

不做“冻美人”！

中医提醒：寒潮天这四处“风口”千万别露

近期，在寒潮的影响下，气温不断下降。很多人为了风度不要温度，硬扛着做“冻美人”。而昼夜温差的加大也导致不少人打喷嚏、流鼻涕，关节发酸、旧病复发者大有人在。

很多人第一反应是多穿点，可穿多了闷一身汗、风一吹反而更易着凉；还有人猛灌姜汤、大吃羊肉，结果上火长痘、嗓子疼。

中医讲“寒为阴邪，易伤阳气”，防寒养阳其实不复杂，落到衣食起居上就三件事：把身上几处“风口”捂严、把一日三餐吃对、根据早晚及时增减衣物。如何安心过冬，下面一次性说清。

堵住寒气“突破口”，四个部位要严捂

寒潮天，身上有几处最怕冷，重点护住这四处身体部位，再也不担心寒气入体。

头 头是“诸阳之会”，热量散得最快。出门戴顶帽子，顺手把耳朵也护住，别让冷风直吹后脑勺。

手 手在气血末梢，天凉最先凉。平时多搓搓手，十指交叉反复搓热，末梢循环好了，手脚也就不那么冰。

腰背 腰背正中走督脉，两旁是膀胱经，是阳气的“大本营”。穿件够长的外套，或在里面套件背心，别让后腰露在外面。

脚 “寒从脚下生”，脚离心脏最远，血到得最慢。睡前用热水泡泡脚，水里丢几片生姜或一小撮艾叶，泡到身上微微发热，泡完赶紧擦干。

需注意的是，切忌捂裹过度，身体微微出汗时，毛孔张开，反而更容易遭受寒邪侵袭，保暖以身体舒适温热为宜。

饮食这样吃，对脾胃“温柔相待”

降温时的饮食调养，核心在于顾护脾胃阳气，无须追求名贵滋补品，日常三餐做好寒热取舍，便是简易有效的养生方式。

日常饭菜尽量趁热食用，多采用炖煮的烹饪方式。脾胃喜温恶凉，温热熟食有助于气血运化；冷饮、凉拌菜品以及大量生冷瓜果，则应当尽量减少食用，避免损伤脾胃阳气。

此外，进补切忌“走极端”，羊肉、花椒、辣椒这类辛热食材适量食用即可，过量容易滋生内热，引发口干咽痛、长痘上火等问题。可适当搭配萝卜、白菜这类清润之品，补而不燥，调和寒热。



早护午晒晚添，跟着太阳“穿对衣”

做好身体防护与饮食调养之后，面对昼夜巨大温差，还需要根据一日之中气温变化，及时调整生活起居，顺应天时变化养护身体。

早护 经过一夜睡眠，人体阳气在清晨尚处于初生状态，抵御寒邪能力偏弱。外出注意戴好帽子、围巾保护头颈；晨起可饮用一杯温姜枣水或温水，不喝冰水、冷饮，减少对脾胃的刺激。

午晒 正午阳光充足，外界阳气最为充盛。此时可适当增减衣物，避免穿戴过厚闷汗；条件允许可以晒一晒后背，借助日光温通经络，提升机体抗寒能力。运动优先选择慢跑、八段锦这类温和项目，出汗后及时擦干汗液、更换干爽衣物，不要迎风久站。

晚添 太阳下山之后气温快速回落，寒气逐渐加重，要及时增添外套做好御寒。晚间睡前温水泡脚，舒缓一日疲惫，助益夜间休养。

防寒养阳也讲“看人下菜碟”。平时就容易口干舌燥、手心脚心发热的阴虚体质的人，姜、桂圆这类温热东西要少碰。若是感冒、关节疼持续好几天不缓解，要及时就医。

《黄帝内经》说“冬三月，此谓闭藏”。冬天的养生，说到底就是顺“天”而为——冷了就穿、热了就减、少食生冷、早睡早起。日常有度，就是过冬最好的底气。

湖南中医药大学 莫然 张冀东

一味鲜西洋参补气又养生

入秋之后，燥邪当令，不少人会口鼻干燥、咽干咳嗽、皮肤紧绷，还伴随心烦失眠、神疲乏力。在中医看来，这多属于“气阴两虚”夹杂“秋燥”，此时鲜西洋参就是一味十分合适的应季清补药材。

西洋参性凉，味甘微苦，归心、肺、肾经，主打补气养阴、清热生津。秋燥最易耗伤肺津，西洋参入肺，擅长润肺养阴、清退虚火，刚好对应秋燥伤津的问题。适合乏力口干、干咳虚热的气阴两虚人群。

西洋参和人参并不同。人参性温，适合虚寒体质人群温补；西洋参补而不燥，适合气阴不足、体内有虚火之人。有古籍记载，不适合服用人参温补的人，可以用它替代。

西洋参有干品与鲜品之分。相比干西洋参，鲜品没有经过干燥加工，性味更平和，口感温润，更适合秋季食疗。现代药理研究显示，鲜西洋参中的皂苷成分有助于调节免疫、缓解疲劳。

