

精选版

名医伴你行

《大众医学》丛书

养生月谈

天人相应治未病

《大众医学》编辑部汇编

详述十二月阴阳变化

88 条四季摄生要旨

16 种时令简易功法

46 款节气美味药食

34 味当季养生单品



上海科学技术出版社

名医伴我行 ——《大众医学》丛书（精选版）

养生月谈



上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书是“名医伴你行”——《大众医学》丛书(精选版)之一。

《养生月谈》一书指导读者按照一年十二个月份的气候阴阳变化规律和特点进行调养,从而达到养生和延年益寿的目的。十二个月寒热温凉的变化,是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生,由春到夏是阳长阴消的过程,所以有春之温,夏之热;夏至阴生,由秋至冬是阴长阳消的过程,所以有秋之凉,冬之寒。人类作为自然界的一部分、不能脱离客观自然条件而生存,而是要顺应四时的变化以调摄人体,以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

本书主要从中医养生学的角度出发,讲述月份变化与人体健康的关系,及应月份养生与进补的理论与法则。并结合不同月份的特点,分别介绍调摄养生、养生功法、药食养生、进补方法以及四季不同的常见病。对大家平日生活、保健的悉心指导。你可以在不同月份根据个人体质的不同来适时调整自己的生活起居、饮食运动,使生活规律合于中医的四时养生之道,从而达到身心健康、祛病延年的目的。

图书在版编目(CIP)数据

养生月谈 / 《大众医学》编辑部编. —上海:

上海科学技术出版社, 2014.8

(名医伴你行: 大众医学丛书: 精选版)

ISBN 978-7-5478-2277-7

I. ①养… II. ①大… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 133594 号

名医伴你行——《大众医学》丛书(精选版)

养生月谈

《大众医学》编辑部 汇编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12.5

字数 220 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2277-7/R·755

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

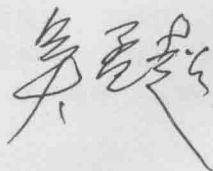
序

近年来，人们对健康越来越重视，追求健康、拥有健康成为很多人生生活中的第一要务。在一定程度上，这要归功于医学保健类报刊、书籍长久以来孜孜不倦的科普宣传。

60多年来，在传播健康知识、传递健康理念、提高国民健康素质的漫漫征途中，我国创刊最早的医学科普杂志——《大众医学》，一直坚持“让医学归于大众”的办刊宗旨，为大众提供权威、实用的医学保健知识，赢得了一批又一批忠实读者。

医学是一门十分严谨的科学，事关生命和健康，来不得半点虚假。《大众医学》在追求实用性的同时，始终牢牢把握“忠实于医学”这个前提，作者几乎都是全国各大医学院校、医学科研单位以及各大医院的专家。其中，许多医学界的老前辈和各临床学科的带头人都多次为杂志撰稿，宣传和普及最新的医学科学知识、科学思想方法和健康生活方式。多年来，在全体编辑人员的执着追求下，在高层次作者的影响和带动下，《大众医学》建立了全国一流的专家作者队伍，不仅保证了文章的科学性、获得了读者的信赖，而且使杂志在医学界和医学科普界享有较高的声誉。

在严谨办刊的同时，《大众医学》编辑部还整合优势资源，着力打造权威、靠谱的养生保健图书，系统指导读者健康生活。相信这套汇聚多年精品文章的“名医伴你行”——《大众医学》丛书（精选版），也一定会帮助大家抓住健康、获得健康、享受健康！



中国科学院院士

2014年8月

前言

创办60多年来，在不同的历史阶段，《大众医学》都努力成为大众健康的记录者、参与者。《大众医学》所刊载的文章，均出自著名专家、学者之手，他们身处国内外临床医学、预防医学、保健医学等领域研究前沿，在不断攻克一个个研究疑点、难点的同时，不忘社会大众，承担一份可敬的普及医学健康知识的社会责任。

正因如此，《大众医学》文章的权威性、珍藏性一直受到广大读者的认可，不少读者在每月购买杂志，及时了解最新医学、保健领域新进展之后，还要购买一本《大众医学》合订本，收藏起来，平时遇到健康问题，都能从中获得帮助，找到答案。

