

# 脾胃也要“冬藏”

脾胃被传统医学视为“后天之本”，只有脾胃功能强健，才能将我们吃进去的食物转化为气血和能量，以抵御外邪、温煦全身。天气寒冷时，自然界的寒邪最易损伤脾胃的阳气，导致其功能失常。专家提醒，冬季养脾胃核心是“藏”，要减少不必要的消耗。

中医理论将人与自然视为一个整体，冬季天寒地冻，阳气潜藏，阴气最盛，人体的阳气也会随之收敛于内。对于脾胃而言，冬季要藏住阳气，避免不必要的消耗和损伤。

**忌生冷，食温暖。**生冷寒凉的食物（如冰镇饮料、寒性水果）进入体内，需要消耗脾胃大量的阳气才能被消化吸收。这无异于在严冬里给脾胃“泼冷水”，极易损伤脾阳，导致腹痛、腹泻、消化不良。因此，冬季建议大家三餐要温热，比如多喝热的小米粥、南瓜粥、羊肉汤，不仅温暖脾胃，还能补充津液。如果觉得水果凉，可蒸制或用微波炉加热后再吃。此外，多在三餐中选择性温的食物，如山药、红枣、牛肉、羊肉、鸡肉等。

**减负担，易消化。**冬季人们偏好高热量食物，但肥甘厚味（如油炸食品、烧烤、甜点）会极大地加重脾胃的运化负担，容易导致食积、腹胀、痰湿内生，表现为舌苔厚腻、身体困重。养护脾胃的黄金饮食法则是七分饱，尤其晚餐要少吃，给脾胃留出充足的休息和恢复时间。同时，吃饭要细嚼慢咽，以减轻脾胃的压力。饮食中，可加入一些药食同源的健脾食材，如山药、茯苓、薏仁、白扁豆等，煲汤或煮粥皆可。

**避思虑，养心神。**中医认为，思伤脾，过度的思虑、忧愁、精神紧张会影响脾胃的气机运行，导致其功能紊乱，出现食欲不振、脘腹胀满等症状。冬季昼短夜长，应早睡晚起，保证充足的睡眠，有助于阳气潜藏，精神内守。工作生活中，尽量避免长期陷入紧张焦虑的情绪中，可以通过静坐、阅读、听舒缓音乐等方式让心神安宁下来。也可以选择一些和缓的运动，如太极拳、八段锦、散步等，有助于气血流通，又能避免大汗淋漓导致阳气外泄。

专家给出了一些简单易行的冬季养脾胃方案。

1.一碗晨粥。每天早上一碗小米山药红枣粥或南瓜小米粥，温和滋养脾胃一整天。

2.一道暖汤。每周喝2次~3次萝卜生姜羊肉汤，羊肉温补气血，生姜散寒，萝卜顺气，是温补脾胃的佳品。

3.一个习惯。饭后慢走百步，或以手掌顺时针轻柔按摩腹部，帮助脾胃运化。

4.一个禁忌。不吃刚从冰箱里拿出来的食物，尤其脾胃本就不好的人，务必少碰生冷。

脾胃以喜为补，这是养护脾胃必须牢记的原则。所谓“补”，不仅仅是吃进去有营养的东西，更是要吃下去后脾胃感到“舒服”、能够“接受”。若吃下去后觉得腹胀、没胃口，哪怕它是千年人参，对当下的身体来说也是毒药。冬季是进补时节，进补绝非简单地“吃好的”，而是对脾胃功能的精准调理。对于脾胃虚弱的人来说，正确的进补顺序是先健脾、再化湿、后进补。

（据《辽宁老年报》）

本版组稿 郑伟元

## 冬天皮肤干痒是因为气候干燥导致皮肤屏障受损



12月7日是大雪节气。12月5日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，解答热点关切。一些人为什么一到冬季就易出现皮肤干痒等问题？北京大学第一医院主任医师李航表示，冬天皮肤干痒是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁，只能解决一时的瘙痒，后续可能会带来更严重的皮肤问题。李航建议，用温水洗澡，避免使用碱性强的香皂；洗完澡后用毛巾轻轻拍干皮肤水分，并尽快涂抹保湿乳，形成保湿膜锁住水分。同时，可适当减少洗澡频率，洗澡时间也不宜太长。

新华社发 冯德光 作

## “网球肘”的预防与治疗

“网球肘”又称肱骨外上髁炎。人们的前臂伸肌总腱在肱骨外上髁处受到反复牵拉，会产生慢性撕裂伤，最终会导致无菌性炎症，该炎症就是“网球肘”。

### “网球肘”发病原因

长时间、高强度的手肘活动（如网球运动员挥拍、厨师颠勺等）容易引发“网球肘”。

### “网球肘”易患人群

手肘频繁活动的人群，如网球运动员、羽毛球运动员、乒乓球运动员、高尔夫球手、厨师、机械工、长期电脑办公人员等。40岁至60岁人群发病率较高，但该病近年来逐渐呈现年轻化多样化的趋势。

### “网球肘”的预防

劳逸结合。人们要避免进行长时间、高强度的手肘活动，合理安排工作和休息时间。

正确使用工具。人们要选择适合自己的工具，在进行手肘活动时，减少肌肉的过度受力。

加强前臂肌肉锻炼。通过增强前臂肌肉的力量和柔韧性，人们可以提高手肘的耐受力，

减少受伤风险。

### “网球肘”的治疗

保守治疗，比如冰敷、热敷、药物治疗等。在发病初期，患者应立即停止手肘活动，让受损的肌肉和肌腱得到充分休息。

在发病急性期（24小时内），患者可进行冰敷。冰敷时要避免冰块直接接触皮肤，以免冻伤。在急性期过后（24小时后），患者可进行热敷。热敷时要注意温度适宜，避免烫伤。患者可在医生的指导下，使用非甾体类抗炎药来缓解疼痛，或外用肌肉酸痛贴布或药膏等进行治疗。

常见的物理疗法包括体外冲击波疗法、中频电疗、超声波治疗等。这些疗法可以促进患者局部血液循环，促进组织修复。

手术治疗。经过正规保守治疗半年至1年后症状仍然严重的患者可以考虑手术治疗。手术主要包括微创关节镜手术和开放性手术，术后需要进行一定的康复训练和护理。

“网球肘”虽然是一种常见的肘部过度使用综合征，但通过科学的康复训练、积极预防及调整生活习惯，病症可以得到有效控制和缓解。②12

（周口淮海医院 李宁）

