



■ 中医与养生

“小雪”养生从四方面入手

“小雪”是入冬后的第二个节气，《月令七十二候集解》中曾提到：“十月（农历）中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪，小者未盛之辞”。小雪节气是指天气开始降雪，虽然初雪雪量小，但提示阳气潜藏，阴气渐盛，气温更低，开始进入寒冬，此时养生的重点可以从起居、饮食、情志、运动等方面加以调节。

起居

小雪节气后应适当早睡早起，以保证充足的睡眠。中医认为“头为诸阳之会”，即头部是所有阳经汇聚的地方，所以，外出时要穿戴帽子、围巾，以保护阳气。

寒冷可导致呼吸道功能降低，是引起感冒、肺炎、哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病的重要因素。所以，应根据气候适时增减衣物，在温暖的室内不要捂得太严，以温暖不出汗为好；到气温较低的地方要及时添加衣服，避免一冷一热。此外，还要特别注意脚部保暖，经常用温热水泡脚，按摩和刺激双脚穴位，以祛除寒邪，促进血液循环。

饮食

小雪节气既不适宜吃生冷食物，也不适宜进食过于燥热的食物，因室内有空调或暖气，空气较干燥，可引起口鼻干燥、大便干燥、口干口苦、面部痤疮等症状，故应多喝些由萝卜、白菜、豆腐等

食材做成的热汤，既可暖身，又有润肺清热、养阴生津等作用。

小雪节气后，气温明显走低，此时可多吃一些保护心脑血管的食物，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。人们在寒冷天气时，食欲往往会增加，对于体寒者，宜适当吃一些温补食品，如羊肉、牛肉、狗肉等；对于容易上火的人，日常饮食应以清淡为原则，可多食些鸭肉、大白菜、萝卜、莲藕、香蕉、梨和苹果等，其中，萝卜是当季食物，有清火、降气、消食的作用，非常适合这个节气里食用。

情志

严寒的冬季，朔风凛冽，草木凋零，阳气潜藏，阴气旺盛，人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平，所以，冬季精神调养也要着眼于“藏”，即要保持精神安静。此外，还要防止季节性情感失调症。季节性情感失调症是指一些人在冬季发生情绪抑郁、

懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象，这种症状主要是寒冷的气候所致，但一味保暖不能达到预防效果，正确的方法是多晒太阳，同时，要加强体育锻炼，尽量避免因植物神经功能失调而引起的紧张、易怒、抑郁等状态。

运动

冬季运动应注意强度，避免大汗，民谚有云：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。坚持锻炼能助血行气畅，通过运动，可以改善大脑、心脏等重要器官的血氧供应，使人精力充沛，还能减轻紧张、焦虑、抑郁等状态。

对于习惯晨练的老年人来说，最好将锻炼安排在日出后或午后，避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼；运动前要先热身，运动以温和的有氧运动为主，如慢跑、快步走、跳绳、跳迪斯科、打太极拳等；运动后以不感到劳累为宜。

中医外科主任医师 陈其华

治疗痛风应“个体化”

随着生活水平的提高，痛风的发病率也越来越高，痛风到底该怎么治疗？中医好还是西医好？其实，在痛风的不同阶段，应采用不同的治疗方案，在治疗中应体现“个体化”。

痛风急性期的治疗主要以口服抗炎药物、中医辨证施治、中药外敷为主，配合控制饮食、休息；而缓解期主要在控制饮食和运动基础上，加上口服降尿酸药物、中医药纠正调理体质；对于无症状的高尿酸血症期患者，则应在控制饮食、合理运动的基础上，进行中医调理。那么，当查出尿酸增高时，要不要治疗呢？

一般而言，单纯的高尿酸血症对身体是无害的，不需要用药物来降尿酸，但需要查找引起尿酸增高的原因。高血压、高脂血症、脂肪肝、肥胖等都会造成尿酸排泄障碍，只有积极治疗这些原发疾病，尿酸才可以控制。

