

# 冬季進補有口訣

11月7日立冬，立冬後一直有“立冬補冬”的習俗。俗語“冬季進補，上山打虎”，但是也不能“盲補”。對於如何進補，中醫專家向大家介紹了幾句口訣。

來說，咸勝苦、腎水克心火。若冬季咸味吃多了，就會使本來就偏亢的腎水更亢，從而使心陽的力量減弱。所以，應該多吃些苦味的食物，以助心陽，抗御過亢的腎水。

王雪梅推薦了苦瓜、芹菜、萵筍、生菜等蔬菜，除了可以養心外，這些苦味食物中還含有氨基酸、維生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎，提神醒腦，消除疲勞等功效。

此外，還要注意從情志養生上來調節養心，因為養心貴在養性。王雪梅提到，雖然我們不能像古人那樣“早睡晚起”，不過也可以在這個季節裏借助讀書來養性，或者練練瑜伽、太極、站樁這類東方式的靜功。

## 少年重養，中年重調，老年重保

立冬進“補”，也要因人而異。王雪梅提及，人有男女老幼之別，體(體質)有虛實寒熱之辨，中醫養生原則應該是：少年重養，中年重調，老年重保。

也就是說，少年陽氣正盛，可以不補，或者小補；中年人要根据身體狀況做出相應的調理，比如最近很勞累，身體損耗太大，就要補一補；而老年人往往患有多種慢性疾病，更應多重視保護。比如立冬時節，氣溫變化大，高血壓、冠心病患者更應注意保暖，規律用藥，減少出汗等體力活動；患有頸椎病、腰椎病的患者，應注意局部的保暖，多做一些柔和的鍛

煉，如練太極拳、八段錦等。

王雪梅介紹，進補還要找中醫師進行辨證，不能清補、溫補、大補、小補，不分明輕重緩急一起上。在臨床上，每個人的情況不一樣，有些人以清為補、有些人以通為補、有些人以化痰除濕為補等，不是祇有補氣養血、滋陰溫陽才算是補，還要根據具體年齡來看。

## 南方清補，北方溫補，高原潤補

王雪梅介紹，中醫裏的立冬進補也有地域原則，即南方清補、北方溫補、高原潤補。

北方地區的冬季天氣寒冷，宜進補大溫大熱之品，如牛肉、羊肉等。長江以南地區雖然已入冬，但氣溫較北方地區要溫暖得多，進補應以清補甘溫之味為主，比如鷄、鴨、魚類。而地處高原山區，雨量較少且氣候偏燥的地帶，則應以甘潤生津之品的果疏、木耳、冰糖為宜，比如冰糖炖雪梨就是不錯的選擇。

王雪梅提醒，此外還要注意我們生活的小環境。比如現在北方普遍都通了暖氣，很多人長期待在有暖氣的室內，所面對的環境不一定就是寒，也有可能是熱；南方一些家庭，冬季也會開空調取暖，所以環境裏還夾雜了些燥，進補的同時還應潤燥。在遵循地域環境進補時，最好到醫院找中醫師辨證一下，以便更好地進補。



## 少吃咸，多吃苦，平平安安來進補

從立冬開始，寒冷的天氣正式登上季節的舞臺。中醫認為此時可以進

補，不過飲食應“少咸、多苦”。

河南省人民醫院中醫科副主任醫師王雪梅解釋，冬季為腎經旺盛之時，而腎主咸，心主苦。從五行理論

## 增強肝功能 有6個秘訣

肝臟在人體中起着去除毒素、蛋白質代謝以及分解等功能，可以說是人體最繁忙的器官。現代人作息不正常、熬夜甚至酗酒吸烟等不良習慣，在無形中會傷害肝臟。

美國“Fitnea”健康網站提供了6個日常小妙招，有助於全面增強肝功能。

### 多喝檸檬水

水有助於加快新陳代謝速度、排出體內的雜質與毒素，減輕肝臟的負擔。每天起床後就先喝一杯溫的白開水，它可以喚醒全身的機能。

美國肝病專家彼得·克雷默博士建議：可以嘗試在水中加入檸檬，檸檬的酸性可以促使肝臟生成膽汁，有利於身體排毒。每天喝8~10杯，每次300毫升即可。

### 常吃紫甘藍

十字花科蔬菜包括甜菜、蘿卜、卷心菜、紫甘藍和芝麻菜等，或是含有硫元素的蔬菜，如洋葱、大蒜、花椰菜，它們都可以增強身體的排毒功能。每天吃兩份十字花科蔬菜就能增強肝臟的解毒功能。

