

冬季养生的基本原则是“藏”。由于人体阳气闭藏后，人体新陈代谢相应就较慢，因而要依靠生命的原动力——“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。因此，冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”。

冬季养生：一起来养肾

本报记者 陈怡



星云大师：
对待老人应
做到“五不要”

一、不要吵他：
老人怕吵、怕噪音、怕复杂，所以年轻人的摇滚乐、交响乐，对老人而言，只会觉得吵闹难忍。

二、不要烦他：
有的老人经常被儿孙或朋友问东问西，虽然老人的智慧值得传承，但有时问得太多、太重复，令他嫌烦，毕竟老人已不再年轻，其体力、精神已不堪负荷，所以不要烦他。

三、不要难他：
老人多数眼睛看不清，齿牙动摇，手脚也不大利落，如果经常“要他这样，要他那样”，会让他感觉大家都在为难他，所以对于老人，要尊重他，不要难他。

四、不要气他：
老人有时难免唠叨，喜欢讲话；有的老人脾气古怪，有的则是怪癖，想的、讲的都和人不太一样。对于老人的种种，不能嫌他，应该帮助他，如果跟一个老人生气，就如同和婴儿生气一样，都是不当。

五、不要管他：
一个人到了老年，儿子媳妇要管他，医生要管他，养老院的工作人员也要管他，甚至爱护他的人要他这样，要他那样，在他感觉，大家都在管他，会令他反感，所以对老人不能有太多的要求。

总之，老人的问题很多，老人的心境也不是一般年轻人所容易了解，所以研究老人问题的人，对于“五不要”，应该多加注意，并且有所改进。（摘自台湾佛光山开山宗长星云大师著作《如何安住身心》）

▶ 女性养肾关键在运动

肾被古人称为“命门”，是女人健康与美丽的发动机。如今，二三十岁的女性患上肾虚的病例却渐多，年纪轻轻就总腰酸腿软，浑身无力、怕冷，不化妆时一脸憔悴更是无法遮掩。

海南省中医院主任中医师符光雄说，现代女性由于工作压力过大、饮食不规律、过早性生活，常常耗损肾气。中年以后，女性的机能开始减退，阴阳失调，常常过早出现腰膝酸软、潮热汗出、心慌失眠、褐斑滋生、月经减少、性

欲减退等。

医生建议，女性养肾关键在运动，俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”平时极少运动的女性如果在冬季多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加快，身体产生的热量增加，有益健康。

生活起居方面，女性应坚持早睡，尽量避免熬夜；清淡、均衡的饮食，进

食新鲜的蔬菜、水果，煎炒油炸的尽量少吃；每天坚持慢跑半个小时，最好在空气清新的公园内、树下进行，做八段锦之类简单的体操；每天等待的时间，如等车、排队的时候，做一做缩肛运动。

冬季运动时最好避开清晨的时间，因这时气温较低，人体血管收缩，容易发生各种心血管意外。应尽可能选择在下午4~5点左右运动，较好地避开这种风险。”符光雄提醒。

生活提醒

偏头痛更偏爱女性

由于偏头痛常在月经期发作，妊娠期或绝经后发作次数会减少甚至停止。因此，不少女性在偏头痛发作期间会口服避孕药来缓解症状，这种做法好呢？

专家指出，有些女性服用避孕药后，偏头痛的情况会改善，但有些女性的症状可能更严重，避孕药甚至可能是偏头痛的诱发因素！如果服用避孕药后偏头痛更严重了，应该立即停止服药。停药后能减轻偏头痛的症状，但可能要一年之后才会渐渐好转。此外，专家特别提醒有高血压或烟瘾的偏头痛女性朋友，服用避孕药可能会增加中风的风险，尤其是服用大剂量避孕药的人。

偏头痛患者应忌食以下食物：1、含高脂肪的食物，如咖啡、巧克力、奶制品。2、动物脂肪，其诱发偏头痛占全部食物因素的49.8%，严格控制可防止偏头痛发作。3、酒精饮料：特别是红色葡萄酒、白酒、柠檬汁、柑橘、冰淇淋等。4、牛肉香肠，肉类腌制品，酱油等。

注意生活规律，避免过度疲劳、压力过大、防治亚健康状态等。找出头痛诱发及缓解的因素，并尽可能避免。如避免某些食物，保持规律的作息时间、规律饮食。不论是在工作日，还是周末抑或假期，坚持这些方案对于减轻头痛发作非常重要，接受这些建议对30%患者有帮助。另有人倡导有规律的锻炼，如长跑等，可有效地减少头痛发作。

偏头痛患者要有既得之则安之的心态，一旦出现偏头痛发作，千万不要烦躁。心里越烦躁，则头痛的感觉越强烈。（圣时）

80%的痔疮无需手术治疗

说到痔疮，很多人的第一印象就是“痛”。痔疮的痛原本就难以忍受，手术割痔疮更是让人痛不欲生。事实上，痔疮的本质就是脱出的肛垫，是人体的正常组织，绝大多数患者并不需要手术治疗。

