田海河博士养生健康专栏之八---冬季养生

现在天气逐渐转凉变冷，预示着冬天的来临。北方和南方地理环境不同，进入冬季的时间和气温会有差异，北方已经天寒地冻，白雪皑皑了，南方虽不及北方那么寒冷，但每人也已经感到了冬天的凉意，虽然寒冷的程度有别，这里我们想说一下冬天寒冷之气对人体的影响是有共性的。

中医认为冬天五气主寒，内应于肾，在体为骨，应敛收藏。基于这些道理，养生防病在冬季就有它的特点了。

1. 防寒：

中医认为疾病的发生有三类，内因，外因和不内外因。内因常是饮食，情绪，房室，劳倦等为致病因素；外因是指气候反常，或人体不能顺应气候的变化，或空气，水源，食物污染等对人体的影响的致病因素；不内外因是指除了以上因素外其他病因，如金刃，跌扑，虫兽咬伤等。地球的自转和公转，发生每天和四季气候的变化，是自然界的常理，人们也逐渐摸索出了相应的办法去适应，大多数人是不会生病的。但如果气候反常，如冬天过冷，或应冷不冷，或反温，中医称“太过与不及”，这些都会成为病因使人体容易发生疾病。所以说冬天的冷是正常的，我们身体也需要经历一年四季的变化，使身体的五脏都得到体验和考验。（注：为了五行的配伍，五脏配五季，中医从夏天到秋天之间分出了一个“长夏”的季节，对应脾，湿等）。如果真的像人们想象的舒服的一年四季如春，其实并不是对身体最有益的选择。

如果北方天气过于寒冷，就要防止冻伤，尤其是耳，鼻，口，手等暴露的部位，以及离心脏较远血液循环难达到像腿和脚的地方。北方人其实久居寒冷的地带，知道怎么防寒保暖，反倒是南方人，被温暖的气候“娇生惯养”了，如去北方度假访友，那才需要格外注意的。

1. 关于肾：

冬季应肾，所以我们应该在此季节重点注意肾的养生。提醒大家中医概念的“肾”与西医所讲的“肾”不同，因为西医讲的“肾”主要是一个泌尿器官，它把血液从肾脏滤过毒素，重吸收营养，形成終尿，通过输尿管，膀胱，尿道排出体外，是典型的代谢排泄器官。我们常会听到的病名如：急慢性肾小球肾炎，肾病综合征，肾功能不全，肾结石，肾肿瘤，或泌尿系感染等。但中医的肾是指五脏中与与肾有关的功能单位的总称，是一个大系统的代名词，除了包括泌尿功能外，其他的生殖系统，生长发育，免疫功能也尽在其中，如肾为水脏，主纳气，藏精，主骨生髓，其华在发，开窍于耳，为身体的先天之本。

1. 肾为水脏，就是指的水液代谢，包括泌尿排尿，一般健康成人每天的尿量在1500-2500 毫升左右，根据天气和饮水量的多少可以不同。白天排尿4·6次，晚间应该不起夜，但如果肾动脉硬化，或男人前列腺肥大时，夜尿频繁就是病态了。另外，如果出现尿频，尿急，尿痛这些膀胱刺激征，就说明泌尿系统有了感染了。还有如果出现水肿，也是可以责之于肾（当然其他脏腑的失调也可能参与其中）。
2. 肾主纳气： 这里分为摄纳肾之气，和摄纳呼吸之气。摄纳肾气是指防止尿频，夜尿，尿淋漓不断，和尿失禁。摄纳呼吸之气，是指呼吸浅表，呼多吸少，慢性咳喘等表现，这些都可以通过固摄肾气来解决或缓解。
3. 肾藏精： 这个精是指先天之精，包括来自父母的遗传基因，决定体质的强弱，身高长相和易患的疾病。还有传给下一代的生殖之精，这个精需要后天之本脾的不断供给和补充。更重要的是到了一定年龄，男子产生精子，女子排卵月事来潮，以及后来的更年期都与这个肾有关。
4. 主骨生髓： 这是说任何与骨有关的疾病就与肾相联，如肾精充足，骨骼就健壮，反之就出现骨质疏松，压缩性骨折，一旦骨折后也不易恢复愈合。关节炎，尤其是年老的退行性骨关节疾病通过补肾很多就可以得到改善。髓分为骨髓和脑髓，如白血病，骨髓瘤发现和肾虚有关。而脑髓的发育决定了思维，意识，智力，记忆力，神经和精神活动等，为了提高智力，防止老年痴呆注重肾的保健至关重要。
5. 其华在发：肾精充足，头发就浓密光泽，反之就会须发早白，淡暗无泽，甚或稀疏脱落，故而观察人的头发就可以预测此人的肾气盛衰。
6. 开窍于耳：年纪大了，耳鸣，耳聋都是肾气渐衰的征象，但和年轻人的风热或肝火上炎造成的类似疾病有着本质的不同。
7. 为人体的先天之本： 是指禀受了父母的先天遗传基因，如一些遗传性疾病，健康状况，寿命长短等与之有关。同时我们常提到的免疫功能（现在与免疫功能失调有关的疾病越来越多）。通过补肾可以到达调节免疫功能的目的。
8. 冬季防病：