### 經常做按摩

當身體處於平躺姿勢的時候，輕柔地按摩膽囊和肝臟部位，大約位於身體右側的肋骨下方。英國梅特醫院肝病專家斯蒂芬·斯圖爾特認為，按摩有助於促進肝臟部位的血液循環，進而改善全身代謝功能。

### 遠離酒和藥

酒精對肝臟功能極為不利。有肝損的人一定要戒酒。另外，不少人身體不適時，習慣到藥房買非處方止痛藥來吃，但這類藥物可能含有對乙酰氨基酚，經過肝臟代謝後，可能產生部分有毒代謝物，使肝臟受到損害。

### 補足礦物質

要確保自己在日常飲食中攝取到足夠的礦物質，例如鎂、鈣、鉀、鋅、硒和錳等。肝硬化患者，醫生也會建議他們補充比平時更多的維生素及礦物質，以激活肝臟功能。

### 自制護肝茶

水飛薊、姜黃和蒲公英都被認為有助於清潔和保護肝臟。可以嘗試每天服用45毫克的姜黃、400毫克的蒲公英提取物或400毫克的水飛薊。也可以把新鮮的蒲公英根泡在開水中代茶飲，但要確保其沒有受到化學殺蟲劑的污染。

## 想不請病假 先清潔鍵盤

在多數人眼中，馬桶座、寵物玩具、錢是“藏污納垢”的地方，却忘了你的辦公室也可能充滿細菌。

美國計算機培訓機構CBT Nuggets的研究人員從辦公室5種常用物品上取樣，包括電腦鼠標、鍵盤、觸控板、手機和出入證，檢測上面的細菌數量，結果令人大吃一驚。

以每平方英寸(約為6.45平方厘米)面積上的菌落形成單位(CFU，表達活菌數量的單位)作比較，檢測顯示，鍵盤上有354.3萬個CFU，手機上約有160萬個CFU，鼠標上約有137萬個CFU，觸控板上有810個CFU，最臟的是出入證，單位面積上有462萬個CFU。而衛生間馬桶座上有172個CFU，筆上有51個CFU，馬桶衝水按鈕或扳手上有30個CFU，錢上有5個CFU，寵物玩具算是臟的，單位面積上有1.9萬個CFU。

檢測結果還顯示，多種細菌“入侵”辦公室，比如芽孢桿菌、革蘭氏陽性球菌、革蘭氏陽性桿菌、革蘭氏陰性桿菌，它們會引起人食物中毒、鏈球菌感染、抗生素耐藥性等。研究人員建議大家多做清潔，擔心細菌感染的人不妨多用觸控板、少用鼠標。

## 年輕愛長痘 中年皮膚好

英國倫敦大學國王學院雙胞胎研究和遺傳流行病學系的研究者發現：年輕時長痘，到中年時皮膚反而會更好，比同齡人更顯年輕。

該研究負責人、皮膚病學家西蒙娜·雷博若博士表示年輕皮膚的維持與端粒的長度有關，而痤瘡患者的端粒長度較長。端粒是人體白血球中保護染色體末端的核苷酸，它能防止細胞復制過程中染色體發生惡化。如果端粒被破壞，將會導致許多明顯的皮膚問題，比如皺紋等。痤瘡患者的端粒長度比普通入長，這意味著這些細胞能夠更好地對抗衰老。研究稱，長端粒除了能夠延緩皮膚衰老，還能延長壽命。因為如果細胞衰老的速度放緩，那麼整個機體的衰老進程將減慢，從而增加壽命。