如今在合订本之外，你有了新的选择：“名医伴你行”——《大众医学》丛书（精选版）。这套丛书精选《大众医学》创刊以来饮食营养、养生保健、家庭用药、男女两性方面的经典文章，加以重新编辑整理，以更新颖、更实用的方式呈现。希望你在阅读之后能感受到《大众医学》一如既往的严谨、专业、实用！

《大众医学》在变，因你而变；《大众医学》不变，对于医学保健问题的严谨追求，期盼你我健康之心不变。

《大众医学》编辑部

2014年8月

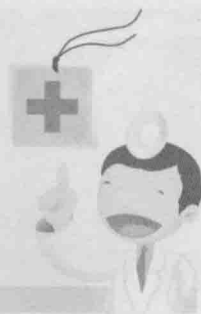


>>> 致谢专家

.....
不分先后次序

- 安徽中医学院附属第一医院针推科 王金山
- 北京大学第一医院妇产科 教授 刘朝晖
- 北京大学公共卫生学院劳动卫生与环境卫生学系 教授 王生
- 北京大学人民医院急诊科 主任医师 朱继红
- 北京市气象局专业气象台 尤焕苓、付治龙
- 重庆医科大学附属第二医院 教授 王辉武
- 南京医科大学营养与食品科学系 耿珊珊
- 第二军医大学附属长海医院营养科 教授 蔡东联
- 第二军医大学附属长征医院呼吸科 主任医师 戴家熊
- 第二军医大学中医系 教授、主任医师 凌昌全
- 复旦大学附属华山医院 教授 陈小东
- 复旦大学附属华山医院皮肤科 教授 王慧英
- 复旦大学附属中山医院营养科 教授 高键
- 复旦大学附属中山医院中医科 副主任医师 唐燕红、张建伟
- 复旦大学营养与食品卫生学系 教授 柳启沛
- 广东省农业科学院蔬菜研究所、华南农业大学园艺学院 郭巨先
- 广东省农业科学院蔬菜研究所、华南农业大学园艺学院 何裕志
- 广东省农业科学院蔬菜研究所、华南农业大学园艺学院 杨暹
- 广州市第一人民医院营养科 营养师 刘梅
- 河北省人民医院皮肤科 主任医师 李晓娥
- 华东师范大学体育与健康学院 教授 张美江
- 华中科技大学附属同济医学院 副教授 冯丹
- 华中科技大学同济医学院, 营养与食品卫生系 教授 庞红
- 华中科技大学同济医学院, 营养与食品卫生系 教授 孙秀发
- 华中科技大学同济医学院附属同济医院泌尿外科 主任医师 刘继红
- 华中科技大学同济医学院附属同济医院药学部 副主任药师 王立清、李园园
- 华中科技大学同济医学院附属同济医院中西医结合科 主任医师 杨明炜

- 华中科技大学同济医学院附属同济医院中西医结合科教授 谭立兴
- 华中科技大学同济医学院附属同济医院中医科 主任医师 陈琢
- 华中科技大学同济医学院附属协和医院皮肤科 教授 涂亚庭
- 华中科技大学同济医学院附属协和医院中西医结合骨科 教授 沈霖
- 华中科技大学同济医学院附属协和医院中西医结合诊疗中心 教授 谢纪文
- 华中科技大学同济医学院中西医结合科 教授 吴汉卿
- 上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科 教授 高蓓莉
- 内蒙古医学院第一附属医院皮肤科 教授 乌日娜
- 南京疗养院 钱如东、周玉珍、李怀惠、赵守诚
- 南京医科大学第一附属医院皮肤科 教授 骆丹
- 宁波市中华医学会普及委员会 主任 常敏毅
- 上海交通大学附属瑞金医院高血压科 教授 郭冀珍
- 上海交通大学附属瑞金医院皮肤科 教授 卞宗沛
- 上海交通大学附属第六人民医院康复科 主任医师 董薇红
- 上海市中医医院内科 主任医师 孟仲法
- 上海市中医医院儿科 主任医师 闵伟福
- 上海市中医医院失眠专科 主任医师 施明
- 上海同济大学附属东方医院消化科 刘雁冰
- 上海中医药大学 教授 葛德宏
- 上海中医药大学 教授 宋经中
- 上海中医药大学 教授 赵章忠
- 上海中医药大学附属龙华医院 教授 陈凤鸣
- 上海中医药大学附属龙华医院 教授 龚理新
- 上海中医药大学附属龙华医院呼吸内科 教授 吴银根
- 上海中医药大学附属龙华医院呼吸内科 教授 张惠勇
- 上海中医药大学附属龙华医院呼吸内科 教授 邵长荣



