

# 霜飞雪涨之时，应藏五脏之阳气

中医提醒：冬天需早睡早起，避寒就温，避免不当锻炼

记者 秦聪聪

俗话说，夏养三伏，冬补三九，古人将冬季作为潜志蓄力、养生保命的季节。山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院，以下简称“山一大一附院”)中医科副主任医师陈超提醒，中医“天人合一”理论认为，冬季养生主“藏”。尤其冬至之后，从起居、饮食、运动、情志等方面，都要开启冬季模式，藏五脏之阳气。

## 生活起居：

### 早睡早起，避寒就温

陈超介绍，《黄帝内经》提到，“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，也就是说，冬季要保证充足的睡眠，作息规律、生活有度，尤其是老人，最好能坚持早睡，早起，以太阳出来后起床为宜。

穿衣盖被，要遵循避寒就温原则。衣着过少、室温过低，容易感冒又耗阳气。衣着过多，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。所以，一定要注意根据温度适当增减衣物。

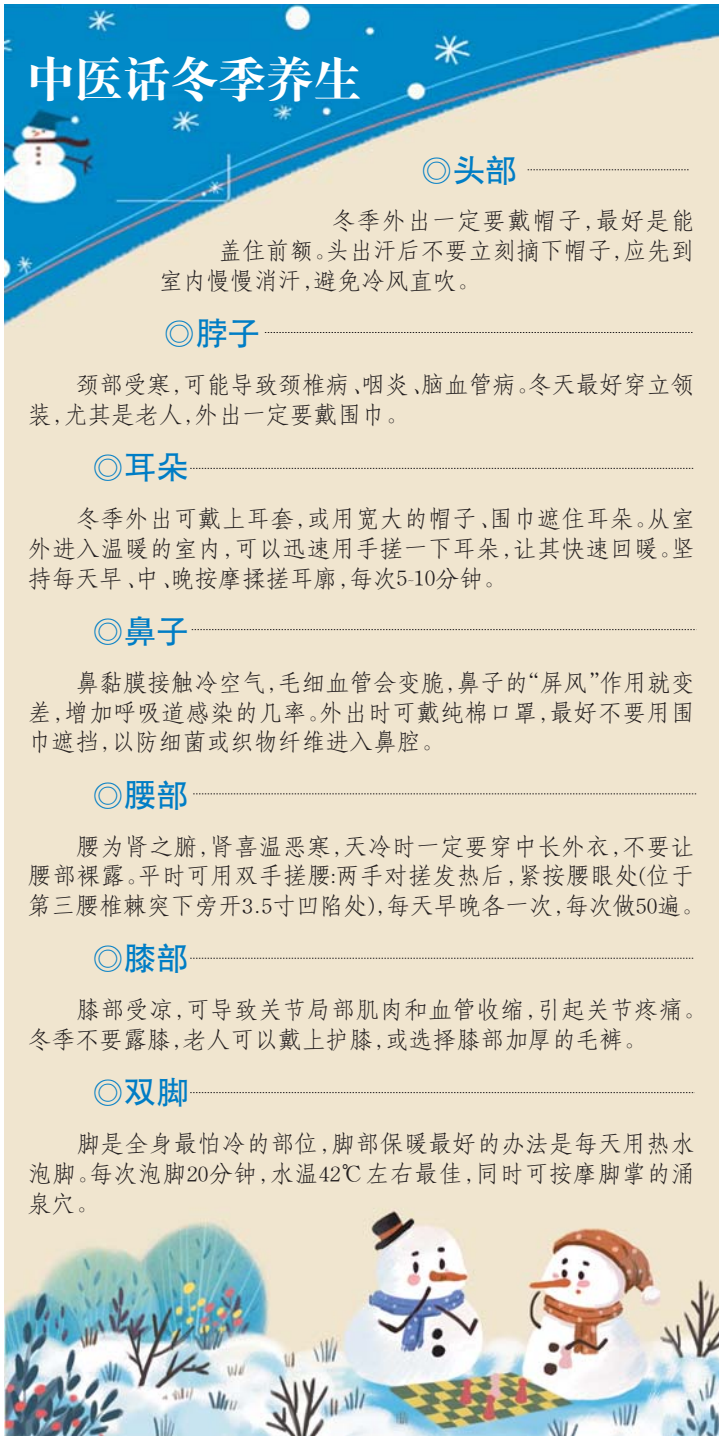
“保暖，但又不宜过暖。”陈超说，如果过贪厚热，积热于内，则容易迫汗外出，腠理开泄，反而容易感寒受凉。另外，汗多伤津液，伤阳气，也容易引发宿疾。