从中医角度分析，无症状的高尿酸血症可以从体质进行干预。《中医体质分类与判定》将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。建议高尿酸血症人群改善不良生活习惯，调整饮食结构，并选择一些针对患者体质的药食同源的中药材。中医师可以为他们量身打造适合个体的调整方案，改变其病理体质，阻止其转化为痛风。

风湿科主任医师 王莘智

气郁体质如何调养？

24岁的侯小姐平素容易发脾气，情绪易激动，还经常感到心悸。56岁的廖阿姨也觉得这几年脾气比以前急躁，多愁善感，夜间睡眠较差，胃口也一般。湖南中医药大学第一附属医院治未病中心李晓屏指出，这两位患者都是典型的气郁体质，皆是因情志不畅、气机郁结所导致。

气郁体质主要是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。这种体质多见于中青年，尤以女性为多，性格一般孤僻内向，多愁善感，容易产生紧张、焦虑等情绪，并伴有乳房及两肋部胀痛，咽部常有堵塞感或异物感。这类患者的体型一般偏瘦，易患失眠、抑郁症、神经官能症等，对精神刺激适应能力较差，不喜欢阴雨天气。

该类体质者宜多吃些橙子、橘子、柚子、陈皮、洋葱、丝瓜、包心菜、香菜、萝卜、槟榔、玫瑰花、茉莉花等食物，可少量饮酒，但不能过度。由于这类患者性格内向且不稳定，故应培养开朗、豁达的性格，学会发泄，勿太敏感，避免过度思虑，可以听一些欢快的、振奋的音乐，使自己身心舒展，也可以与家人、朋友去旅游，

当身心徜徉于自然山水之间时，气机自然就舒展。心情不快时应及时向朋友倾诉，排解不良情绪。

气郁体质的人对精神刺激适应能力较差，不喜欢阴雨天气，故这类患者的居住环境应安静，以保证充足的睡眠，睡前避免饮浓茶、咖啡和可可等具有提神醒脑作用的饮料。还应尽量增加户外活动，如

相关链接

适合气郁体质的几款药膳

1. 菊花鸡肝汤 银耳 15 克，洗净撕成小片，清水浸泡待用；菊花 10 克，茉莉花 24 朵，温水洗净；鸡肝 100 克，洗净切薄片备用。水烧沸后，先入料酒、姜汁、食盐，随即下入银耳、鸡肝，捞去浮沫，待鸡肝熟，再入菊花、茉莉花，稍沸即可食用。

2. 黄花木耳汤 干黄花菜 30 克，黑木耳 6 克，瘦猪肉 50 克，

跑步、登山、游泳、武术等，多参加群众性的体育项目，如打球、跳舞、下棋等，以便更多地融入社会，解除自我封闭状态。此外，还可以试试中医的针灸或穴位按摩，常用穴位为膻中、中腕、神阙、气海、内关、间使、曲泉、期门、日月、阳陵泉、肺俞、肝俞等。

治未病中心 徐则林

土豆粉 10 克。将黄花菜、黑木耳洗净泡发，瘦肉切成丝，拌土豆粉上芡。锅中加水适量，烧开后下肉丝、黄花、木耳、酱油，再煮 3~5 分钟即成。

3. 柴胡疏肝粥 柴胡 6 克，白芍、枳壳各 12 克，香附、川芎、陈皮、甘草各 3 克，粳米 50 克，白糖适量。将以上 7 味中药水煎，取汁去渣，加入粳米煮粥，待粥将成时加白糖调味。

一日三枣 健康到老

红枣既是一种常用水果，又是一味中药。它营养丰富，含有人体所需的蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素 A、维生素 C、多种氨基酸等，有“百果王”之美誉，民间还有“一日三枣，健康到老”的说法。

作为中药，红枣性温味甘，入脾胃经，有补脾和胃、益气生津、养血安神的功效。失眠者用红枣煮汤代茶饮，能宁心安神，有助安眠；脾胃虚弱、气血不荣者食之，可健脾和胃、益气养血；冬日严寒，红枣加生姜红糖煎汤，可祛寒暖胃。

但是，红枣性腻滞，含糖量高，多食不易消化，且“无故频食，则损齿”。所以，食用红枣是有益于健康的，但必须适量。

药学部 张裕民