痔疮本身有自愈性和发作性的倾向，但临床上80%的痔疮是不需要手术治疗的。只要注意饮食，按时作息，轻微的痔疮一般都会自我修复，也可以用栓剂和温水坐浴治疗。坐浴一般每日两次，每次20分钟，可以适当加入少许高锰酸钾粉，与水的配比为1:1000。如果痔疮发生充血水肿，扩张甚至是脱出，就要进行干预治疗。

需提醒的是，痔疮应尽早预防，以防症状加重，忍受痛苦。预防痔疮，首先要尽量避免辛辣、刺激的食物，多吃水果和蔬菜，尤其是富含膳食纤维的萝卜、芹菜等；其次要避免久坐、久站；最后要保证大便通畅，养成良好的排便习惯，不长时间蹲厕。（生时）

预防慢性咽炎应戒烟酒 避免用嗓过度

一到冬季，慢性咽炎的发病率会持续增多。专家表示，一些不良生活习惯是导致慢性咽炎的“帮凶”，比如吸烟与饮酒过度。另外，被动吸烟和主动吸烟咽喉部受到的刺激几乎是一样的，这就说明，在吸烟的环境里，大家都在承担患病风险。

慢性咽炎的第二大“帮凶”是熬夜或晚睡。此外，经常说话或用声过度的习惯，也会诱发此病。所以一旦慢性咽炎出现，应该先想想自己是不是哪些生活习惯不太好，并赶紧做出调整。

对于慢性咽炎的治疗，抗生素是解决不了问题的。滥用抗生素只会导致咽喉部位的正常菌群失调，甚至引发二重感染。因此慢性咽炎出现后，还应在医生指导下用药。咽炎治疗起来麻烦，不治又影响工作和情绪，此时，预防就极为关键，应做到以下3点：1、戒烟酒。烟酒既可刺激咽喉又可使机体功能受损，应坚决戒除。

2、保持居室内空气湿润清洁，室内不吸烟，不把有刺激气味的物品放在室内。冬季用暖气取暖时应注意室内不要太干燥，可使用加湿器。同时，应避免用嗓过度或大声喊叫，注意休息，减少操劳，适当锻炼身体。

3、适量参加体育活动，增强体质与抗病能力。（三玖）

怎样煲出一锅蔬菜靓汤？

南方人喜欢煲汤喝汤，汤水的种类林林总总。在选择食材方面，煮妇各有各招，特别是蔬菜煲汤，要求比较高，一是耐煮不易变形；二是久煮后味道甘醇。如果懂得与其它食材在营养和口味上互补，就达到健康又美味的境界了。

白萝卜

南方人尤其是海南本地人，日常买菜的袋子里就少不了白萝卜。白萝卜分别与排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤，既补气顺气，还能去油脂。喝白萝卜汤吃白萝卜，有益胃、顺气、消食的功效。能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪，促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。

海带

海带可分别与排骨、花生、豆腐、虾仁、猪蹄等搭配煲汤。或者不搭配任何食材，煮个海带清汤味道也很鲜美，主要是海带中含有盐分。海带富含多种微量元素，如碘、铁和钙等。常吃海带，可以降压降脂，对动脉出血有止血作用。

冬瓜

冬瓜煲汤很常见，也是餐桌上的家

常汤。冬瓜分别与老鸭、小虾米、冬菇、排骨煲汤，味道鲜美。冬瓜煲汤最好不要去皮，因为皮中含有多种维生素和矿物质，还含多种挥发性成分，具有消暑、健脾等保健功效。冬瓜性寒，有润肺生津、清热利尿的功效，也是适合糖尿病、高血压、高血脂、冠心病患者的食疗蔬菜。

莲藕

莲藕与排骨一起煲汤，健脾开胃，适合脾胃虚弱的人滋补养生。与芸豆一起熬汤，可改善睡眠质量。炖莲藕汤最好用陶瓷器皿或瓦罐，也可用不锈钢，避免用铁锅。因为莲藕与铁接

触，易氧化变黑。煮熟后的莲藕寒性变温性，有养胃滋阴、健脾益气的功效。

土豆

土豆牛肉汤是最经典的搭配之一，其口感细腻鲜味十足，还能健脾养胃。有一道汤叫罗宋汤，西餐里常见的汤水，主角是土豆，把胡萝卜、洋葱、牛肉等一起煲煮，酸甜开胃，吃后可刺激肠道蠕动，缓解便秘。

淮山

淮山也叫山药，适合跟肉类一起煲汤，常跟山药搭配的肉类有排骨、牛肉、鸭肉、羊肉等。山药含多种维生素、氨基酸和矿物质，能增强人体免疫力、有益心安神等保健作用。（小卓）