## 运动锻炼：

### 不可过度，不宜过早

“从运动角度来说，冬季养生应该以静为主，以动为辅。”陈超说，冬季可以多开展一些力所能及且可持久坚持的体育活动，这不但能增强与人体免疫有关的肾气功能，提高抗病力，还因肾主纳气，能助肺呼吸，从而预防多种慢性呼吸系统疾病。

对老年人来说，注意不要过早起床锻炼。“清晨是一天中较冷



的时候，而寒为阴邪，最伤人体阳气。关于这一点，现代医学也认为，冬季清晨锻炼，易诱发高血压、心脑血管疾病。”陈超说，除了时间不宜过早，冬季晨练不宜空腹，更不要脱衣服露出身体，要注意防寒保暖。尤其注意避免汗出过多，以微微有汗便可，绝不可于冬令之时，汗出而当风。

需要注意的是，冬季运动尤其要注意“度”的问题，避免不当锻炼引发疾病。“有心脑血管疾病的人，应禁止做剧烈运动，如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人，应避免寒冷刺激，运动应在日照充足时，避开早晚时段，以免诱发疾病。”陈超说。

## 饮食进补：

### 去寒就温，减咸增苦

陈超介绍，冬季是人体进补的最佳时机，此时脾胃的吸收消化功能较好，饮食可以适当加入高热、高营养、补益力强的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等动物类食品。中医经典药食汤方——“当归生姜羊肉汤”，正是体质虚寒者的进补之剂，能够起到温肾助阳、补气养血之效，助人安然过冬。

陈超提醒，在冬季应少食生冷，但也不宜燥热，同时也要多吃新鲜蔬菜，以避免维生素缺乏。冬令进补，应根据实际情况，有针对性地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目进补。

“对于身体本身有疾患的人来说，进补要更谨慎，需遵守医嘱选取食物，如糖尿病患者可选择生晒参、西洋参等作为补品，避免甘草等含糖较高的药食；有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者，可以适当食用生山楂、红曲米、三七，用来活血散瘀、消脂祛浊。应避免如阿胶、牛鞭、羊肾等高蛋白、高脂肪的药食，若食之，可加重病情、越补越糟。对生冷、油炸类及寒性食物应少食，以免伤阳

气或伤阴液；同时要减咸增苦，以养肾、护心。”陈超说，《四时调摄笈》指出，“冬之时，饮食之味，宜减咸增苦，以养心气。”可适当增加芥蓝、莴苣等苦味食物，以补益心脏，保证肾脏功能。

## 精神调养：

### 神藏于内，养精蓄锐

陈超指出，中医学强调，“神藏于内”具有积极意义。冬季要保持精神宁静、安谧，尽量控制个人精神活动，最好能做到情绪含蓄而不外露，就好像把个人的隐私秘而不宣，又如得到渴望之珍品那样满足。“无扰乎阳”，养精蓄锐，有利于来春的阳气萌生。

“不仅冬季要做到精神安静，神要藏于内，即使春、夏、秋三季也需要藏神。”陈超提醒。

## 未病先防：

### 补肾更要护心脑血管

寒冬时节，很容易诱发或加重冠心病、脑梗死等心脑血管疾病，可谓名副其实的“多事之冬”。

要做到未病先防，首先要注意避免诱发原因，如避寒就温、防感冒，避免过劳，饮食规律，调畅情志，谨防激动等。

同时，也要警惕身体的异常信号，如胸闷、胸痛、心慌气短、头晕、单侧肢体无力、麻木，言语不流利、口角流涎等，发现异常后及时就医、诊治。

对于慢性病患者，要注意定期体检，平时积极地对症治疗，坚持服药；心脑血管疾病患者要随身带药，以备不时之需。

“冬季万物凋零，人体的元气下降，气血凝固，应该避寒就温，外则通过各种养生法御寒保暖，以护身体之阳气。内则养精蓄锐，补肾藏精，强筋壮骨。”陈超说，冬季是储存能量的重要时节，顺应自然规律，方为延年益寿、养生之道。

