

“三九”养生重在防寒保暖

温和进补 适度运动 体质特殊和慢性疾病者冬补需有专业医师指导

健康视点

主持人
王津津

天津市新闻名专栏

12月21日是二十四节气中的冬至,冬至以后进入一年中最寒冷的“三九”时节。民间有“三九补一冬,来年无病痛”的说法。天津中医药大学第一附属医院(以下简称天津中医一附院)的专家们指出,“三九”养生是四季养生中不可缺少的重要环节,也是激发身体潜能、补养身体的重要时机。专家建议,“三九”养生要遵循滋阴润燥、补肾益气、恬淡养神的原则,通过饮食、起居、情志、运动以及多种中医保健方式温和调养,帮助身体涵养阳气、储备能量,为健康过冬和来年春季的生发做好准备。体质特殊或有慢性疾病者,应结合自身情况调整,必要时咨询专业医师。

科学进补筑牢抗寒防线 多吃黑色食物滋阴润燥

冬至是“数九”的开始,养生的首要任务就是做好防寒保暖。饮食上以温热性质的食物为主,如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜、木耳等,少吃冷饮、海鲜等寒性食物。天津中医一附院营养科医师夏焱建议市民通过精准补充关键营养素、优化能量代谢和身体机能筑牢抗寒防线。

优质蛋白质是抗寒的“动力源”。蛋白质的食物热效应较碳水化合物、脂肪高,能更高效地为身体供能。同时,蛋白质是合成肌肉和甲状腺激素的重要原料,肌肉量充足才能更好地“产热”,甲状腺功能正常才能维持体温稳定。推荐每天每公斤体重摄入1克蛋白质,优先选择低脂高蛋白食材,如去皮鸡胸肉、鱼虾、瘦牛肉、鸡蛋、豆腐等。

B族维生素是代谢的“催化剂”。B族维生素(尤其是B₁、B₂、B₆)参与人体能量代谢的全过程,能将碳水化合物、脂肪转化为热量。冬季人体能量需求增加,B族维生素消耗也会上升,缺乏时容易出现疲劳、手脚冰凉等问题。推荐多吃全谷物(燕麦、糙米、玉米)、坚果(核桃、杏仁,每天10克)、动物肝脏(每月1次至2次,每次50克)、深绿色蔬菜(菠菜、西兰花)。可以在早餐时煮一碗燕麦粥,加几颗核桃,简单又高效。

矿物质是体温的“调节器”。钾、钙、铁等矿物质对体温调节至关重要。缺铁、缺钙人群往往更容易怕冷。推荐富含钾的食物选香蕉、土豆、菠菜,富含钙的食物选牛奶(每天300毫升)、酸奶、芝麻酱,富含铁的食物选红肉(瘦牛肉、羊肉)、动物血(鸭血、猪血)、黑木耳。需要注意的是,菠菜中的草酸会影响钙吸收,建议焯水后再吃。

“三九”时节也是一年中进补的最佳时节。饮食还可以多食用黑芝麻、黑豆、黑米等黑色食物以及羊肉等温补食物,多吃富含维生



九贴。天津中医一附院儿科为小朋友贴敷三贴照片由受访单位提供

素的食物,少吃寒凉食物,充实肾精、滋阴润燥。推荐常吃百合莲子粥、银耳雪梨汤、羊肉粥、桂圆羊肉汤等药膳。如果进补后出现持续上火、消化不良等症状,或本身有糖尿病、肾病等基础疾病,建议到医院营养科咨询,制定个性化饮食方案。

起居需早卧晚起避寒护阳 头腹背手脚是保暖重点部位

“冬至后,起居上提倡早卧晚起,追逐日光,充足睡眠。同时注意添衣保暖,早晚气温较低或外出时,可戴围巾、帽子保护头颈部,避免寒气入侵。呼吸道脆弱人群应佩戴口罩,减少风寒刺激。关节和脾胃不适者尤其要防寒并避免生冷饮食。室温以19℃至24℃、湿度以40%至50%为宜,体感最舒适,不易感冒。”该院老年病科曲凡副主任医师说。