- 上海中医药大学附属龙华医院皮肤科 主任医师 李咏梅
- 上海中医药大学附属曙光医院皮肤科 教授、主任医师 潘祥龙
- 上海中医药大学附属曙光医院皮肤科 主任医师 丁佳频
- 上海中医药大学附属岳阳医院儿内科 主任医师 徐钢
- 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科 范斌
- 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科 耿琳
- 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科 教授 李斌
- 四川大学华西公共卫生学院 教授 张立实
- 四川大学华西医院呼吸内科 教授 王曾礼
- 同济大学附属铁路医院心内科 张戟
- 同济大学花粉应用研究中心 张玉兰、支崇远
- 同济大学交通工程系 杨涛
- 浙江省立同德医院 主任医师 陈永灿
- 浙江中医药大学 教授 金国梁
- 浙江中医药大学 教授 邵中一
- 中国管理科学研究院 研究员 程爵棠
- 中国气象局北京城市气象研究所 刘伟东
- 中国中医研究院西苑医院 教授 张国玺
- 中华中医药学会营养药膳专家分会 主任医师 顾良伯



一月.....	001
(一)当月气候	001
(二)养生要旨	002
顺利过冬的四条建议	002
四时调摄 防重于治	002
冬天老人如何保暖	003
老慢支患者要勤防感冒	004
寒冬吃水果的学问	004
每周都要吃粗粮	005
(三)当月推荐	006
邵氏呼吸八法	006
心平气和对付感冒	007
简易药物预防流感	008
冬令滋补甜品	009
杂粮食疗方	010
上班族“亚健康”食补方	012
(四)单品养生	013
山核桃	013
银耳	014
板蓝根	016

二月.....	017
(一)当月气候	017
(二)养生要旨	018
立春生活保健要旨	018
春回大地时, 养生第一季	018

保健食品不能“全面保健”	019
选购保健品的诀窍	020
保健食品也有副作用	021
保健食品的剂型和服用原则	022
如何选购和鉴别西洋参	022
西洋参有进口和国产之分	023
西洋参有没有野生的	023
早春防卒中饮食调理原则	024
小儿反复呼吸道感染的生活调理	025
(三)当月推荐	025
春日养生四法	025
一份春节送礼清单	026
增强抵抗力营养三原则	026
节日滋补炖品五款	027
胃下垂食疗方	029
小儿反复呼吸道感染食疗方	029
(四)单品养生	030
芝麻	030
豆腐	031
西洋参	031

三月.....	033
(一)当月气候	033
(二)养生要旨	034
春天应该小心“捂”	034
排毒真能除百病吗	034

春季，肝病患者的保健要季	035
春天谨防皮肤病	036
便秘老人且慢用泻药	038
(三)当月推荐	039
早春防沙尘建议	039
阳春三月简易养生法	039
面瘫者的“脸保健操”	040
预防禽流感八招	040
家常疗法治咳嗽	041
早春滋补炖品	042
有益肝病患者的食养	043
白内障患者饮食生活七宜	043
白内障患者饮食生活五忌	044
(四)单品养生	044
芦笋	044
葡萄柚	046
茼蒿	047

四月	049
(一)当月气候	049
(二)养生要旨	050
如何预防儿童哮喘发作	050
别让“药用蔬菜”上餐桌	050
春季营养保健特点	051
如何选择花粉保健品	052
过瘾辣椒也保健	052