鲜西洋参的吃法多样，居家操作简单。可以做雪梨炖鲜参，鲜参片搭配雪梨隔水炖煮，润燥止咳；也可搭配麦冬、枸杞沸水冲泡，作为日常茶饮，适合熬夜口干人群；直接隔水炖服，补益效果更佳；煲汤时放入几片，炖鸡汤、排骨汤都能解腻养阴。

需要注意，脾胃虚寒、吃凉易腹泻、痰湿咳嗽者不宜服用。使用上还有不少禁忌：1.西洋参不宜与藜芦同用；2.服用期间避开浓茶、咖啡，减少辛辣油腻食物；3.建议服用 3~4 天，停 1~2 天，给身体缓冲；4.出现风寒感冒、腹泻怕冷，应当暂停食用。

西洋参虽好，也要辨证食用，不可盲目进补。食疗不能替代药物，体质复杂、慢病患者使用前，建议咨询中医师或药师。

岳阳市中医医院

邹廷贤 黎子昂

天香入馔：桂花的养生吃法与讲究

“桂子月中落，天香云外飘。”自入秋后，街头桂花次第绽放，穿行在公园、街巷，清甜的桂香常常先一步扑面而来。四季桂花期绵长，共同装点着长沙的秋日。

桂花赏心悦目，可入食入药。桂花为木犀科木犀属植物木犀的花，中医认为它味辛、性温，能温肺化饮、散寒止痛，适合寒饮咳嗽、胃脘冷痛等情况。

古人很早就懂得巧用桂花：《山家清供》记载“采桂英，去青蒂，洒以甘草水米粉炊作糕”，将桂花与米粉结合，制成带有花香的“广寒糕”；《便民图纂》记录桂花点茶早已是传统生活中的雅趣；《本草纲目拾遗》提及桂花蒸制桂花露，可疏肝明目、改善口臭，桂花食疗的历史由来已久。桂花独特的香气来自挥发性芳香物质，闻之令人舒心。

桂花吃法简单又应季，适合秋日尝鲜。日常可取少量干桂花热水冲泡，也可搭配红茶调饮；蒸熟的山药捣成泥，调入温水或牛奶，撒上桂花，做成温润的桂花山药羹；银耳泡发后撕成小朵，与适量清水一同炖煮至软糯，出锅前加入少量食用桂花调香，就是清甜润燥的桂花银耳羹。不过桂花性温，体质偏热、经常口干咽痛、易口腔溃疡的人，不适合大量食用。

还有一个重要提醒：路边、公园的绿化桂花不建议采摘食用。制作桂花美食，需要选购正规渠道的食用桂花。桂花只能作为食疗调味，切勿过量食用，更不能替代药物治病。花粉过敏人群要尽量远离。

湖南中医药大学第二附属医院
药学部副主任 副主任中药师 崔姣
通讯员 陈安妮

霜降话桑：深秋里的“神仙叶”

霜降，是秋季最后一个节气。露凝为霜，寒气渐起。

老辈常说，许多本草需经寒霜淬炼，药效才更佳，霜桑叶便是代表。古人将十月经霜采收的桑叶称作“神仙叶”。

《中国药典》记载，桑叶味甘、苦，性寒，归肺、肝经，能疏散风热、清肺润燥、清肝明目，适用于风热感冒、肺热燥咳、头晕头痛、目赤昏花。桑叶经寒霜洗礼后，叶片里黄酮、多酚等活性成分沉淀富集，药性更为醇厚，寒性也有所缓和。相关研究表明，霜后桑叶总黄酮含量较霜前提升 20%~30%，这类抗氧化物质有助于清除自由基；桑叶活性成分还可延缓碳水化合物吸收，对辅助调节血糖、血脂、舒缓情绪有一定益处。

老话讲“人参温补，桑叶清补”。霜降燥邪当令，最易伤肺，干咳少痰是这个时节多见的不适。霜桑叶清润相合，正是应对秋燥的好物。桑叶为药食同源之品，民间自古有霜降采收桑叶的习俗，晒干后可泡茶、煲汤，亦可煮水泡脚。日常可取 5~10 克干霜桑叶，沸水冲泡代茶饮，也可搭配瘦肉、排骨煲汤。桑叶清而不峻，润而不腻，十分适合日常轻养生。

中医经典《温病条辨》中的桑菊饮，以霜桑叶配菊花，一叶一花，同入肺肝二经。以此配伍思路制成的清肝明目茶，适合长期对着电子屏幕、用眼过度，或肝火偏旺、容易头晕烦躁，或受秋燥困扰而咽干干咳的人群。

在此提醒：霜桑叶性质偏寒凉，脾胃虚寒、容易腹泻、平素怕冷者，不宜长期大量饮用；经期、孕期女性建议暂停饮用；养生茶饮仅作调理之用，不能替代药物治疗。

常德市第一中医医院
药剂科 刘妮 通讯员 吴秀英