

中医养生专家阎艳丽：

人的起居应该顺应天时

“春捂秋冻”的说法到底有没有科学依据？一些年轻人冬天穿着单薄对健康有什么危害？河北中医学院教授、主任医师阎艳丽接受媒体采访时诠释了这个问题。

问：“春捂秋冻”的说法是科学的吗？

阎艳丽：我认为这是非常有道理的。中医理论体系是以整体观念为指导思想的，其中包括了人与自然界是一个有机的整体，强调了养生防病、延年益寿必须取法于自然界的阴阳变化规律和对反常气候的防御。如《黄帝内经》所论，“提携天地、把握阴阳”“和于阴阳、调于四时”“处天地之和、从八风之理”“虚邪贼风、避之有时”等，均体现了这个观念。

就眼下的季节，我主要谈一下“春捂”。春季，阴退阳涨、寒去热来，这个时候虽然阳气渐升但阴寒未尽，尤其是早春天气多变化，惊蛰后天气逐渐转暖，但冷空气活动仍比较频繁，有时会出现倒春寒的现象。天气较冷的时候，心脏病突发的概率要高出两到三倍，骤变的温度极易引起心脑血管的舒张收缩，在一些疾病的基础上引发心绞痛、心肌梗死、脑溢血等。冬春之交，气候忽冷忽热，长时间冷风刺激面部血管神经还会导致面瘫。所以春天着装要适

宜，防寒保暖不可疏忽。患有高血压、心脏病的中老年人更应注意，以预防中风、心梗等疾病的发生。

问：您怎么看一些年轻人为了美观在冬天也不穿秋裤的做法？

阎艳丽：这样的着装是不恰当的。人的起居应顺应天时，这是中医养生遵循的原则之一。冬季气候寒冷，重视保暖才能避免风寒等外邪的侵袭，减少有关疾病的发生。举个例子，中医认为，风寒湿三气杂至，合而为痹，说明风寒湿、邪气留在体内会导致气血运行不畅，经络痹阻形成。临床是以关节疼痛、酸楚麻木，以及活动障碍为主要症状，正气不足是发病的依据，邪气入侵是发病的重要条件。如果在寒冷的冬季为了美丽而穿着单薄就真的成了“美丽冻人”。

问：中国传统养生之道还包括哪些内容？

阎艳丽：中医学源远流长，其养生防病的内容很丰富，包括在内重视精神、保养调试，对外避免反常气候的侵袭，以及饮食有节、起居有常、体格锻炼

等方面。尤其重视形神共养的观念，形是指形体，神是指精神，形神兼养就是说不仅要注意形体的养护，更要注意精神的调节。即所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。安闲清静而无患得失，才有利于健康。不少人感触，人间最有味道的就是这清淡的欢愉，人心简单就是幸福。俗话说“一笑十年少，愁一愁白了头”，这是很客观的，若知足心常乐。人生能做到恬淡平淡是一种很高的境界。

中国传统养生之道强调人与自然环境、社会环境不可分割，只有协调统一才有利于健康。动静结合、饮食合理、起居规律、因人因时因地制宜等都是重要的理念，这些在当下社会中仍有重要的意义。

问：春季养生，您有哪些建议？

阎艳丽：如今，工作压力、人际关系、生活环境等，都影响着人们的身心健康。中医学中有很多关于养生的经典论述，富含着卓越的养生理念和丰富的养生方法。比如，生活起居规律要顺应自然；饮食有节、清洁，不可偏食，营

养要均衡；心态平和乐观，使精神内守；坚持参加锻炼，劳逸结合，不可过于劳倦等。

一年之计在于春，中医学认为春季万物复苏，春为肝气当令，补五脏应以肝为主。调节饮食方面，应少吃酸味食品多食甜味，适当多食蔬菜水果，忌饮酒，以免产生内热。另外，春季尤其应该注意调畅情志，做到疏解畅达。风和日丽的天气可外出踏青，使心胸开阔、气血流畅、精神旺盛。春季也应该早睡早起，多做户外运动、舒展形体，可使精力充沛，增强心肺功能。

养生是我国传统文化中倡导的健康生活方式。近年来，传统养生文化回归国人的生活，中医养生也备受推崇。养生热方兴未艾，然而在一派繁荣景象之下，伴随而来的形形色色的“伪养生”也在误导认知、误导消费，充塞人们的耳目，使人无所适从。为此，以科学养生观指导国民健康生活、引导正确的养生尤为重要。引导正确的养生理念要从日常做起，养成健康的生活方式。

（中国青年报）

养脾护胃有什么秘诀？

受访专家：

中国中医科学院研究生院教授 杨力

南方医科大学消化病研究所教授 刘思德

北京朝阳医院普外科副主任医师 高志刚

东南大学附属中大医院心理精神科主任 袁勇贵

生活越来越好，肠胃却日益变差。据世界卫生组织统计，中国肠胃病患者高达1.2亿，消化道溃疡发病率10%，慢性胃炎发病率30%，是当之无愧的“胃病大国”。多位细分领域的消化病专家介绍了自己独到的保养之道。

