

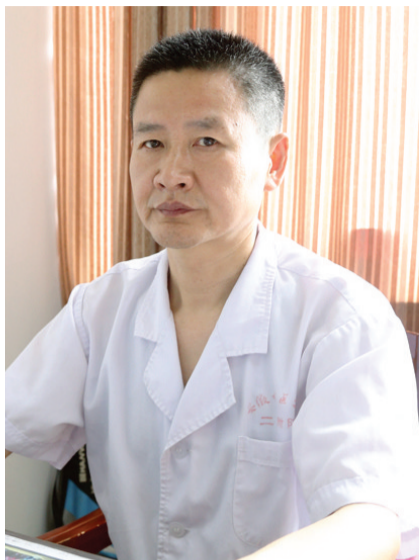
三九天养生 多吃温性食物

俗话说：“数九寒天，冷在三九”，三九天是一年之中最冷的时段。由于冬天讲究“养藏”，那么我们如何在三九天御寒保暖呢？听一听安徽中医药大学第二附属医院孙善斌主任医师怎么说吧！

■ 王津淼 田浩文 记者 李皖婷 文/图

名医简介：

孙善斌，主任医师，硕士生导师，是中国针灸学会临床分会委员、安徽省针灸学会理事、安徽省卫计委第五批临床和学术领军人才、安徽省中医康复专业委员会副主任委员、安徽省康复专业委员会常务委员。从事康复医学临床与教学工作20余年，具有较高的理论水平和丰富的临床经验。



穿：冬季戴棉帽如同穿棉袄

寒冬，人们穿上了厚厚的服装，热量就主要从头、手等暴露部位散失。据测试，处于静止状态下不戴帽的人，从其头部散失的热量是很多的。在环境气温为15℃时，从头部散失的热量占人体总散热量的30%，4℃时占60%，-15℃时占75%。由此可见，头部的保暖与人的热平衡有着十分密切的关系。

正如俗话说：“冬季戴棉帽，如同穿棉袄。”冬季戴帽应特别注重帽子能护住耳朵，儿童外出更应注意随时戴帽子。

动：“冬练三九”室内慢跑

人在三九天里阳气虚弱，心肺负担不小，因此中老年人在最冷的时候不要外出，在家里做一些简单运动就可以，如在室内慢跑、做体操等。

如果气温有所回升，可以根据个人情况选择室外锻炼，时间最好是下午三点到四点，但阴天、雪天、大风天不要外出。

养：天冷勤泡脚多搓手

保暖从养生角度来说就是要暖头、暖足、暖背。三九天，记得睡觉前用热水泡脚，不仅能驱寒、消除上班的疲劳，还可以促进睡眠。

吃：三九补一冬来年无病痛

冬令进补在我国历史悠久。三九天，天寒地冻，牛羊肉有燥热温补的效果，能预防“三九”寒冷，但量不宜太多。可多吃些温性食物，少食甚至远离寒凉食物，对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常重要的。

天气寒冷，要特别注意对胃的呵护。不要暴饮暴食，以减轻胃的负担。温食是暖胃最直接的方式，早晚饭喝些热粥对胃肠健康大有裨益，还可多吃些花生、核桃、栗子、榛子、杏仁之类的坚果，因坚果性味偏温热，在其他季节吃容易上火，而冬天天气较冷，吃坚果有御寒的作用，可增强体质，预防疾病。

在补充热性食物的同时，也得吃一些补充津液的食物如荸荠、藕、梨、白菜等，适量多吃水果，猕猴桃、甘蔗、柚子、大枣、橘子、龙眼、苹果、桂圆等都是不错的选择。

另外，白萝卜和大枣等都是三九天的养生好食材。从中医角度来说，白萝卜味辛甘，适合痰多、消化不良、大小便不通畅的人群食用。大枣既补气又养血，对贫血或手脚冰凉的女性非常适合。在雾霾天气条件下，饮食要以清淡为主，多食蔬菜和水果补充维生素C，也可以吃一些百合、雪梨、莲藕、蜂蜜等，提高自身免疫力，避免雾霾天诱发一些疾病。

快看好，这8种病都是“吃饱了撑的”！

专家提醒：吃饭要掌握好“七分饱”的度

作为一个吃货，最幸福的事大概就是遇到美食时，可以多吃一点、再多吃一点。不过这样虽然满足了口腹之欲，却容易撑出病来。省卫生计生委专家提醒，最健康的饮食是七分饱，春节期间面对饕餮美食，把握好度很关键哦！

注意：这8种病都是撑出来的

肥胖。吃太饱，多余的热量合成脂肪在体内储存，会使人发胖；肥胖还会带来心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝等一系列并发症。

疲劳。有句话说“吃太饱了，容易发醉”，就是指吃太饱了容易犯困。这是由于过多的食物进入消化系统，会降低其他器官的功能，使人处于疲劳状态，昏昏欲睡；还会引起大脑反应迟钝，加速大脑衰老。

