

# 冬季养生 护颈椎 巧进补

春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。这几天气温骤降，不少天冷容易发作的毛病也一股脑地冒出来，颈椎难受、肩膀劳累疼痛、血压居高……中医专家指出，冬天天气冷，可以引起颈椎、血压、血糖等諸多毛病，要预防和应对除了做好保暖外，还要加强锻炼、合理进补。



## A 天冷肌肉收缩易发颈椎问题

张姨今年70岁，自述颈痛、酸，头顶痛，但耳不响，也没有胸闷、心慌。针灸康复科专家范德辉听诊后初步诊断张姨有神经根型颈椎病。触诊后发现，张姨的颈椎交界处的颈椎有问题，这导致她一系列的不适。而且张阿姨因年轻时受过伤，有颈椎间盘突出的问题。经肌肉放松10分钟再手法复位后，张姨感觉轻松很多。

范德辉表示，冬天天冷肌肉收缩，不注意保暖的话，容易出现椎体错位，影响血液

供应；天冷还容易感冒咳嗽，导致腹压增高，容易发生椎间盘突出。

范德辉说，一般病人说颈椎不舒服，他会先触诊摸颈椎，看骨头是否偏歪和有无压痛、肿胀、肌肉不平衡等，接着看颈椎X光片看有无颈椎移位，有无其他可能的问题，不可贸然按压。“颈椎不舒服，有可能是老化所致，也可能有一些诱因如不良体位、坐姿、睡姿或习惯性弓腰、意外受伤引起的偏歪，导致压迫神经、血管等引起不适。”

## B 颈椎问题可引起高血压、肩周炎

除此之外，有的疾病看似和颈椎无关，但其实根源在于颈椎。

“颈源性高血压就是一类根源在颈椎的高血压，当出现高血压但正规治疗、服降压药也不行，又不是长期处于高血压，不妨检查颈椎，看看是否是脊柱相关的高血压。”范德辉说。

还有一种常见的是颈源性肩周炎，看似痛在肩膀，但还有无法抬头、低头等表现，与单纯性肩周炎的表现有别。他指出，颈源性肩周炎颈椎间盘变性、颈椎骨质增生和肩周围软组织病变，引起以肩关节疼痛、活动障

碍和支配肩关节周围神经功能障碍；而单纯性肩周炎则主动、被动运动均受限，疼痛主要局限在肩关节周围。

范德辉建议，当出现不适找外科、骨科等科室查不出原因或治疗后症状不消，可看看是否与脊柱有关，可通过手法、针灸、中药等多种治疗方法。

“冬季首先要注意保暖，还要加强锻炼。”范德辉称，除了全身保暖，还应针对颈椎、膝关节等供血较差的关节部位保暖，如戴围巾、穿有领衣服；通过锻炼加强肌肉、韧带强度，关节就不易出问题。

## C 冬季宜饮食清淡、坚持锻炼

都说冬季进补，心血管科专家李桂明教授指出，四时养生认为春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。冬季的饮食调养要遵循“虚者补之，寒者温之”的传统，立冬是一个十分重要的节气，又是人们进补的最佳时期。

饮食要适量清淡。坚果类使人耐寒。寒冷天气使人对体内蛋白质的需求量增大。因此，冬季应多摄取含蛋白质较多的食物，如板栗、芝麻、葵花子、黑米等。饮酒要适量，喝茶有益健康：春饮花茶，夏饮绿茶，

秋饮青茶，冬饮红茶。而胃热的人宜喝绿茶，胃寒的人喝茉莉花茶暖胃，胃凉的人喝红茶暖胃，乌龙茶结合绿茶和红茶的特点，属于平性。

冬季还要坚持体育锻炼。“生命在于运动”，肢体的功能活动由肝肾所支配，冬季要坚持体育锻炼，以取得养肝补肾，舒筋活络，畅通气脉。如散步、慢跑、做操等。手脚是人体的脉梢，每天坚持用温热水洗脚，以促进血液循环。

## D 先调理脾胃，再根据体质进补

进补宜先调脾胃。李桂明指出，经历漫长酷夏，人体脾胃功能减弱，贸然大补会加重脾胃负担。因此进补前要先给脾胃一个调整期，先进食一些有营养又容易消化的食品如鱼、瘦肉、禽蛋等，同时进食一些健脾的中药如苡仁、山药、芡实。

数九严冬若欲御寒，首当养肾。但养肾要分清阴虚阳虚，不能盲目进补。肾虚有阴阳之分：肾阴虚者，应注意选用海参、枸杞、银耳等进行滋补，也可服六味地黄丸等；肾阳虚者，应多吃羊肉、鹿茸、肉桂等，也可用

金匮肾气丸。

“体质不同，进补有别。”李桂明强调，寒性体质的人多手足不温、面色黄白、喜热食，可适当食用姜、葱、鸡肉、牛肉、羊肉等；热性体质的多手足温暖、面色红赤、喜冷食、尿黄等，可适当食用白菜、萝卜、鸭肉、猪肉、甲鱼等；对一般体质的人，冬季宜多食瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含优质蛋白的食品，以增强御寒能力，但须注意燥热之物应适可而止，以免使内伏的阳气郁而化热。

(梁瑜)