40岁开始补肾防治骨质疏松	054
老年人不必拒绝鸡蛋	055
生活调摄减少哮喘发作	055
(三)当月推荐	056
花粉过敏者春游防病措施	056
防春火家常菜	056
春来美食治感冒	057
慢性肝炎春季食养	058
老蔬菜的新吃法	058
哮喘食疗方	060
骨质疏松防治全攻略	060
可降血脂的荷叶米砂肉	061
(四)单品养生	062
绞股蓝	062
发芽糙米	063
花粉	064

五月	066
(一)当月气候	066
(二)养生要旨	066
春夏之交防病保健	066
正确认识“上火”	067
清火剂为啥清不了“火”	068
慎陷“野菜热”	069
温泉旅游，选对胜地才能养生	070
蜂蜜名称花样多	070

如何识别蜂蜜保健品的优劣	071
(三)当月推荐	072
菜篮子里防感冒	072
去春火药膳方	074
指压“要穴”增强体质	075
我国四大著名保健温泉	076
怎样安全地泡温泉	077
三款药膳促消斑	077
(四)单品养生	078
春芥	078
蜂蜜	078

六月	081
(一)当月气候	081
(二)养生要旨	081
六月为何易霉变	081
初夏日常保健提醒	082
出现中暑先兆怎么办	082
淡食清补防疖夏	083
夏季养肝要点	083
当心，夏季多发皮肤病	084
初夏为啥好发“足癣”	085
循序渐进觅“睡方”	085
慢性胃炎起居养生有良策	087
(三)当月推荐	088
足癣的简单治疗方法	088
防暑湿感冒简易方	088
防暑清热好食品	088
夏治溃疡性结肠炎	089
暑热症自制饮料	090
简易夏季养生功	090
果蔬助排毒	091
便秘老人的药粥调理	092

慢性胃炎食疗方	092
(四)单品养生	093
鸡肫皮	093
番茄	093
泥鳅	094

七月	095
(一)当月气候	095
(二)养生要旨	096
迎战紫外线	096
伏针伏击亚健康	097
慢阻肺之冬病夏治——穴位注射	098
里应外合夏治哮喘	099
小儿哮喘之冬病夏治——穴位敷贴	099
皮肤有疾也可冬病夏治	100
安全饮用草本元素饮品	100
(三)当月推荐	101
预防中暑的小诀窍	101
小儿哮喘敷贴期间生活保健	102
速食时代的即时补品——龟苓膏	102
龟苓膏的风味吃法	103
食疗驱逐夏日亚健康	104
蜂王浆选用、保存的技巧	106
(四)单品养生	106
姜	106
杏仁	106
蜂王浆	108

八月	110
(一)当月气候	110
(二)养生要旨	110
看指数防中暑	110
夏季锻炼谨防中暑	111

条件好了, 为什么还会中暑	112
寻找夏季腹泻的病因	113
穿拖鞋怎也会得皮炎	113
夏天为啥阴道炎多发	113
“热带游”防登革热	114
(三)当月推荐	115
冠心病患者空调房度夏保健措施	115
预防夏季腹泻六要点	115
盛夏食疗止腹泻	116
腹泻期间饮食调理原则	116
夏季消暑开胃菜	117
夏季养生甜品	118
上班族夏天饮水时间表	121
特殊人群夏季补水策略	121
(四)单品养生	122
龙眼	122
猕猴桃	123
九月	125
(一)当月气候	125
(二)养生要旨	126
秋冻有讲究	126
秋季养生要识“时务”	126
秋季护胃法则	127
秋季养肝要则	128

老人为何容易“秋痒”	128
“油多不坏菜”说法过时了	129
(三)当月推荐	130
秋季药食宜多柔润	130
十条措施防“秋痒”	130
哮喘患儿如何预防感冒	131
金秋香疗DIY	132
秋季水果菜	133
美味低脂菜	135
更年期食补药补法	136
如何买到上乘的枸杞	138
(四)单品养生	139
大蒜	139
枸杞	141
十月	142
(一)当月气候	142
(二)养生要旨	142
秋季防治脂溢性皮炎	142
金秋品蟹也要重养生	143
通便不一定靠“清肠”	144
肝病患者: 请保持一个好心情	145
(三)当月推荐	146
肺气肿病人肺保健措施	146
清润解秋燥食疗方	147