冬季寒冷，风寒之邪侵袭人体，可以外袭肌表，造成风寒束表之证，出现恶寒，发热，头痛，关节酸痛，无汗等；如寒邪入经络肌肉关节，出现痹证，如风湿或类风湿性关节炎；入脏腑，可以根据侵袭的脏腑出现相应的病变，如寒凝胸痹心痛， 咳嗽气喘，胃寒疼痛，腹痛腹泻，小便清长等症状。故而增强体质，保护阳气，抵御外寒侵入或直中脏腑是冬季养生防病的关键。

这里尤其是强调一下关节炎的问题，无论是风湿，类风湿，还是骨性关节炎，都和骨有关，并与寒有关，冬天是各类关节炎病人的灾难季节，我们强调防寒保暖，不喝冷水，不吃生食非常重要。

另外雷诺氏病在天气寒冷的季节会被诱发或加重，不能不知。

还要提醒的是，冬天气温较低，血管容易收缩，会导致心脑血管疾病的发病率增高，这样会出现影响生命的严重疾患，注重预防比治疗容易些，而且痛苦小，费用低，需要格外警惕！

1. 冬令进补：

冬天是进补的最佳季节，意思是说这个季节进补效果最好。冬天对应于肾，目的是通过各种手段达到使肾强健的目的。在补前明白，是否肾虚？如是，还要明确到底哪虚？除了肾外，其他脏腑也涉及到了，是否需要兼顾？如果已经明确了是肾虚，还要分清是肾的阴，阳，气，还是精什么虚？只有有了针对性，补才能有成效。阴虚除了阴血亏虚的症状外，常伴随阴虚生内热的症状，如骨蒸，潮热，盗汗等；阳虚常伴有外寒的症状，如怕冷恶寒，内寒为小便清长，腹冷尿频，阳痿不举；肾气虚，表现疲乏气弱，夜尿多，咳喘；肾精亏虚，表现腰酸乏力，注意力不集中，记忆力减退，耳鸣发稀等。

原则是药补不如食补，尽量选用一些具有滋补功用的食物，因为比较安全，适合长期服用。如虚的明显，食疗显得不够，就需要在医生指导下选用相应的方剂调补，但不主张看书或电脑自己诊断选方，这样出现偏差的例子太多太多。

针灸，推拿，气功等都有很好的补肾方法，都可以适当选用。

1. 冬季的起居，睡眠，饮食和运动养生

“春夏养阳，秋冬养阴”这是中医养生的名言。秋冬季节天气寒冷，天地闭藏，中医主张“早卧晚起，必待日光”，并注意保养肾精，减少过度房室泄精。

饮食方面是冬令进补的好季节，这个时候可以多吃保精补肾之品，如核桃，黑芝麻，黑莓，桑椹，鹿茸等，有条件的可以煲汤，或做膏滋。

运动方面要做适当调整，如外面天寒，下雪结冰，就要避免室外活动，以室内锻炼为主，也不宜过度运动。当然年轻人愿意滑雪溜冰是另一回事，但要注意安全，防止跌伤也是应该小心的，有人为此付出了很大的代价。

最后提醒大家，因天气寒冷，各位都通过暖气空调升温，使室内舒服温暖，但注意室内应该保湿防燥，另外，室内外温差大，要注意适应过度，不可骤寒骤热，那样很容易感冒，尤其是老年人，一个小病就可能致命。

衷心希望各位能有一个健康温暖的冬季，来年的春暖花开在等待着您！