

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们(联系电话：3155705。电邮：rbcSDK@163.com)。

本期话题：很多人认为冬季是进补的黄金季节，因此开始各种滋补，真的是补得越多越好吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院治未病中心主任赵辉。

冬季进补 你吃对了吗

■ 本报记者 康宁

俗话说，冬令进补，来年打虎。很多人认为冬季是进补的黄金季节，更有不少商家为了迎合消费者需求，推出各种“进补套餐”。那么，冬季真的是补得越多越好吗？冬季该如何养生呢？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

说起进补，46岁的陈萍讲得头头是道。这两年，她一直感觉气虚，容易疲劳。于是，一到冬天就买了大量补品来服用。在她看来，像黄芪、当归、阿胶这类药材是不会产生副作用的。事实真如此吗？

“中药的滋补成分的确对一些年老体弱者有一定保健作用。但是，并不是人人都可以补，进补前要先明确身体状况，看看适不适合进补。”沧州中西医结合医院治未病中心主任赵辉说，选择补品和进补方式也要根据个人体质来定，切不可盲目。如很多女性常吃的阿胶，是滋腻固摄之品，如果不配合健脾助运的药物，就会导致消化不良。

如今，网上形形色色的滋补品受到众多养生达人的欢迎，而且有的补品价格不菲。“很多是商家噱头，并没有宣传的功效。”赵辉提醒。

还有些人认为，多吃点补药总是好的，有病治病，无病强身。

“这是不科学的，过量地进补，会加重脾胃、肝脏等器官负担，使得消化系统功能紊乱，反而伤身体。”赵辉说，应在医生的指导下对症进补。

如果身体好，对寒冷适应能力强，不必刻意进补。过多进补，不但无益，反而会产生一系列副作用。如服用过多的人参，会出现烦躁、激动、失眠、腹胀等“人参滥用综合征”症状。

而对于身体状态不太好、脾胃消化不良者来说，首先是要恢复脾胃的功能，否则服用再多补物也是无用。因此，冬季进补不要过于滋腻厚味，以易于消化为准则。

药补不如食补。冬季饮食应以“藏热量”为主，宜温补，勿食过于寒凉的食物。

赵辉介绍，中年人宜以补益脾胃为主，如红枣牛肉汤、红糖炖花生，可调节脾胃。老年人则以补益肾气为主，少吃盐，多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑木耳等。

冬季养生不仅要食补，还要从生活起居等多方面注意。赵辉建议，冬季忌久坐不动，忌情绪低落。久坐不动容易患颈椎、腰椎方面的疾病，同时对心脑血管也不好。即使在寒冬，也应坚持运动锻炼，遇晴好天气多到户外运动，雨雪天气可以在室内做健身操、慢跑、瑜伽等中低强度运动。冠心病、高血压等患者更是要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

“咳咳咳……咳咳咳……”最近，冷空气频频来袭，再加上病毒、细菌的叠加，身边不少人咳嗽不止。有的人干咳，有的人咳黄痰，有的人感觉连肺都要“咳”出来，有的人久咳不愈……久咳，不仅影响正常生活，严重的还会导致失眠、肺炎、晕厥等。

如何应对难缠的咳嗽？听听专家怎么说。

一直咳？找准病因很重要！

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

久咳不停先找病根

在不少人眼里，咳嗽算不上大毛病，“扛一扛就过去了”。但是，频繁、剧烈的咳嗽会让人苦不堪言。

入冬后，呼吸道疾病高发。多数呼吸道感染后都会有发热、咳嗽、咳痰等症状，经过治疗后，仍有一部分人还在咳嗽，并可能持续数周甚至更长时间。像肺炎支原体感染，早期以干咳为主，后期咳痰，持续1周到3周，个别情况可长至数月。慢性支气管炎，晨起咳嗽、咳痰，睡眠中也会出现阵咳，这种咳嗽一发病会持续几个月。此外，肺结核和哮喘也会引起咳嗽。尤其是哮喘，症状是干咳，不带痰。早晚咳嗽比较严重。

“患者有黄色、绿色，大量黏稠的浓痰，往往可能合并细菌感染；如果患者痰量不多，以干咳气短症状为主，是病毒性肺炎的可能性更大。”沧州中西医结合医院呼吸内科副主任张丽说。

此外，过敏性咳嗽也需格外注意。

“过敏性咳嗽是因为冷空气或区域的某些事物引发的过敏，适当更换环境减少接触过敏原，症状会减轻甚至消失。”张丽介绍，过敏性咳嗽是哮喘的一种特殊表现，主要为咳嗽持续或反复发作超过一个月，常伴夜间或清晨发作性咳嗽，痰少，运动后加重，无感染表现。