為考察痤瘡患者的皮膚能夠更長時間保持年輕的原因，研究團隊測量了1205名雙胞胎女性白血球的端粒長度，其中1/4的研究對象曾患過痤瘡。發表在《皮膚病學研究雜誌》上的分析結果顯示：痤瘡患者的端粒長度長于平均水平。如果在40歲前持續患痤瘡，那麼這些人到中年時皮膚將比同齡人年輕5~6歲。研究人員也表示，痤瘡患者的皮膚能生成更多血清，它相當於天然補水劑，使皮膚看起來更年輕。

## 指甲表面凹凸不平是因為它

人的手指甲有時候也是健康的晴雨表，手指甲凹凸不平，不但影響美觀，而且可能意味着健康缺失。那麼，具體來講，手指甲凹凸不平是怎麼回事呢？

### 手指甲凹凸不平是怎麼回事

專家指出，手指甲凹凸不平這種情況，很有可能是指甲患上了病。最有可能的就是指甲營養不良或者是灰指甲，甲營養不良表現為甲板變薄，或是出現甲縱紋、甲橫紋、凹凸不平小點，嚴重時出現甲分離，或者表現為甲肥厚、易碎裂、無光澤等。具體原因如下：

**真菌感染** 因不注意個人衛生而引發病菌的感染也會導致指甲出現凹凸不平的情況，如果指甲的癢狀除了凹陷，凹凸不平之外，還帶有變黃，增厚的情況那麼就一定是灰指甲，這就需要及時前往醫院檢查并接受治療。

**營養缺乏** 有人觀察到，長期饑餓、手指癱瘓或固定等因素可使指甲生長緩慢。患缺鐵性貧血及造成肢端缺血的雷諾氏病，皆可引起指甲凹凸不平癢。說明指甲凹凸不平與營養也有一定的關係。一般來說：此種病甲表現提示身體內鈣質、蛋白質、硫元素的缺乏，這些營養物質可以從蛋類、大蒜中取得，建議患者要經常食用為好。

### 手指甲凹凸不平的危害

大家不要以為手指甲凹凸不平僅僅是不好看這麼簡單，如果是某些嚴重的疾病引起的，比如貧血、冠心病等，則需要進行藥物或其他相關療法的治療，否則，這種病情就會變本加



厲，甚至會引起更為嚴重的疾病出現，所以首先要意識到指甲凹凸不平的危害，才能提高預防和治療的意識。

指甲邊緣部分塌陷可能是甲狀腺機能衰退或是甲狀腺機能亢進、髓細胞瘤、貧血癥、肺癌或糖尿病的徵兆，當然具體診斷還應由醫生來進行。而指甲脫落則可能是熱病、嚴重的糖尿病、神經過度緊張、肺炎、牛皮癬或是對藥物產生排斥的跡象。

如果指甲兩端出現凹凸不平的現象，可能是體內缺鐵或貧血、冠心病、甲狀腺機能衰退或營養不良的徵兆。如果出現毛細血管破裂造成指甲下出血現象，有10%至20%的可能是因為身體內部受到創傷。

患上灰指甲必須有足夠的重視，因為灰指甲並不是個人的疾病，在霉

菌交互感染的情况下，也會禍及身邊的家人，如果身邊的親友存在灰指甲的病患，一定要注意患者的個人衛生，並積極就醫。

### 如何預防手指甲凹凸不平

不互借共用生活日用品，如鞋襪、拖鞋；腳盆、擦腳巾等不要與他人共用。這是防止間接感染的關鍵所在。

養成良好的衛生習慣，平時勤洗腳、勤換襪，鞋襪經常曝曬，保持乾燥。

手足多汗的人，可適當用些抑制局部排汗的治療方法，夏季是手足癬多發期，尤其要注意。

搞好環境衛生，不給致病真菌創造生長繁殖的外部環。