# 时而抑郁时而躁狂，情绪像坐“过山车”

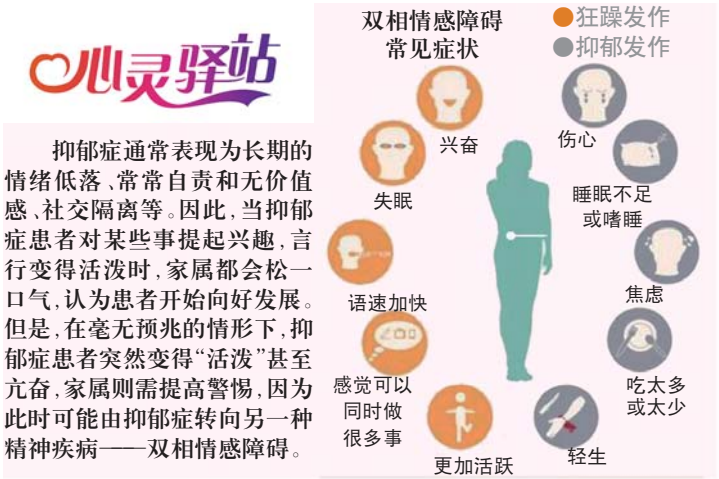
患上“双相情感障碍”该咋办？心理学专家支招

记者 刘通

通讯员 赵珊珊 李加鹤

生活中，每个人都会有情绪起伏，但幅度均在可控范围内，再开心也不会超过上限，再难过也不会低于下限。而双相情感障碍患者，情绪波动幅度会明显高于正常水平，他们的情绪变化就像过山车一样，非常极端，时而兴奋至极，时而又悲观消极。

山东省精神卫生中心精神八科主任李万顺说：“双相患者一般会交替出现抑郁与躁狂行为，抑郁时会认为自己一无是处，感觉是‘废物’；躁狂时又会觉得自己无所不能，有患者甚至自称能管理宇宙。”除了大跨度的情绪波动，双相障碍患者很难通过自我调整维持心理平衡，因此这类患者发病后很难继续学业或工作。



那么，双相情感障碍是否只能望洋兴叹，寄希望于患者自愈呢？李万顺表示，双相情感障碍并不可怕，除了精神科医生、心理治

疗师通力合作外，也需要患者及家属的配合。

因此，李万顺建议，将日常情绪的调节和管理变成一门“必修

课”，没有双相情感障碍的朋友，也可以尝试用这些来调节情绪，提升生活幸福感。

1. 培养广泛的兴趣爱好，拥有多彩的生活。

日常生活中多给自己安排一些娱乐活动，保持工作与生活平衡，舒缓压力，尽量避免让自己处于紧张、高压状态。

2. 拥有规律结构化的生活，改善生活质量。制定常规的生活计划，如健康规律的饮食、按时充足的睡眠和定期锻炼，提高对生活的自控能力。

3. 保持良好的社交，进行有效的心理复健。如果我们把自己封闭起来，会让人际关系疏远，亲情隐退，身边朋友越来越少，产生“我什么都做不好”“没有人喜欢我”等消极想法，这种自我怀疑和否定，很不利于身心健康。

4. 适当倾诉压力，请家人或朋友支持。学会从最亲密的家人或朋友处获得帮助。与有正能量的人交往，加入同伴互助团体。同跟自己有相似经历的人建立联系，是一种帮助自己走出困境的有效方法，可以跟他们分享自己的情绪、感受、想法等。

5. 学会说“不”，保持良好的心理状态。说“不”没关系，学会说“不”，对我们的幸福是非常重要的，你不必让所有人满意。我们无法主宰世界，但是我们可以调节自己的生活，减轻情绪负担，让自己每天都拥有一份好心情。

6. 了解自己的情绪变化，监控情绪状态。记录自己一段时间的情绪状态，识别触发情绪转变的导火索，可通过识别这些固定模式，来避免或减少它们对情绪的影响，尽量避免这些刺激事件的发生。