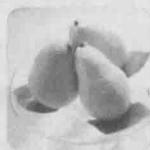


秋咳口干简易方	149
巧选食预防便秘	149
“腰子病”药膳集锦	150
药膳食疗乳腺增生	151
(四)单品养生	152
百合	152
蟹	154
板栗	155
鸭	156
十一月	157
(一)当月气候	157
(二)养生要旨	158
冬季皮肤瘙痒症看什么科好	158
冬季来临,给“老慢支”们提个醒	158
“老慢支”过冬锦囊	159
冬季,多给前列腺一点“关怀”	159
前列腺增生症者的生活养生	160
脂肪肝在冬天会加重吗	161
高血压病人冬季尤需防卒中	161
高血压病人不可随意进补	162
高血压病人慎饮咖啡浓茶	162
(三)当月推荐	163
冬季瘙痒症自我保健措施	163
保护前列腺的五大措施	163
秋季御凉防燥四招	164
麦饭石洗浴解瘙痒	164
前列腺保健操	165
中老年人补阳药粥	165
中老年人补阴药粥	166

搓脚心辅助降血压	167
(四)单品养生	167
冬虫夏草	167
鲍鱼菇	169
海参	171
十二月	172
(一)当月气候	172
(二)养生要旨	173
为何冬令进补好	173
“虚人”适宜补,无“虚”不要补	174
中老年进补要注意“三高”	174
青壮年不要盲目“补肾”	175
慢性病患者:今冬吃膏方,来年少发病	176
冬令进补,高糖高脂“靠边站”	177
如何正确选购药酒	178
药酒的饮用宜忌	179
慢性病患者的冬季保健	180
(三)当月推荐	181
当归生姜羊肉汤	181
芝麻核桃粉	182
自制养生药酒	182
皲裂自疗法	183
冻疮自疗法	184
(四)单品养生	185
人参	185
藏红花	185
黑豆	186
阿胶	186

一月

>>>>>



❶ (一) 当月气候

早在我国古代,人们就认识到气候变化对人体健康的影响,并把气候现象归纳为“风、寒、暑、湿、燥、火”,即“六气”。“六气”正常,有利于万物的生长发育,“六气”不正常就成为“六淫”,成为致病因素。

一月,新年伊始,是春天来临的前奏,也是我国大部分地区一年中最冷的季节。中医认为,在隆冬时节,风和寒乃“六淫”之首,寒为冬季之主气,而风与寒的同时存在,会使寒冷对人体健康的影响更加明显,风、寒能损伤人的元气,阻滞经脉循环,使人抵抗疾病的能力下降。

现代研究发现,严寒天气能诱发多种疾病,在最寒冷的月份人群死亡率最高。寒流突然袭击,往往是气温急剧下降并伴有大风天气,会使人的中枢神经系统功能失调、血管收缩与血压升高,心脏的排量增加,高血压、心脑血管疾病容易急性

发作。风湿病、消化道疾病、慢性气管炎等患者病情反复。寒流突来,还能导致流行性感冒的迅速蔓延,这主要是因为低温、干燥的天气是感冒病原体孳生繁殖的最佳条件,而此时人体免疫力有所下降。此外,寒冷季节还能使人发生冻伤、关节疼痛。寒冷的袭击还如传染病一样,给人们心理带来不良影响,使人产生忧郁压迫感。

为避免寒冷天气带来的不良影响,人们可以利用多种与健康相关的气象指数,根据天气变化,对日常生活或出行做好安排,防患于未然。

最常用的气象指数是风寒指数,它是将寒冷天气给人的感觉进行分级。一般分为六个等级:一级为感觉较凉;二级为感觉偏冷;三级为感觉较冷;四级为感觉很冷;五级为感觉寒冷;六级为感觉极冷。一般地说,随着风寒指数等级的升高,严寒加剧,人们的御寒措施要有所加强,五级、六级时气温已接近最低值,对人的危害最大,



慢性病患者要多加小心。

另一个气象指数是人们常说的感冒气象指数,是对各种气象要素与感冒发病率之间的关系分析后,将气象条件进行指数化。它可以分为三个等级:一级属于感冒低发期,发病人数较少;二级属于易发期,发病人数较多;三级属于高发期,发病人数很多。在流行性感冒易发期、高发期,人们应积极预防感冒,减少外出,这样既可减少感冒发生,又能避免感冒引发其他疾病。

