

“三九”补一冬 来年少病痛

专家建议养生佳季个性化选择养生策略

健康视点

主持人

天津

天津市新闻名专栏

“三九”即为二十四节气“冬至”后的三个九天，是一年中最冷的日子。俗话说，“三九”补一冬，来年少病痛。中医专家指出“三九”养生是四季养生循环中最重要的环节之一，是激发身体潜能、补养身体的重要时机。“三九”时节养生以滋阴润燥、补肾益气、避寒就温为总体原则。把握好基本的养生原则不仅能安然过冬，也为来年保健打下坚实的基础。但中医讲究根据个人体质辨证养生，不同体质、不同病症，养生策略也不同。有的人适合起居调理、饮食补养，有的人适合搭配“三九贴”“膏方”等中医疗法养生，不管哪种养生方式，个性化辨证施治才能使养生更有意义，也更为安全。

“三九”补养首选食补 多吃黑色富含维生素食物

天津中医一附院针灸部医生李萌表示，“三九”天气寒冷干燥，中医养生通过饮食调养、起居和运动等来适应季节的变化，以达到保持身体健康的目的。

饮食调养方面 “三九”养生首选食补，建议多食用黑色食物、多吃富含维生素的食物、多喝水，少吃寒凉、辛辣厚味、烧烤油炸食物。中医认为黑色在五行中属水，与冬季的时令特点相契合。冬季对应的脏器是肾，多吃黑芝麻、黑豆、黑米等黑色食物有助于充实肾精，兼有滋阴润燥的作用。北方冬季气候一般比较干燥，常有大风天气，多吃富含维生素的食物，如苹果、梨、柑橘等水果，可以减轻皮肤干燥、口干舌燥等症状。此外，“三九”寒冷，容易出现胃寒、腹泻等症状，食补应以温热性质的食物为主，如羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等，少吃冷饮等寒性食物。推荐多食用百合莲子粥、银耳雪梨汤，能润燥养阴、润肺止咳、安神助眠，尤其适合于干咳少痰、心烦失眠者。

起居养生方面 第一是早睡早起，不要熬夜。第二是室内通风，保持适宜的空气湿度。中午气温较高时可以开窗通风。冬季气温较



“三九”贴和膏方是“三九”养生的重要组成，也是中医中药按体质辨证施治个性化的养生方式。图为中医一附院儿科医生在给孩子们贴敷“三九”贴。照片由受访单位提供

低，容易发生呼吸道疾病，室温为19℃至24℃，湿度为40%至50%时，人会感到最舒适，不易感冒。因此必要时暖气房间可以使用加湿器保持适宜的室内温湿度。

运动养生方面 可以多参加户外运动，但晨练不宜过早。健康人群可以适当进行御寒锻炼，如冷水洗脸等，保持机体的耐寒能力。日常可多做深呼吸、腹式呼吸等呼吸锻炼，以增强呼吸道疾病防御能力。户外运动如散步、慢跑、骑自行车等，可以增进心肺功能、提高抗病、抗寒能力。高血压、冠心病等患者需要注意运动时防寒保暖措施要到位，特别是颈部保暖。

“三九”养生重在补肾益气 居家保健可足浴艾灸推拿

“三九”居家养生，除食补、起居调养外，天津中医一附院全国名中医贾英杰教授建议市民，居家进行足浴、艾灸、推拿等也是很好的“三九”养生方式。

足浴 寒从脚下生，“三九”居家养生特别推荐足浴。足浴时可加入生姜片、艾草等疏通

湿润的药物，有助于促进气血运行，舒筋活络，颐养五脏六腑。但一定要注意水温不可过高，时间在20分钟内为宜，特别是糖尿病患者泡脚时一定要检查脚部是否有伤。

灸疗 中医讲究春生，夏长，秋收，冬藏。冬季属阴，人的身体受到天气的影响也会出现阴盛阳衰状态，各个脏器的生理功能也随之变化，容易受到寒邪的侵袭。艾灸选择具有强壮作用的俞穴进行艾灸，利用燃烧着的艾绒产生的热刺激和艾叶的温经止痛作用以温壮元阳，激发经气，调动机体潜能，从而治愈疾病，提高机体抗病与应变能力。建议选择神阙、命门、阳池、大椎、三阴交等穴位灸疗。

推拿 “三九”养生重在补肾益气。经常按摩太溪、涌泉、命门等穴位有助于补肾填精、聪耳明目、改善睡眠、增强体质。涌泉穴位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的中1/3与后2/3交点上，是肾经的起始穴位。将拇指或食指的指端放于足心涌泉穴处，来回按揉，力度适中，以产生酸胀感为宜。此外，冬季是打坐冥想的好时机，可以通过打坐冥想来调整自己的心态，缓解压力。

外敷内治个性化养生 “三九”贴膏方专业施治

“三九”贴和膏方是“三九”养生的重要组成部分，也是中医中药按体质辨证施治个性化的养生方式。与居家养生不同，“三九”贴和膏方都需要患者冬至过后到医院就诊，由专业医生实施治疗。

贾英杰教授说，“三九”贴源自中医“冬病夏治、夏病冬防”的治未病理念。古人认为，冬季是自然界阳气最弱、阴气最盛之时，也是人体阳气易于受损、寒邪易于侵袭的时期。因此，在冬至后的三个九天（即一九、二九、三九），以精选中药配方针对人体特定穴位进行敷贴，达到扶正祛邪、防病治病、增强免疫力之功效。此外，“三九”贴还能巩固夏季“三伏”贴的疗效，达到冬夏共治的效果，从而纠正脏腑偏盛或偏衰的状态，使疗效相得益彰。当然，即使夏季错过“三伏”贴，冬天仍然可以贴“三九”贴。