如果咳嗽逐渐加重，并且出现气短、呼吸困难，同时血氧饱和度下降等症状，这个时候千万不能硬扛，尤其是老年人、有基础病的人群和过度肥胖者，建议及时就医。

要常运动 更要会运动

■ 本报记者 康宁

“打球吗？”“下了班一起去健身呀！”“这周末全家一起骑行去郊外。”……时下，运动健身已经成为人们生活日常。但与此同时，一些人因运动不当导致的损伤，却与强身健体的初衷背道而驰。在全民健身与全民健康深度融合的今天，不仅要勤健身、常健身，更要懂健身、会健身。

两年前，刘辉加入了长跑队伍。从最初只能跑几百米，到现在每天晨跑10公里。刘辉在健身路上，越跑越自信。

随着城市绿地和体育活动场所的增多，他经常遇到正在运动的亲友，大家互相鼓励带动，健身热情高涨。

“每一次跑步都是一次愉快的体验，日月累下来，感觉自己充满活力。”刘辉说。对他而言，跑步就像喝水吃饭，已经完全融入他的生活，不跑就觉得浑身不舒服。然而，最近刘辉却不像以前那样肆意奔跑了。他开始密切关注运动手环显示的实时心率，并据此调节步调和跑步里程。



一直咳？找准病因很重要！

不要一味吃止咳药

咳嗽时，很多人首先想到的是服用止咳药。

“不要一咳嗽，就用止咳药，使用不当反而会加重感染，甚至导致肺炎。”张丽说，如果一咳嗽，就用中枢性镇咳药将咳止住，表面上看起来咳嗽是停了，但如果本身的感染没有得到

控制，气道内的分泌物会越聚越多，甚至引起气道阻塞，有可能激发新的细菌感染，严重时会诱发支气管炎或肺炎。

轻度咳嗽不需镇咳，对一般咳嗽的治疗应以祛痰为主，不宜单纯使用镇咳药。但严重的咳嗽或咳嗽明显影响生活质量

时，则可适当服用止咳药。

值得注意的是，大多止咳药物都不可用于6岁以下儿童，多痰或肺瘀血患儿也不能使用镇咳药。

“咳嗽是一种有益的保护性反射，过早应用止咳药不利于痰液排出。如果不能明确病因，尽量不要擅自使用止咳药。”张丽提醒。

调理饮食助攻止咳

中医讲究未病先防。正所谓“正气内存，邪不可干”，即身体素质好，就不怕得病。

“节饮食，避风寒，慎起居，畅情志，保持这样的生活习惯有利于提高免疫力，预防疾病。”张丽建议，多注意天气变化，防寒保暖，饮食不宜过于辛辣刺激，过咸过甜。戒烟酒，保持愉悦的心情，适度进行体育锻炼。