(二) 养生要旨

顺利过冬的四条建议

以下几条建议,可帮助你顺利度过寒冬。

1. 高血压、心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病和消化系统疾病患者要按时服药,加强检查,以保证病情稳定,并密切监视病情变化,异常时及时诊治。根据天气变化,预防感冒,避免感冒后诱发、加重疾病。

2. 合理饮食,起居规律。多吃新鲜蔬菜、水果,多饮水,养成良好的生活起居规律,适当多休息。居室要常开窗通风,保持空气新鲜。天气好的日子多到户外活动,晒太阳,阳光能调节人的神经功能,阳光中的紫外线还有杀菌作用,对人大有裨益。

3. 积极锻炼,保持乐观情绪。冬季适当增加运动量,可增强耐寒能力,提高免疫力。积极乐观的心情也是一剂保健良药,尤其是高血压、心脑血管疾病患者更要避免

情绪激动,保持良好心态。

4. 尽量减少到人群聚集的不通风场所,以减少感染病菌的机会。

四时调摄 防重于治

懂得养生之道的人,能够对自然界周期性变化作出适应性调节,这也称为四时调摄。对抗感冒,可以从增强体质、防患于未然着手。

冬去春来,冰雪消融,万物更新,阳气升发。因此,春季病毒更容易播散,热性病比较多。随着气温开始回暖,空气由干燥而变得湿润。人体经过秋冬阳气收藏,机能又渐趋旺盛,皮肤毛孔也逐渐舒展。但乍暖还寒,气候变化多端,人体往往难以适应,容易患伤风感冒。

春季如何预防感冒呢?我们可以从调摄日常生活、顺应时气、服用预防药物和进行气功锻炼多方面进行。

起居调摄

要注意劳逸结合,防寒保暖,在气候冷热骤变时,及时增减衣被,避免淋雨受凉以及过度疲劳。若不慎遭雨淋或涉水遇寒,可用生姜15克,加红糖15克,煎汤,趁热服用,以发表祛寒,预防感冒。

食醋熏蒸

可用于室内消毒。每1平方米空间用食醋5~10毫升,加水2倍稀释,加热熏蒸2小时,每日1次。此外,要保持室内空气流通。

预防方药

预防感冒的药物,可以随季节变化而有所不同。

*冬春风寒当令,可以用贯众9克、紫苏6克、荆芥9克、防风9克、甘草6克,水煎服,一日两次。

*春夏暑湿之交,可煎服藿香9克、佩兰9克、薄荷6克、豆豉9克等,一日两次。

*时邪疫毒流行广泛之时,可煎服贯众9克、板蓝根12克(或大青叶)、鸭跖草15克、金银花9克、生甘草6克等。

气功保健

一些气功保健操,可以将中医气功疗法与现代医学呼吸操相结合,把练意志、练吐纳和身体活动结合起来,使呼吸运动深、长、细、匀,可以提高肺活量和机体的抗病能力。

冬天老人如何保暖

冬季气候寒冷,人体的新陈代谢也处于相对缓慢的水平。老人随着年龄的增大,各脏器功能日趋衰退,体温调节能力与耐寒能力也在逐步下降,容易诱发心血管、肺部等疾病。因此,老人平安过冬的首要条件是保暖。具体地说,要注意以下几方面:

1. **鼻部保暖。**冬天,老年人的鼻黏膜血管中的血流速度减慢,导致鼻黏膜对各种病菌的粘附作用和对冷空气的加温作用减弱,若不当心,容易感冒或染上其他疾病。因此,老年人冬天外出最好戴上口罩和帽

子(呢帽或绒线帽),在家每天按摩鼻部数次,以增加鼻部的血液循环。

2. **腹部保暖。**在冬天,老人应该随外界气温的变化及时增减衣服。身体要保暖,尤其是腹部不能受凉,避免出现肠胃消化不良。衣服宜选用轻、柔软、蓬松、保暖性强的材料,如羊毛、丝棉、羽绒、新棉花等。不宜穿化纤类服装,特别是化纤内衣,因为化纤内衣料易刺激皮肤,引起皮肤瘙痒。