冬季保暖的重点部位是头、腹背、手脚。民间向来有“凉头暖足”的说法,年轻人头部适当受“冻”并无不可,还可增强人体抗寒能力。但中医认为“头为诸阳之会”,人体阳气容易上升并聚集在头面部,也最容易通过这个部位向外散发。在寒冷的冬天,如果不注意保护头面部,长期暴露在外,体热就会从这里散失,导致能量消耗、阳气受损。老年人、免疫力低下来的人以及患有慢性疾病如慢性支气管炎、心脑血管疾病等病的人来说,耐寒能力较差,“暖头”就更重要了。肺、心脏、脾胃等重要器官处于胸腹部,寒冷易引发相应器官的疾病,如心脏病发作、咳嗽哮喘、胃痛腹泻等。女性腹部受寒还可能发生痛经。因此腹背保暖对健康过冬非常重要。俗话说“寒从脚起”,双脚距离心脏最远,血液循环较差,脂肪少保温性也差,很容易受寒。中医认为人体条重要经脉会聚起始于脚部,脚部受寒就会影响全身的健康状况,使抗病能力降低。因此脚部保暖对于暖身防病意义重大。双手处于肢体末梢,也是寒冷容易侵袭的对象。数九寒冬每天搓手、按摩足

底具有促进血液循环、温暖手足的功效。

另外,“三九天”可以适量运动,提高新陈代谢,增加抗寒能力,但要避免大汗淋漓。太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等都是适合冬天进行的运动。天气好,可以到户外跑步、骑车等。隆冬不建议夜跑,以免损伤体内阳气。另外,保暖的同时也要对居室定期通风,以白天阳光明媚没有大风时为宜。室内温度较高时可适当对室内加湿,以补水润燥。

足浴灸疗推拿穴位贴敷 多种保健方式未病先防

该院全国名中医贾英杰表示,“三九”食补、起居养生保暖的同时,也适合用三九贴、膏方、艾灸、泡脚、推拿等多种方式来养生保健,提高御寒能力。其中三九贴和膏方都需要患者冬至过后到医院就诊,由专业医生依照个人体质依方施治。木桶泡脚、艾灸和自我推拿等更适合市民居家养生、未病先防。

足浴。“寒从脚下生”,足底穴位和经络比较多,天气寒冷,足浴加入生姜片、艾草等疏通温润的药物,有助于促进气血运行,舒筋活络,防寒保暖。但要注意,足浴水温最好不超过40℃,足浴时间以15分钟左右为宜。

灸疗。中医讲究春生、夏长、秋收、冬藏。冬季属阴,人的身体容易受寒邪侵袭。选择有强壮作用的腧穴艾灸能温壮元阳,激发经气,提高机体抗病与应变能力。建议选择神阙、命门、阳池、大椎、三阴交等穴位艾灸。

推拿。摩关元穴:用食指、中指、无名指指腹摩关元穴。摩的力量要均匀、柔和,以关元穴处微微发红、发热为佳。每次摩2分钟至3分钟,早晚各一次。具有补充元阳、调理脾胃的功效。按揉足三里穴:坐位伸直膝,以拇指指腹按揉足三里穴。按揉时力度要均匀、柔和,以有酸痛感为佳。早晚各一次,每次约2分钟至3分钟,两侧交替操作。能健脾和胃,扶正祛邪,补益肺气。揉按涌泉穴:涌泉穴位于



健康红绿灯

日前,天津医科大学眼科医院专家团队走进天津市老年人大学,开展“关爱视界 点亮未来”眼健康公益活动。专家们为老年学员进行了视力检测、眼压检查、电脑验光、裂隙灯检查等基础眼健康检查,并针对筛查出的个性问题给予了专业建议和健康指导。义诊后,专家团队还开展了“认识白内障——常见老年眼病的防治与管理”的科普讲座。

通讯员 姚来顺

“糖友”可以吃“甜品”

低糖款适量食用
最好搭配无糖茶饮或黑咖啡

从瑞士卷到奶贝,从脏脏包到巴斯克蛋糕,“糖友”面对这些“爆款甜点”无疑是在经历一场“甜蜜的考验”。如何在享受生活乐趣的同时,守护好自己的血糖防线?天津医科大学朱宪彝纪念医院护理部专家给出了答案。

“网红甜点”无论形态如何变化,核心组成都是精制面粉、白砂糖、糖浆等高升糖碳水化合物以及奶油、黄油、起酥油等隐形脂肪。其中的精制糖能迅速升高血糖,刺激大脑释放多巴胺,产生即时的愉悦感。这种“糖分快感”对糖尿病患者来说,可能带来血糖剧烈波动。但这并不意味着“糖友”完全不能吃甜点,偶尔一小块甜点也可以成为健康生活的一部分。糖尿病患者食用甜点时,可以选择低糖版本,适量食用。同时,优先选择配料表简单、添加剂少的品种。相比奶油裱花蛋糕、轻乳酪蛋糕、天使蛋糕含糖量通常较低。选择小份装或与人分享,避免大包装带来的过量诱惑。吃甜点时可以搭配无糖茶饮或黑咖啡,帮助减缓糖分吸收。“糖友”吃甜品最好在血糖控制相对稳定的情况下食用,并尽量选择在两餐之间作为加餐食用,避免在餐后立即食用导致血糖波动。食用甜点后,最好能监测血糖,以便及时调整饮食和药物方案。

