



# 冬季咋进补,听听专家怎么说

## 专家:进补并非人人皆宜,应“对号入座”



中医认为,冬季是一年四季中进补的最好季节,民间也有“冬令进补,来年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”之说。但不是人人都可以进补,滋补也要对症。安徽省中医院专家查安生提醒,进补不是人人皆宜,应“对号入座”。

■ 记者 马冰璐

### 进补不是人人皆宜

查安生表示,进补不是人人皆宜,应“对号入座”,首先是对应体质虚的人,简言之就是人体机能出现低下的表现,比如精力不够或女性腰酸等;其次是老人和产妇,尤其是多产妇女,是进补的最佳人群;此外,体质虚弱的病人也应当适当进补。

需要注意的是,儿童不宜进补,因为儿童正处于生长发育阶段,切忌盲目进补,“此外,年轻人精力旺盛,体虚的情况也比较少。”

“推荐膏方进补,膏方是将营养物质与中药调配,对人体进行综合调补。但膏方也是药,药不能随便吃,应在医生指导下有针对性地进补,才能收到良好效果。”查安生说,此外,牛羊肉也是进补的食品,吃阿胶补血比较好,男性吃鹿茸有助于益肾精、补气血。”

### 进补应“对号入座”

查安生建议,老人可以适当吃一些参类等食品进补,但需要在医生的指导下进行组合和搭配,“但人参并非人人都适合,像现在不是特别寒冷的情况下,人参是要分类的,有的热性比较大不宜食用,吃多了反而上火。所以进补需要在医生的指导下,根据体质来选择补药的类型。”

此外,羊肉虽是冬季良好的补益之品,但也有其适应证。患慢性病尤其是患肝病者不适合吃羊肉;口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者表现为热证者不适合食用;腹泻者不适合食用;服中药者,若方中有半夏、石菖蒲等不适合食用。另外,高血压、肝阳旺盛的人也不宜多吃羊肉,否则容易引起头晕。

查安生提醒,如果身体很好,对寒冷有良好的适应能力,不必刻意进补。过多进补,不但无益,反而会产生一系列副作用,比如,服用过多的人参,会出现烦躁、激动、失眠、腹胀等“人参滥用综合征”。

### 冬季养骨养髓亦养脑

人的骨髓、脑与肾的关系很密切,肾主骨生髓通脑。髓分骨髓、脊髓和脑髓,由肾中精气所化生肾中精气充盈,骨髓充养于骨,骨骼发育正常,才能起到支持人体的作用;脊髓上通于脑,髓聚而成脑,故称脑为“髓海”,髓海得养,脑的发育就健全。

此外,“齿为骨之余”牙齿和骨的营养来源相同,牙齿也由肾中精气所充养,牙齿的生长与脱落,与肾中精气的盛衰密切相关。可多吃些核桃、芝麻、松子仁、蘑菇、羊脑、灵芝棒、枸杞、虫草等,外加早晚上下叩齿30次。



名  
医  
简  
介

查安生:主任医师,教授,硕士研究生导师,擅长中西医结合诊治胃肠疾病,尤其擅长慢性萎缩性胃炎、炎症性肠病、功能性胃肠病、胃食管反流病等常见病、多发病的系统规范诊治。专业特长:慢性胃炎,慢性腹泻,肝硬化,胃食管反流病,消化性溃疡、溃疡性结肠炎、克罗恩病等消化道疾病等。



读者:牙齿缺失有哪些危害?

专家:牙齿缺失后,与其相对的牙齿就失去了咀嚼的“伙伴”,会造成相对牙齿咀嚼功能的减弱甚至丧失;并且相对的牙齿会向间隙伸长,失牙区相邻的牙齿也会向间隙倾斜,这样使邻牙与邻牙间产生间隙,同时颌牙与邻牙间形成台阶,破坏正常的邻接关系,造成食物嵌塞;长时间的失牙间隙还会因为邻牙及对颌牙齿的移动逐渐丧失,大大提升牙齿修复的难度;如果缺失的是前牙,对美观会造成很大的影响,大量的牙齿缺失甚至会造成面型改变。

■ 记者 马冰璐

### 一周病情

## 儿童呼吸道疾病高发 出现病症要及时就医

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)冬季是儿童呼吸道疾病的高发季,近日,记者在合肥市第一人民医院集团医院儿科诊室发现,有不少家长陪同患儿前来就诊。据接诊的儿科专家潘军平介绍,儿科常见的呼吸道疾病主要有肺炎、毛细支气管炎、上呼吸道感染。婴幼儿体质弱,稍不留神就会生病。

潘军平提醒家长,在气温低、天气干燥的冬季,家长要及时给孩子增减衣服,且平时一定要注意培养孩子良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免接触病原体,尽量少去人群密集不通风的地方,减少与病毒和细菌接触的机会,这样可以有效减少呼吸道感染的概率。在家时,多通风保持空气新鲜;外出时,给孩子戴口罩,对阻挡空气中有害颗粒有一定的功用。

