强人体自身免疫力。

邹平起说，“人类基因表达精准控制技术原理”是新的慢性病治疗康复理论，它从人体微环境精准控制角度提出了运用人类基因表达精准控制技术原理，通过对慢性基因表达水平的精准控制，对慢性疾病进行精准康复治疗。实验证明，通过对人体微环境的精准控制，能达到对基因表达水平的精准控制。

邹平起表示，该研究结论已得到业内权威专家的认可，它或将改变人类医学对恶性肿瘤的研究方向。

# 为何地肤子被称为止痒良药？

王红蕊

瘙痒，一种使人感到不愉快的特殊感觉。瘙痒常从一处开始，逐渐扩展到全身，为阵发性，尤以夜间为重，严重者呈持续性瘙痒阵发性加剧。中医在很早以前就对瘙痒很重视，治疗瘙痒的方法也非常多。清代《外科证治全书》指出，“痒风，遍身瘙痒，并无疮疥，搔之不止。”

中药里有一味药叫“地肤子”，中医止痒方剂中的常用药。地肤子为藜科植物地肤的干燥成熟果实，性味甘苦、寒，入肾经、膀胱经。地肤子有利小便、清湿热、止瘙痒的作用。地肤子别名落帚子、竹帚子，原来最早人们

真的是把地肤草做成扫帚，扫帚怎么能成为止痒的良药呢？这里有一个非常有趣的传说。

相传在很早以前，有个农夫以采药为生。一天，他上山寻找药草，一连好几天都住在山上。夏天的夜晚蚊虫叮咬甚是厉害，这让农夫受尽了折磨。眼看就要变天了，农夫连夜下山，回到自己的家中。回来后，他感觉浑身不自在，身上到处痒痒不安，很多地方都被挠出血，实在难熬。他想着要烧一锅热水，泡个热水澡试一试，看能不能好受些。他用炊帚清洗了锅子，添了满满一锅水。也许是几

天没有休息好，这位农夫居然忘记把洗锅用的炊帚拿出来了，直到他把水烧热才发现。他顾不得这么多了，赶紧洗澡。洗浴完后，农夫明显感觉到全身瘙痒减轻了，他仔细一想，这一切难道是因为那个炊帚？以后连续几天，他都用地肤草煎水洗浴，果然身上的瘙痒全部去除了。那个炊帚其实就是他用田边的一种干后茎硬如铁骨、稍又极其柔韧的草扎成的。于是他又去田边把草采来，凡是有皮肤瘙痒的人都给用地肤子煎水内服外洗，结果都有一定疗效。后来看病的人越来越多，草不够用，他心想既然全草有效那



种子肯定也有用。于是他干脆用其种子入药，没想到真的比全草疗效更好。农夫发现这种草长得特别稠密茂盛，后来经查证，这种草叫地肤草。地肤子就是地肤草秋天结出的种子。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）