中医：四个妙方调理肠胃

在中医里，提到胃就离不开脾，但中医的“脾”与西医不同，其有消化、运输营养功能。因此，脾胃被合称为“后天之本”，为人体的五脏六腑提供营养。

“养脾胃就是养元气，养元气就是养生命”。中医认为，脾胃是决定寿命的重要因素。中国中医科学院研究生院教授杨力认为，人身上有几个穴位与脾胃息息相关，如中脘、太白、脾俞、关元、足三里等，每天选一两个按摩，有益脾胃健脾。此外，杨力针对常见的几种脾胃问题给出了缓解妙方。

食积不消化，喝点萝卜汤：用适量白萝卜炖汤，可治气胀食滞、饭食不消化；用3~5个山楂、5~10克陈皮泡水喝，同样可以消

食。

脾胃受寒，喝点生姜红糖水：姜汤是民间广为流传的一种驱寒暖胃偏方，但姜汤一定要趁热喝，发一身汗，体内的寒气才会消散，觉得通体舒泰。

老人食欲不振，试试山药生姜炖猪肚：用100克山药、10克生姜、1个猪肚炖汤，连吃两三天，能健脾暖胃，对改善食欲有明显效果。

体虚腹泻，熬点莲子山药大枣小米粥：用莲子10克、山药100克、大枣10个、小米适量熬粥，有助改善因脾虚引起的腹泻。

消化内科：粗粮吃多伤肠胃

胃有三怕：一怕生；二怕冷；三怕撑。生冷食物，如冷饮、生瓜果蔬菜等会带着寒气进入体内，伤及脾胃；很多年轻人爱吃的生冷海鲜是肠胃大敌，必须适量；饥一顿、饱一顿则比生冷食物伤胃更重。

南方医科大学消化病研究所教授刘思德提醒，胃肠疾病患者必须做好胃部保暖，健康人除定时定点吃饭外，饮食上也要注



意以下几点：一是以软、淡、素为宜，少食多餐；二要注意食物温度适宜，应以“不烫不凉，人体感觉舒适”为佳；三是吃饭时细嚼慢咽，肠胃更喜欢细碎食物，已有很多研究证明，一口饭嚼二三十下最好。

刘思德说：“现在很多专家强调多吃粗粮的好处，这容易让人们产生一种误解，以为粗粮吃得越多越好，甚至有些人选择以粗粮代替细粮当主食。事实上，在消化和吸收粗粮营养时，肠胃需要消耗更多‘动能’，负担更大。若粗粮吃得过多，会让肠胃感觉不堪重负，长期以粗粮为主食，更可能导致萎缩性胃炎。”

普外科：胃溃疡是“胃亏养”

北京朝阳医院普外科副主任医师高志刚表示，近年来，肠胃病呈现年轻化趋势，19~35岁胃癌发病率比30年前翻了一

番，结肠癌发病率也越来越高。外科临床上，最常见的是胃出血、胃溃疡等，这与人们生活方式的改变有很大关系：过量饮用高浓度酒会强烈刺激胃黏膜，导致胃炎、胃出血；长期不规律饮食或匆忙进食会引发胃溃疡；长期摄入油炸、辛辣等刺激性食物，可增加胃癌风险。

胃病“三分靠治，七分靠养”。高志刚说，胃溃疡就是典型的“胃亏养”，因此，胃一定要“养”起来，日常饮食需特别注意小细节。比如，平时多吃含不饱和脂肪酸的食用油，如亚麻油等；空腹时不要喝可乐等碳酸饮料；有溃疡等慢性胃肠病的患者，日常要少吃芹菜、红薯等粗纤维食物，以免加重病情。需要注意的是，胃癌与结肠癌的诱因正好相反，吃得越好，越不容易得胃癌，但可能导致结肠癌，因为结肠癌的诱因之一就是摄入过多高蛋白和高脂肪食物。所

以，“养胃”也要适当，建议早、午吃点高蛋白餐，晚饭则要遵循低脂肪、低蛋白原则。

心理科：抑郁情绪最伤肠胃

人体胃肠道的神经细胞数量仅次于中枢神经，它对外界刺激十分敏感，是人类最大的“情绪器官”。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵说：“焦虑伤心肺，抑郁伤肠胃。因此人一旦抑郁，就容易导致食欲下降、饱胀恶心，或走到另一个极端，出现暴饮暴食，这都是对肠胃的巨大伤害。”

谁都不能永远保持好心情，袁勇贵建议，情绪低落或心情抑郁时，可适当吃些甜食，如巧克力等，能增加幸福感；如果不爱吃甜食，可选择坚果类食物，同样有助于减少负面情绪。学会笑，这是给肠胃最好的礼物。