胃病。吃太饱直接危害就是增加肠胃负担，造成消化不良，人们容易出现胃酸、胃胀、腹痛、便秘等不适；还会破坏胃黏膜，引发胃穿孔、胃溃疡等疾病。

肾病。吃得太饱，过多的非蛋白氮要从肾脏排出，会伤害人的泌尿系统，加重肾脏负担，进而引发肾脏疾病。

癌症。饮食过多会造成抑制细胞转化因子的活动能力降低，增加患癌风险。

冠心病。吃的太多，摄入过多能量，会引起血

胆固醇增高，可能诱发动脉硬化和冠心病；还会使血黏度增高，诱发血栓，造成心肌梗死。

急性胰腺炎。摄入过多的高蛋白、高脂肪食物，如果再过量饮酒，极易引起胰腺水肿，从而诱发急性胰腺炎。

上消化道出血。一些原本有溃疡、慢性肝病的人，如果吃得过饱，就可能发生消化道出血，呕吐出咖啡色食物。

提醒：最健康的饮食是七分饱

一般来说，六分饱就是有点饱了，感觉还可以再吃一点；七分饱则是胃里还没觉得满，但对食物的热情已有所下降，进食速度变慢，习惯性地还想知道多吃，但转换注意就会忘记吃东西，第二餐之前不会提前饿；八分饱就是有点多，胃感觉满满的。

马上就是春节了，节日聚餐免不了大吃大喝，那么如何在美食面前拿捏“七分饱”的尺度呢？专家建议，把握好吃饭的时间，最好在感到有点儿饿时开始吃饭，固定每餐时间。吃饭至少保证20分钟，每口饭都要咀嚼20次以上。用小汤匙代替筷子，对减慢速度也有帮助。

多吃些凉拌菜和粗粮，吃粗纤维的、增加饱腹感的食品。每次少盛一点，吃饭前喝两杯水或是喝碗汤使用浅盘和透明餐具，还可以在吃饭时有意识地帮别人转桌夹菜。 ■ 记者 李皖婷

星报送健康活动 走进合肥桃园社区



星报讯(刘芳芳 曹凌) 1月19日下午，“星报送健康进社区暨安徽省针灸医院健康大讲堂”活动在高新区桃园社区居委会成功举办。本次活动由市场星报社、安徽省针灸医院联合主办，桃园社区老少活动家园和计划生育协会协办。活动受到了百余名社区居民的欢迎，现场座无虚席，听众举手提问，与讲课专家积极互动。此次健康大讲堂的专家团队来自安徽省针灸医院，由妇科主任医师田丽颖、骨伤科副主任医师周忠良为大家带来《关注女性健康》和《颈肩腰腿痛的防治》的精彩讲课。耳鼻喉科主治医师周宿迪也参与了本次义诊。

随着“单独二孩”政策的放开，生育二胎已成为目前的热门话题。如何孕育出一个健康的二孩也是市民朋友关心的问题。田丽颖主任建议，有意生二胎的夫妇，该抓紧时间决断。女性到了高龄产阶段，对产妇和孩子都不好。那么，怀上二胎之前应进行哪些检查呢？“1.注意监测血压血糖情况，有高血压、糖尿病要及时治疗，否则会对孕妇及胎儿造成危害；2.要检查是否有盆腔炎。盆腔炎可损害卵巢功能，使输卵管阻塞，发生不孕，甚至宫外孕；3.进行遗传性疾病的检查。如预防胎儿畸形，做染色体检查；担心新生儿溶血，做血型分析；此外还要做糖耐量检查、甲状腺检查等。”田丽颖主任表示。

在讲座后的义诊现场，市民们纷纷围着专家，咨询自己遇到的问题。48岁的王大姐说，她经常觉得胸背部疼痛、气短、胸闷。经医生现场检查，她患有胸椎小关节错位。60岁的张大爷说，他有肩周炎，冬季尤为严重。65岁的陈阿姨为儿媳咨询生二胎的注意事项。对于这些问题，医生们详尽地作了解答，并现场让市民朋友们体验了针灸治疗。市民们盛赞：“这样的活动不用排队挂号就能让专家给我们看上病，真是为我们送来了福利啊！”

欢度佳节，谨防“心”病

新春佳节将至，到医院就诊的心脑血管疾病患者较往日有所增多，记者日前从安医大二附院了解到，往年春节期间老年人心脑血管急症的发生率比平时约高三成。专家指出，中老年人需警惕节日里的“心”病。

过节期间，受到情绪的影响，人的交感神经会变得兴奋，从而导致血压、血糖升高；很多患者由于情绪大起大落而突然引发心脏病。因此患有高血压、糖尿病等慢性基础疾病的老年人，尤其要提高警惕。心血管疾病高发的另一个原因是饮食变化，安医大二附院心胸外科石开虎主任表示，饮食的变化对于患有心血管疾病的老年人来说，在过度疲劳、生活节律被打乱的情况下，也非常容易发病或是加重病情。

如何才能节日期间更好地守护心血管健康呢？专家指出：一方面饮食要清淡，少吃油腻而含脂量高的食物，少食辛辣等刺激性食物；避免暴饮暴食，饮酒要适量。同时还要保持心态平和，避免大悲大喜；生活要有规律，避免过于劳累，千万别熬夜。此外，冠心病病人切记定时服药，否则，引发心绞痛或心肌梗塞等后果十分严重。

同时专家提醒，节日期间去商场购物不宜久留，不通风的环境、密集的人群和嘈杂的周边都很容易诱发冠心病，平时有病史的患者要备好常用药、急救药，以免出现意外。 ■ 戴睿 记者 李皖婷