“三九”贴治疗时应注意贴敷期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激食物；贴敷后应注意保持局部干燥，不要搓、搔抓局部，也不要使用洗浴用品及涂抹其他止痒药品，防止局部皮肤被进一步刺激；对残留在皮肤的膏药等，不宜用肥皂等清洗，可用纸巾或干净湿布擦洗即可；贴敷24小时内忌洗澡，禁止局部搓擦，若出现局部皮肤潮红、轻微红肿、小水泡、微痒、烧灼感、色素沉着等情况，均为药物正常刺激作用，不需特殊处理。

随着冬季的到来，中医膏方成为了养生保健的热门选择。据该院肿瘤科医生段浩博介绍，膏方，又称膏剂或膏滋。与煎煮中药汤剂相比，膏方的制作是一个极其复杂、颇为耗时的过程，包括浸泡、煎煮、沉淀、过滤、浓缩、收膏等一系列步骤。每一步都需要严格的操作和对药性的精准控制，以确保膏方的品质和效果。冬季万物生长缓慢，人体腠理固密，阳气内敛，此时膏方补益，可为来年提供更多的物质储备，使人精力充沛，抵抗力增强。膏方可以应用于各类慢性病、手术后恢复期、亚健康人群以及体质偏弱需要调理的人群。

滋补类的膏方从冬至起连续服用45天左右，也就是冬至以后的“一九”到“六九”。根据地点不同，也有提前至立冬甚至霜降服用的。如果是针对慢性疾病起治疗作用的膏方，或肿瘤术后、放疗后调理的膏方，则不拘泥于季节。一般每日两次，每次20克至30克，冲入温开水调服，或根据需要用黄酒冲服。服用膏方要在医生指导下辨证施治，最好一人一方。服用膏方时，不宜饮浓茶、咖啡，不宜吃辛辣刺激食物。含人参的膏方慎食生萝卜。膏方常配以调味的冰糖、麦芽糖、木糖醇、女贞糖、蜂蜜、桂圆、大枣等，但糖尿病患者忌用冰糖、白糖、蜂蜜，可用木糖醇或女贞糖替代，用莲子肉、核桃肉等成形。

通讯员 东梅 苏玉珂

健康红绿灯

别让“甜蜜”夺走“记忆力” “糖友”患认知障碍风险增大

糖尿病不仅可以导致心脑血管、眼底、肾脏等诸多脏器、组织发生病变，还会影响大脑记忆功能，引发认知障碍。天津医科大学朱宪彝纪念医院护理部专家提醒糖尿病患者，做好血糖管理，别让“甜蜜”夺走记忆力。

认知障碍是指各种原因导致的认知功能损害，涉及定向力、记忆力、注意力、语言功能等，进而会影响社会功能和生活质量。已有研究证实，糖尿病患者发生认知障碍的风险较非糖尿病患者显著升高。糖尿病加速认知功能障碍的发生，主要是因为长期慢性高血糖会增加脑血管疾病发生率，导致认知功能减退。胰岛素的使用增加了严重低血糖发生风险，而严重低血糖可损伤脑神经元，引起认知功能减退。此外，糖尿病常伴慢性低度炎症也与痴呆的发生相关。

专家建议，65岁以上2型糖尿病患者应定期进行认知功能障碍筛查；有焦虑抑郁、反复低血糖、不明原因跌倒、自我血糖管理困难等危险因素的患者，也应接受认知功能障碍筛查。糖尿病患者常用的认知功能障碍筛查量表包括简易智能精神状态检查以及蒙特利尔认知评估量表。糖尿病患者规范血糖管理，减少血糖波动，改善胰岛素抵抗等，均有助于预防认知功能障碍的发生。

通讯员 郭敏楦



近日，市疾控中心与东丽区疾控中心携手合作，将“健康大巴”驶入东丽区新源小学，举办了“健康飞行、智慧剧本——共筑冬季防疫长城”专项活动。图为学生在用粘土制作病毒、细菌及个人防护用品模型。

通讯员 刘锐

天塔 2025跨年爬梯 PARTY 跑

x 大型裸眼3D灯光秀

跨年倒计时 · 燃动天塔

裸眼3D灯光秀 视觉盛宴无界

★ 当夜幕降临，天塔将化身梦幻的灯塔，一场前所未有的裸眼3D灯光秀即将震撼上演。无需任何辅助设备，仅凭双眼，您就能被带入一个光怪陆离、绚丽多彩的奇幻世界。从微观到宏观，从现在到未来的畅想，每一帧画面都细腻入微，仿佛触手可及。灯光与建筑的完美融合，不仅是对视觉艺术的极致探索，更是对未来科技的一次浪漫致敬。今年我们诚邀您一起参与这场视觉盛宴，与我们一起倒数迎接2025年的到来。

垂直马拉松 挑战极限高度

★ 在跨年夜的璀璨星空下，天塔内部将化身一条通往天际的赛道。垂直马拉松，这一对体力与意志的双重考验，正等待着每一位勇敢者的加入。无论您是跑步领域的佼佼者，还是渴望突破自我的挑战者，这里都将为您提供一个展现勇气、超越极限的舞台。当您一步步攀登至塔顶，俯瞰这座城市的灯火辉煌，那一刻，您将与世界共同迎接新年的曙光，感受前所未有的荣耀与自豪。



活动时间：2024年12月31日晚18:00