一旦出现咳嗽，可以通过调整饮食结构来帮助缓解咳嗽症状。如煮冰糖雪梨汤喝，能起到润肺止咳的功效。也可以适当多吃白萝卜、竹笋、生姜、苹果、枇杷、梨等生津润肺的食物。

咳嗽期间，最好不要吃辛辣刺激的食物，以免加重症状。同时，也要限制蛤蚧、牡蛎、开心果等含钠高的食物。

如果是食管反流性咳嗽，还应避免饮食过饱或睡前进食，避免进食过酸、辛辣及油腻食物，避免饮用咖啡、碳酸饮料等。

健康深一度

链接

蜂蜜柠檬热饮

生津止渴、化痰止咳，主治胃热伤津、痰热咳嗽等症。

配方：柠檬1片至2片，蜂蜜10毫升至20毫升，陈皮1片。

做法：先用少量热水泡开陈皮，加入柠檬和蜂蜜后，再加入热水搅拌均匀。

盐蒸橙子

适合轻度的热咳或燥咳，比如咳黄痰或干咳无痰。

配方：一个橙子，些许盐。

做法：橙子在盐水中泡一

止咳食疗方

会儿，洗净后，在顶端切一个盖子，果肉上撒一层盐。中小火蒸10分钟左右即可。

苏子粥

降气平喘、化痰止咳、顾护脾胃，适用于咳嗽气喘、痰多、食欲不振、便秘者。

配方：紫苏子30克，陈皮10克，粳米50克。

做法：混合一起加水煮粥。

萝卜葱白

宣肺解表、化痰止咳，用于风寒咳嗽。

配方：白萝卜一根，葱白6根，生姜20克。

做法：将白萝卜、葱白、生姜切丁水煎服用。

生姜桑叶水

疏风解表、润肺止咳，适用于风热感冒、肺热燥咳等。

配方：桑叶15克，生姜10片，红糖10克。

做法：桑叶、生姜入锅加水，再放入红糖，水煎服用。

总是睡不够 可能缺乏维生素D

本报讯（记者康宁）睡不好时情绪暴躁，睡饱了对世界充满热爱。一觉醒来，有人精神抖擞，有时却依然十分疲惫；也有人明明睡了很久，却总是觉得睡不醒、没精神……

近日，市民刘连民总是觉得睡不够，感觉乏力、情绪低落，去医院检查发现是因为缺乏维生素D导致。

“缺乏维生素D不仅会造成睡眠障碍，阻塞性睡眠呼吸暂停等也可能与此有关。”沧州市中心医院营养科主任李花蕊说，维生素D参与了神经系统的发育和功能。大脑含有维生素D受体的区域，恰好是参与睡眠的区域。有研究表明，长期缺少维生素D，不仅睡眠质量下降，还会让人感到乏力、情绪低落。

“长时间的室内学习工作、过度防晒、喜欢喝碳酸饮料、雾霾天等原因，都会影响人体摄入维生素D。”李花蕊表示，特别是城市中的老年人比较明显。

维生素D也并不是补得越多越好。李花蕊提醒，不缺维生素D不用服用补充剂，盲目服用反而容易过量。

日常做到两点，可以维持体内维生素D的正常水平：多晒太阳。正常人每天接受日光照射30分钟即可，维生素D缺乏人群则需要更长时间户外活动。为避免晒伤，暴露部位以不引起明显日晒红斑为宜；常吃高脂肪鱼类。如三文鱼、马鲛鱼、金枪鱼，以及蛋黄、奶酪、肝脏、谷物、奶制品、豆奶等。

睡多久不等于睡得好，良好的睡眠是健康的根本，优质的睡眠，时长和效率都很重要。如果长期存在睡眠问题，需及时到医院就诊。

养生茶有禁忌 饮用不当反伤身

中药养生茶因其方便、易做，深得养生爱好者喜欢。但是，这些养生茶有着中药的功效和偏性，所以，一定要结合自身体质服用，喝错了反而会伤身体。

枸杞菊花茶

菊花性微寒，有清热解毒的功效；枸杞药性平和，养肝明目。

两者泡水有较好的清利头目、祛火效果，对风热感冒、高血压引起的失眠、头痛有一定的治疗效果。

但是，由于菊花性寒，脾胃虚寒、阳虚、湿气较重的人不宜喝，经期女性、患有风寒感冒的人也不宜喝。

玫瑰花茶

玫瑰花茶具有疏肝理气、活血止痛、美容养颜的作用，比较适合女性服用，同时对高血压患者来说也有不错的功效，日常可用沸水冲泡干燥玫瑰花3朵至5朵即可，也可放入大枣或根据体质与红茶或绿茶同饮。

但是，玫瑰花茶中含鞣酸比较多，与食物中的蛋白质结合生成不易消化吸收的鞣酸蛋白，会导致便秘，所以便秘的人不要喝。

另外，玫瑰花茶属于温热花草饮品。阴虚火旺、实热者不要饮用，喝得过多容易导致阴火加重。

桂圆红枣茶

红枣性温味甘，补中益气、养血安神。可用于脾胃虚弱、贫血虚寒、食欲不振、疲乏无力、心悸失眠等辅助治疗；桂圆性温热，补血安神、健脑益智、补养心脾，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血等有较好疗效。

两者合用可起到扶正的作用，适合气血不足的人喝。但是，桂圆肉吃多了容易上火，建议泡茶的时候可以将桂圆壳打碎一起泡，中和吃桂圆肉带来的火气。

另外，桂圆红枣茶，含天然糖分较高，对腹胀胃胀、胃酸过多、糖尿病患者不宜，上火发炎时也需忌食。

金银花茶

金银花具有清热解毒、疏散风热的功效。因为金银花茶比较寒，除肝火比较旺盛经常上火的人以外，其他体质的人不建议长期喝。痛经者、体质虚寒者尽量避开服用。

另外，咽喉痛的人多属于虚火，金银花以治疗实火为主，所以，这类人群建议用生甘草泡水喝代替。

薄荷茶

薄荷性凉，味辛，具有疏风散热、清利头目的功效。主治风热感冒、头痛、目赤、咽喉肿痛等。

薄荷一般不建议单独使用，需配伍其他药材使用。

另外，阴虚阳亢、血燥及体虚多汗者忌服。 据《养生中国》



体得到全面锻炼，并且增加运动的乐趣。

每个人的身体状况和偏好不同，寻找适合自己的运动方式很重要。不妨去尝试不同的运动项目，了解自己的兴趣。例如，如果喜欢户外活动，可以尝试跑步、登山、骑行等；如果喜欢音乐节奏感，选择舞蹈、健身操等。

找到适合自己的运动方式、运动强度，了解自己的身体状况，才能拥有真正的健康。