通讯员 郭敏桢

面对这种“怕冷”的皮肤病,日常应对需遵循“避刺激、快保暖、巧护理”原则。

首先要避免直接接触寒冷源。冬季外出务必戴好手套、围巾、口罩,覆盖所有暴露部位;洗手、洗脸用37℃左右的温水,避免使用冷水;少吃冰激凌、冰镇饮料等低温食物。若不慎诱发症状,应立即转移到温暖环境,用温水擦拭皮肤,避免搔抓,抓挠会加重血管扩张,让风团蔓延。除了做好保暖,过敏体质人群还应加强皮肤保湿,选择含神经酰胺、维生素E的保湿霜,增强皮肤屏障功能;适量运动、均衡饮食,补充维生素C和锌,提升身体免疫力,减少过敏反应的发生。

需要注意的是,寒冷性荨麻疹需与冻疮、多形红斑等冬季皮肤病区分。冻疮会出现紫红色丘疹,受热后瘙痒加重,且不会快速消退;多形红斑常伴发热,皮疹呈靶形,还可能累及黏膜。如果症状每周发作超过两次或出现严重肿胀、呼吸困难等情况,应及时到皮肤科就诊,通过“冷激发试验”明确诊断,在医生指导下使用抗组胺药物预防或缓解症状。

医疗前沿

人工气胸技术
助力胸腔镜手术
三个“钥匙孔”切口
微创切除罕见肿瘤

近日,天津市人民医院(南开大学第一附属医院)(以下简称市人民医院)胸外科主任医师杨炳军、姜春阳团队,采用人工气胸的方式,经3个“钥匙孔”大小的通道,成功施行一例胸腔镜下神经纤维瘤切除术。术后,患者很快康复出院。

据介绍,43岁的王先生今年体检做胸部CT检查,发现胸腔右上纵膈内有一大小约4厘米×3厘米的肿物。经多方咨询,王先生决定在市人民医院胸外科接受手术治疗。术前,该院胸外科杨炳军、姜春阳团队为王先生完善了检查,初步判断肿物存在良性可能。尽管王先生没有任何症状,但肿物紧邻右侧锁骨下动脉、锁骨下动脉、喉返神经等重要结构,如继续增大很可能压迫到周围重要血管神经,直接影响头部或右侧肢体供血以及发声、吞咽等功能,甚至压迫到气管或食管,造成严重后果。详细说明病情后,患者及家属完全同意微创手术的治疗方案。但该手术操作难度很大,切除过程中一旦伤及重要血管、神经,将给患者带来不可逆的损伤。

记者 赵津

足底部,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。有助于补肾填精、聪耳明目、改善睡眠。

三九贴。三九贴疗法源于中医“治未病”理念,是“冬病夏治、夏病冬防”养生的重要实践。中医认为,冬季是自然界阳气最弱、阴气最盛的时期,此时人体阳气相对不足,容易受到寒邪侵袭。因此在冬至后的三个“九天”(一九、二九、三九),通过特制的中药配方敷贴于特定穴位,能够发挥温经散寒、扶正固本的作用,有效增强机体免疫力,预防和治疗冬季易发的呼吸系统疾病、关节疼痛等病症。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。但如果错过了三伏贴,冬天仍可以贴三九贴。

记者 赵津

相关链接

冬至自我保健小贴士

拍打督脉膀胱经 用按摩棒沿着脊柱两侧及脊柱中线,从上至下或左右来回均匀有力地拍打,不可用力过猛,以皮肤微微发红或微微发热为宜。在拍打过程中,对于不舒服的部位或者酸痛感比较明显的部位,可适当延长操作时间。每次拍打3分钟至5分钟,早晚各一次。

按摩耳朵 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次至20次,以发热发烫为度。提耳尖,用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉时用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分钟至5分钟,再往上提揪,以耳部感到发热为止。

推荐食补药膳

百合莲子粥 大米100克、干百合30克、莲子30克,冰糖适量。大米淘净,百合、莲子提前浸泡半小时,同放锅中,加入适量清水,中小火熬煮成粥,根据个人口味添加冰糖调味。功效:润肺止咳、安神助眠。

银耳雪梨汤 银耳20克(泡发后)、雪梨2个,冰糖适量。银耳泡发撕成小朵,加适量清水一起煮,先大火煮开再改小火煲1小时左右,加入雪梨(削皮去核切块),最后根据个人口味添加冰糖调味。功效:润燥养阴。

羊肉粥 羊肉150克至250克、粳米100克、山药30克、干姜5克,葱、食盐适量。在砂锅内加入粳米、山药及适量清水,放入羊肉片,加入干姜,大火烧沸去浮沫,用小火炖1小时至羊肉熟烂,加葱、食盐调味即成。功效:温补气血、养阴生津、健脾胃。

