

冬季进补有哪些“宜”与“忌”

专家:进补前请中医师进行体质辨识、综合评判,给出合理进补方案

据新华社北京11月18日电(记者田晓航)俗话说,“冬令进补,来春打虎”,冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。如何正确进补以增强体质?11月18日,国家中医药管理局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’,其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍,冬季万物闭藏,人体阳气内藏,消化系统功能会偏旺盛,此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存,来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗?对此,江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示,其实,从立冬开始直至立春前夕都适宜进补,北方寒冷地区可适当提前,南方温暖地区可稍作延后,“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

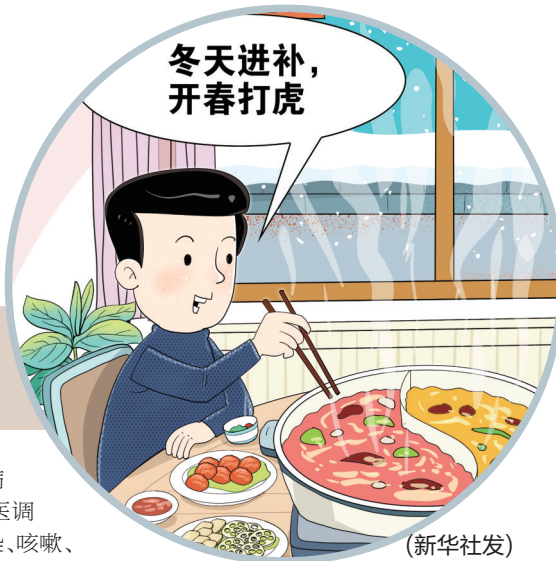
冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说,气虚

者和血虚者适宜进补,产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳,但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒,中医强调辨证施治,进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判,给出合理进补方案。对于老年人和部分女性群体而言,进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比,老年人往往多个脏腑功能减退,伴有多种慢性病,导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说,因此,老年人应“平补”“缓补”,循序渐进,切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍,老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务,可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能,以核桃、枸杞等食材来补益肾精,同时注意气血双补;推荐食用食疗粥,如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥,既有营养又易于消化。



(新华社发)

此外,部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白,何迎春说,这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关,可食用当归生姜羊肉汤,同时注意腹部、腰部、下肢保暖,每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补,服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,膏方在我国应用已有千余年历史,具有因人制宜、服用方便等特点。

“膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大型复方制剂。”黄亚博说,膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群,但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具,且遵循动态调整的原则,不可一方连用多年。

关注世界慢阻肺日



义诊活动现场。

了解慢阻肺 让呼吸更通畅

南国都市报11月19日讯(记者王康景文/图)“医生,我的肺部问题存在蛮久了,常咳嗽,呼吸也不顺畅,这种情况怎么缓解?”11月19日上午,在海南医科大学第一附属医院门诊楼前,一场以“呼吸不顺畅,当心慢阻肺病”为主题的义诊活动在此展开。

今年的11月19日是第24个世界慢阻肺日。慢阻肺病是一种常见但容易被严重低估的疾病,发病不急且初期没有太明显的症状,不易被发现。

当天上午的义诊现场,记者看到,该院呼吸内科的专家团队正在为来来往往的市民提供免费咨询和疾病知识科普。

“慢阻肺病就是慢性阻塞性肺病,呼吸道逐步阻塞,越来越不通畅,这个疾病的发病率挺高的,有必要引起人们的重视,增进对这个疾病的了解。”海医一附院呼吸内科主任医师、海南省呼吸医学中心主任兼首席专家周向东说,慢阻肺的致病因素相对多元,但主要因素还是吸烟,长期受油烟的伤害。香烟的烟雾会破坏气道和肺泡弹性,瘫痪纤毛使排痰能力下降,引发肺部慢性炎症,这主要发生于男性。而对于女性朋友,除了上述吸烟因素,如果长期烧柴做饭,或者家里不安装油烟机,长期吸入油烟,也可能造成慢阻肺。此外,空气污染、有害微小颗粒物吸入太多等情况也可能造成慢阻肺。

周向东表示,要预防这个疾病,需要针对性做好防护措施,尽量不要吸烟,生火做饭要做好油烟处理,要避免长期在污染比较严重的空气环境中生活与工作等等。

对于已经确诊慢阻肺的患者,要加强干预与治疗,首先要保障营养跟得上,如果营养不良导致体重下降超过8%,肺功能会更明显下降。“除了定期的体检,如果发现自己有明显的不适,比如呼吸不畅、常咳嗽等,要引起注意,及时去做病理诊断,做CT和肺功能检查,诊断是不是慢阻肺。”周向东说。

儿科专家提醒:

流感高发期需警惕儿童热性惊厥发生

据新华社长沙11月19日电(记者师才)当前流感高发,部分流感患儿在发热过程中出现热性惊厥症状,儿科专家对此提醒,流感患儿发生热性惊厥时,家长的科学处置非常重要。

湖南省第二人民医院儿科主任医师徐琳介绍,热性惊厥又称高热惊厥,是婴幼儿在发热状态下常见的急性惊厥发作,多与儿童神经系统发育尚未成熟、体温快速上升时大脑神经细胞异常放电相关。其典型表现为,双眼上翻或凝视、牙关紧闭、口吐白沫、口唇发绀、四肢强直抖动、呼之不应等,多数流感患儿发生热

性惊厥的时间不超过5分钟。

“孩子突发热性惊厥时,家长如何科学处置非常重要。”徐琳说,首要原则是保障呼吸道畅通,立即将患儿平放于平整床面或地板,移开周围硬物,松开衣领并将身体转向一侧,防止呕吐物或分泌物吸入气道。同时家长需避免两大误区:切勿强行按压四肢或掐人中,以免造成关节损伤、骨折或加重脑缺氧;切勿在孩子抽搐过程中给孩子喂食水、退热药等任何物品,防止孩子发生窒息或导致吸入性肺炎发生。

湖南省人民医院儿科门诊主任曾

赛珍提醒,如果家长发现孩子出现以下情况需要立即送孩子到医院救治:患儿抽搐持续超5分钟或停止后很快复发;患儿发生热性惊厥时面色发青、呼吸暂停超过1分钟,抽搐后意识模糊无法唤醒,或伴随剧烈呕吐、头痛、颈部僵硬。

湖南省第二人民医院儿科医生胡南非说,热性惊厥虽无法完全杜绝,但可通过科学护理降低发作风险。当家长发现孩子体温超过38.5℃时,可以在医生指导下,给孩子按剂量服用布洛芬或对乙酰氨基酚退热,可配合温水擦拭颈部、腋窝等区域进行物理降温。

2025年海南(秋季)孕博会将于11月29日至30日举办 孕博会主题巴士亮相海口街头

南国都市报11月19日讯(记者杜倬荷)为迎接11月29日至30日即将在海口会展工场举办的2025年海南(秋季)孕博会,近日,身披温馨主题涂装的孕博会主题巴士亮相海口街头。

本次亮相的G37路与K35路公交车化身“移动母婴资讯站”。车身外贴上了孕博会宣传画面,车内则布置了展牌和扶手广告,内容涵盖展会时间及地点、咨询热线等,让乘客在出行途中也能轻松获取实用信息,感受孕博会的温暖氛围。

据了解,2025年海南(秋季)孕博会以健瑞儿为媒,联合国内外知名母婴品牌,涵盖孕期用品、婴儿服饰、儿童玩具、营养保健品等多个领域,为孕妈和宝宝提供一站式购物体验。



孕博会主题巴士。记者邱洪高摄