

“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

天津市新闻名专栏

主持人



12月21日是二十四节气中的冬至,冬至以后进入一年中最为寒冷的“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师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(每周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三九贴。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。中医认为人体数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温,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。选择有强壮作用的膈穴艾灸能温壮元阳,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。摩的力度要均匀、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。具有培补元阳、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

足底部,是肾脏的起始穴位。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,先将耳垂揉搓、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,大火烧沸上浮沫,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。



健康红绿灯

“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 郭敏敏

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

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

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

发现,患者腹膜后(胃、肠、肾等器官后面的“隐蔽空间”)长了个巨大肿物,已经把周围的肠道、血管挤得“挪了位”,这正是他腹胀的根源。“腹膜后位置特殊,藏得深、周围都是重要血管和神经,手术难度较大。”胃肠肿瘤外科主任张自立组织影像科、麻醉科、泌尿外科、营养科医生联合会诊,制定了详细的手术方案。手术当天,张自立主任团队精准分离肿物与周围血管、肠道的粘连,术中发现肿瘤还侵犯了远端输尿管,泌尿外科李凯主任团队进行了输尿管部分切除+输尿

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



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,但肿物紧邻右侧颈总动脉、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血供以及发声、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。术前,主治团队对术中可能遇到的情况进行充分讨论并制定出相应的处理预案,决定采用人工气胸技术,在胸腔镜下通过右侧腋下三个微孔切除右侧上纵膈肿瘤。

术中,专家们在保证胸腔密闭的情况下,通过向胸腔内持续充入二氧化碳气体,保持胸腔内8厘米水柱正压的方式创造人工气胸。在此压力下肺组织被充分压缩,也使得纵膈组织之间的间隙更加疏松,既能够更好地暴露手术视野,增加手术的操作空间,也更容易分离纵膈肿瘤周围的组织,有利于完整切除肿瘤,并降低周围组织器官的损伤风险;为手术顺利实施提供了保障。在右侧腋下三个微小切口下,团队按照术前周密计划,顺利完整切除了肿物。该术式创伤更小、恢复更快,术后第二天王先生即下床活动。术后复查胸部X线片,肿物切除干净,周围组织完好。术后病理结果提示为“粘液型神经纤维瘤”,属于良性肿瘤,在上纵膈肿瘤中较为罕见。

通讯员 郑毅 任民



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水就会起疹子,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在“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凉源。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。冻疮会出现紫红色斑丘疹,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 张艺芳



饮食营养

大豆异黄酮是雌激素“天然调节器” 更年期女性适合常饮豆浆

豆浆滋阴润燥,适量饮用能补充人体所需的营养,更能助力提升抵抗力。天津医科大学第二医院辅助生殖中心侯海燕医师建议女性经常饮用豆浆。因为豆浆中的植物雌激素成分大豆异黄酮对女性尤其是围绝经期女性的健康非常有利。

侯海燕说,豆浆被誉为“植物奶”,男女老少四季皆宜。其核心营养成分包括植物蛋白、钙、磷、铁、锌等。除传统黄豆浆外,绿豆浆、红豆浆、黑豆浆及红枣、枸杞等养生款豆浆层出不穷,各类各异则营养有别。搭配芝麻、核桃、燕麦等食材饮用,更能丰富营养、提升口感。

豆浆中含有丰富的植物雌激素即大豆异黄酮,是豆类生长过程产生的次生代谢产物,被称为异黄酮类植物雌激素。在哺乳动物体内,大豆异黄酮的生物活性形式是弱雌激素样活性的苷元,可通过结合雌激素受体发挥雌激素/抗雌激素效应,同时兼具抗肿瘤、抗氧化、调节血糖血脂等多重功效。但植物雌激素和人体内的雌激素并不完全是一回事。植物雌激素是天然存在的非甾体类化合物,其中大豆异黄酮对女性雌激素水平具有独特的双向调节作用:当体内雌激素不足时,其因与雌激素分子结构、分子量相似,可结合多余受体,发挥适度“补充”功效;当体内雌激素水平过高时,活性较低的大豆异黄酮会优先抢占雌激素受体,阻止过量内源性雌激素作用于靶器官,进而降低体内雌激素活性。因此,大豆异黄酮被誉为女性雌激素水平的“天然调节器”。

侯海燕说,一项荟萃分析证实,补充大豆异黄酮可显著降低收缩压和舒张压,但需较长时间(≥6个月)方可显现效果。对于围绝经期女性,饮用豆浆不仅有助于预防乳腺癌等癌症,还可有效缓解更年期综合征相关症状;年轻女性常饮则可改善肤质,令皮肤细腻光洁,同时辅助减肥瘦身。

通讯员 宋晓琳