在冬季适当地进行耐寒锻炼,通过有意识地带孩子锻炼身体,当孩子接触到冷空气时,会越来越快地适应气温变化,增强免疫力。潘军平特别提醒,一旦出现病症要及时到正规医院就诊,积极配合医生治疗。

### 健康新闻

## 痒痒痒! 5个小妙招赶走瘙痒

星报讯(记者 马冰璐)凛冽寒冬,除了感觉冷冷冷之外,是否经常感到皮肤干燥、起皮、瘙痒?前几天,市民李阿姨因全身瘙痒,四肢起皮得厉害,到合肥市第二人民医院皮肤科就诊,医生诊断为“瘙痒症”,建议保湿,口服抗过敏药物。

专家建议,试试这5个小妙招赶走瘙痒。

- 1.冬季皮肤瘙痒防护的关键在于加强润肤,洗浴后一定别忘了擦保湿剂或润肤剂,以防止皮肤的角质层丢失水分。
- 2.洗澡次数不要过勤,尤其是老年人,一般一周1~2次,可以尝试只用温水冲洗,不用沐浴露等产品。
- 3.穿着方面,衣服尽量穿宽松柔软的,以棉织品为宜。
- 4.饮食方面,注意避免辛辣刺激食物,可以多食用含维A类食物,如胡萝卜、菠菜等。
- 5.注意补水,经常饮水,补充体内水分,使肌肤“喝”足水。

### 健康提醒

## 小心那些“运动”起来的睡眠



说起睡眠,总会让人联想到静谧、安宁的氛围,然而看似宁静的睡眠过程中,却往往发生着各种不同类型的“运动”。安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科专家孔晓明介绍,它们有些是在正常生理条件下出现的现象,有些则是心理压力状态下的反映,还有一些提示病理学结果。

■ 记者 马冰璐

### 入睡抽动

即便是在正常的人群中,医生也会观察到有些人睡觉时四肢会不自觉地抽搐一下,尤其是在入睡阶段。这是不是不正常呢?

其实一般来说,这是无需担心和干预的。之所以会抽搐,是因为此时大脑皮层的大部分功能开始逐步进入抑制状态,但仍有一部分脑区功能会保持相对活跃的状态,来参与处理睡眠过程中个体生理信号的监视、预警和调控。这也可以理解为我们的大脑在进入睡眠的过程中并非突然完全放弃指挥权,而是一个渐进的过程。

### 周期性腿动

如果在睡眠过程中出现腿部周期性、不自主的抽动,通常间隔为几十秒,一小时超过5次,就有可能是患了周期性腿动疾病。这也是睡眠中出现“肢体运动”疾病的最常见情况。

周期性腿动疾病(PLMS)是一种特殊类型的睡眠障碍性疾病,常与睡眠障碍同时存在,表现为脚趾、踝关节、膝关节和髌关节的局部弯曲,经常引起短暂或完全惊醒而导致睡眠中断。

PLMS的患病率随着年龄增长而升高,在青年人中的患病率仅为5%~6%,而在老年人中则高达44%。它可能在睡眠中的任何时段发生,于非快动眼睡眠期(NREM)多见。有些老年人因为患了这种疾病甚是痛苦,每晚不但自己睡不好,还会影响到老伴也长期睡眠差、焦虑不安。

PLMS一般可分为原发型和继发型两种。原发型的病因仍然不明,继发型的病因则较为复杂,例如阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)、发作性睡病、帕金森病、运动神经元病、骨髓病、多发性硬化病、外周神经病变、肾功能不全、贫血等,饮酒、服用三环类抗抑郁剂以及撤用镇静安眠剂等。如果以上这些继发性原因得以治疗和干预,那么PLMS也将随之缓解。

### 不宁腿综合征

还有一种睡眠相关的“运动”常发生于睡眠发动之前,通常表现为患者在卧床状态下,双腿感到难以描述的不适感,如酸麻感、蚁行感、发胀感等,病人常需捶打按摩腿部或下床活动后才能缓解,夜间睡眠及白天的日常生活均受影响,患者经常表现为“坐立不安”。

和周期性腿动一样,它的原因复杂,原发或是继发则要具体分析。

### 癫痫

有些特殊类型的癫痫患者在睡眠中发作时也可能表现出肢体的不自主抽搐,某些症状与周期性腿动很像。但癫痫发作通常抽搐的肢体为单侧,或出现全身强直阵挛发作,很少出现一夜数次的高频率。同时抽搐通常幅度和症状非常明显,发作时一般无法唤醒。脑电图检测可观察到睡眠中的异常脑电放电现象。