桂圆羊肉汤 羊肉500克、桂圆肉15克、生姜20克,葱结、盐、鸡精、料酒适量。将羊肉切成大块,放入锅中加水750毫升,大火煮沸后捞出洗净。取砂锅,放入羊肉块、桂圆肉、拍碎的生姜、葱结、料酒、清水,先用大火烧沸,再用小火炖2小时至酥烂,加入盐、鸡精调味即可。功效:益气补虚、养心安神。

季节提醒

凉水洗手就起疹
可能是寒冷性荨麻疹

刘女士最近发现,一到冬天她双手遇冷就会起疹子,又痒又痛。今年发展到外出不戴手套,皮肤就会突然冒出一片片红肿风团。她来到天津中医药大学第二附属医院皮肤科检查,医生告诉她这很可能是寒冷性荨麻疹“搞鬼”。该病是冬季高发的过敏性皮肤病,保暖可以有效预防和治疗。

专家表示,寒冷性荨麻疹的核心诱因是“寒冷刺激”。当皮肤接触到低于30℃的空气、水或食用低温食物时,体内的肥大细胞会被快速激活,释放出组胺等炎症物质,导致血管扩张、通透性增加,进而形成风团和瘙痒。这种疾病在青少年和过敏体质人群中更为常见,部分患者还可能有家族遗传倾向。患者先天皮肤对寒冷的耐受性较差,冬季稍不注意就会复发。

该病常有鲜明的“即时性”和“可逆性”。接触寒冷后数分钟内,面部、手背、四肢等暴露部位会出现大小不等的红色或苍白色风团,形状不规则、边界模糊、瘙痒感剧烈如蚁行。这些风团通常在保暖后数小时内会自行消退,不留任何痕迹,但反复接触寒冷会导致症状反复发作。少数严重患者还可能出现血管性水肿,表现为眼睑、口唇或咽喉肿胀,极端情况下甚至会伴随腹痛、呼吸困难,需要立即就医。

面对这种“怕冷”的皮肤病,日常应对需遵循“避刺激、快保暖、巧护理”原则。首先要避免直接接触寒冷源。冬季外出务必戴好手套、围巾、口罩,覆盖所有暴露部位;洗手、洗脸用37℃左右的温水,避免使用冷水;少吃冰激凌、冰镇饮料等低温食物。若不慎诱发症状,应立即转移到温暖环境,用温水擦拭皮肤,避免搔抓,抓挠会加重血管扩张,让风团蔓延。除了做好保暖,过敏体质人群还应加强皮肤保湿,选择含神经酰胺、维生素E的保湿霜,增强皮肤屏障功能;适量运动、均衡饮食,补充维生素C和锌,提升身体免疫力,减少过敏反应的发生。

需要注意的是,寒冷性荨麻疹需与冻疮、多形红斑等冬季皮肤病区分。冻疮会出现紫红色丘疹,受热后瘙痒加重,且不会快速消退;多形红斑常伴发热,皮疹呈靶形,还可能累及黏膜。如果症状每周发作超过两次或出现严重肿胀、呼吸困难等情况,应及时到皮肤科就诊,通过“冷激发试验”明确诊断,在医生指导下使用抗组胺药物预防或缓解症状。

通讯员 张艺卓

医疗动态

腹胀一年误当消化不良

三中心医院专家成功切除9.5公斤腹腔巨大肿物

一位71岁的患者腹胀一年多,误以为消化不良。经检查竟是腹内长了重达9.5公斤的巨大肿物。近日,天津市第三中心医院(以下简称三中心医院)多学科联合成功为患者切除了肿物。

据了解,患者从去年开始肚子越来越大,还常常觉得腹胀。他认为是年纪大的正常表现,多走走、少吃点就好了。患者调整了饮食,但腹胀反而越来越严重。最近,患者弯腰系鞋带都费劲,走路时肚子像坠了个东西,体重也降了3公斤。在家人劝说下,他来到三中心医院胃肠肿瘤外科就诊。腹部强化CT

管一膀胱吻合术。手术历时3个多小时,一个48厘米×26厘米大小、重达9.5公斤的肿物被完整取出。

张自立提醒市民,腹膜后空间隐蔽,肿物早期通常没有明显症状,一旦出现以下信号,一定要及时就医,及时做腹部超声、CT等检查,大多能早期发现:持续或加重的腹胀、腹痛,尤其是找不到明确原因(如饮食不当、便秘);腹部摸到不明包块,或者感觉肚子“越来越大”;出现腰背部酸痛、排尿异常或不明原因的体重下降。

通讯员 陈颖