3. **背部保暖。**老人背部若保暖不好,风寒之邪易通过背部经脉侵入人体,损伤阳气,使阴阳平衡受到破坏,人体免疫功能下降,抗病能力减弱,易诱发疾病或旧病复发。所以,冬天老人可在棉衣内加穿一件贴身的棉背心或毛背心,以增强背部保暖。

4. **足底保暖。**俗话说“寒从脚下起”。脚远离心脏,血液供应不足,保温性能较差。脚一旦受凉,可通过神经反射,引起血管收缩,血流量减少,机体抗病能力下降,容易得病。因此,冬天老人的鞋袜要保持温暖干燥,要经常洗晒。平时要经常散步,以促进足部血液循环。临睡前最好用温热水洗脚,以舒适为宜,然后再按摩脚心10分钟。

5. **居室保暖。**冬天老年人的居室内必须有取暖设备,使室内温度保持在摄氏18~24度,湿度保持在摄氏40~50度,以避免寒邪侵扰,同时注意定时通风换气,一般每次通风30分钟,夜间睡眠若感到冷可使用电热毯或热水袋。



老慢支患者要勤防感冒

每到冬季，上医院就诊的感冒病人就开始多起来，除了青少年学生外，最多的就是老年病人了，其中，老慢支病人占了相当一部分。“老慢支”是老年人慢性支气管炎和阻塞性肺气肿的俗称，其称呼虽然在医学上还有不够准确的地方，却也形象地反映了老年人好发此病的特点。

老慢支病人的主要症状是慢性咳嗽、咯痰，有时还伴有喘息，肺功能检查主要表现为呼气流速的下降，病情呈进行性发展，晚期常并发心肺功能不全。引起老慢支病人病情发生发展的因素很多，其中最常见的是急性上呼吸道感染，即普通感冒。普通感冒多由病毒感染引起，严重者可继发细菌感染。

一般人受凉后发生感冒,可出现发热、流涕、头痛、咳嗽及全身肌肉酸痛等症状,通过药物及体内自身免疫系统的作用,一般可以在一周左右得到康复。但老慢支病人由于呼吸道的局部防御能力较弱,加上老年人全身免疫功能较差,即使轻微的伤风咳嗽,如不及时治疗,也可发展为严重的呼吸道细菌性感染,甚至引起肺炎。而老慢支病人多伴有心、肺、肾等重要脏器的功能衰退,一旦感染了肺炎,容易引起呼吸和循环衰竭等严重并发症。此外,反复感冒及经常继发的细菌感染,将严重损害病人的

肺功能,加速疾病的发展。因此,老慢支病人特别怕感冒。

所以,对老慢支病人来说,预防感冒特别重要。由于冬季气候变化复杂,室内外温度和湿度相差较大,呼吸道黏膜由于不断受到乍暖乍寒的空气刺激,致使黏膜上皮纤毛运动紊乱,功能失调,局部防御能力下降,给病原微生物提供了可乘之机。因此,老慢支病人在病情稳定期应该适当锻炼身体,使机体逐渐适应天气的冷热变化。居室要经常通风,以保持空气清新。平时养成一些良好的生活习惯,多吃高营养、易消化的食物。在寒冷季节,应尽可能少去人声嘈杂、空气混浊的公共场所,并且要穿着暖和。此外,老慢支病人还可以在医生指导下适当使用一些增强机体免疫功能的药物,以提高其抗病能力。如在秋冬季节注射肺炎链球菌和流感病毒疫苗,或使用一些具有非特异性免疫增强作用的制剂,如气管炎疫苗、卡介苗核糖核酸注射液、必思添胶囊(含肺炎克雷白菌糖蛋白)、泛福舒胶囊(含8种呼吸道常见病原菌的提取物)以及核酪、胸腺肽、转移因子等。再则,还可以服用一些扶正固本的中药制剂以调理机体。

寒冬吃水果的学问

随着现代栽培和保鲜技术的发展,如今在冬天,市场上的水果照样琳琅满目,人们仍可以吃上可口的水果。不过,各人体质