冬季女性要保暖防病

冬季，女性怎样给自己保暖防病，就显得特别重要。

中医认为，女属阴，为凉性。女性如果不注意保暖，就会出现四肢冰凉、月经不调、痛经等不适症状。

日常生活中应少吃寒凉食物，尤其是处于生理周期的时候，更要注意饮食的科学性。

合理调节饮食起居。一些白领为了防寒保暖，喝酒、吸烟，这都是不可取

的。女性要注意养肝、护肝，不可动怒，可多吃养肝食物，如菠菜、芹菜、莴苣、大蒜等。吃些肉类可抵御寒气，增强机体的抵抗力，更好地应对严寒。

在寒冬季节，对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说，要及时增添衣服，衣裤要柔软宽松，有利于血液循环。如果突然发病也不要惊慌失措，要随时观察和注意病情变化，定期去医院检查，服用药物，控制病情发展。（小卓）

的。女性要注意养肝、护肝，不可动怒，可多吃养肝食物，如菠菜、芹菜、莴苣、大蒜等。吃些肉类可抵御寒气，增强机体的抵抗力，更好地应对严寒。

冬季外出要防寒保暖。女性要加强颈、腹部的保暖，不可因美观而减少衣物。

中医认为，人体中的寒气是由大地经足部进入人体的。坚持泡脚可起到保健养生、防寒保暖的功效。身体不过度劳累，保持良好的心境，进行适当的

锻炼活动，对保暖防病也有效果。

此外，患心脏和高血压疾病的女性要多加注意。

在寒冬季节，对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说，要及时增添衣服，衣裤要柔软宽松，有利于血液循环。

如果突然发病也不要惊慌失措，要随时观察和注意病情变化，定期去医院检查，服用药物，控制病情发展。（小卓）

感冒后，最该做哪些事？

保证睡眠，适量多饮水

冬天，随之而来的是感冒高发。感冒到底是怎么回事？感冒后应该怎么办？美国最新研究为我们揭示了这一系列问题的答案。

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布的一份《感冒白皮书》，为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。第一个“一”：感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”，有超过100种以上的病毒可能诱发感冒；第二个“一”：一般来说，感冒的症状会持续一星期，不论服药与否；第三个“一”：感冒的起点，应该是出现症状的一天前，此时病毒已经在你的体内驻扎。

《感冒白皮书》同时指出，很多人并不知道，感冒药的主要功效是缓解症状，让你感觉好受点、休息好点，但并不能缩短病程。有些人会服用抗生素，其实抗生素根本不能消灭病毒，胡乱吃药可能会加重病情。应该做好以下几件事：

保证休息和睡眠。感冒后，最好给自己找张舒适点的床躺下来。不要想着去上班，也不要强忍着出去聚会、娱乐或者运动。《美国医学会杂志》研究表明，睡眠不足7小时，感冒几率增加3倍。因此，感冒后一定要保证睡眠时间，一般按照次日醒来的人个人感觉为

准，如果感觉精力充沛、头脑清醒，说明休息得比较理想。

补点维生素C。维生素C能促进免疫球蛋白合成，提高机体功能酶的活性。

对于防治感冒是有一定效果的。

不管是服用维生素C补充剂，还是吃点富含维C的水果，比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等，都能起到缓解感冒症状的作用。

适量多饮水（包含电解质饮料）。保证每天喝2000毫升水，其中有一部分最好是电解质饮料。注意应间断性喝水，每次不要超过300毫升。如一次大量饮水可能引起水中毒，不利于感冒

的康复。

吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒，但能让你感觉好受些。

切不要非得等一周。普通感冒一般需要7天左右才会自行消失。但如果感冒后3~4天症状一直持续或急剧恶化，应及时去医院请医生诊断。如果不及时治疗，原先引起感冒的病毒或者继发的细菌会向下呼吸道蔓延，发展为支气管炎甚至肺炎。（李鸿林）

（因无法同作者取得联系，请作者本人见报后及时与我们联系，以便领取稿酬。）

的康复。

吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒，但能让你感觉好受些。

切不要非得等一周。普通感冒一般需要7天左右才会自行消失。但如果感冒后3~4天症状一直持续或急剧恶化，应及时去医院请医生诊断。如果不及时治疗，原先引起感冒的病毒或者继发的细菌会向下呼吸道蔓延，发展为支气管炎甚至肺炎。（李鸿林）

（因无法同作者取得联系，请作者本人见报后及时与我们联系，以便领取稿酬。）

低血压怎么办 可试试足底按摩

随着医学知识的普及，人们对高血压越来越重视，但低血压则仍然受到“冷落”。低血压轻则可无任何症状，重则出现精神疲惫、头晕、头痛，甚至昏厥。

专家提醒，如果并非病理性低血压，一般不必服用升压药物。低血压一般不需要特殊的治疗，只要在日常生活中适当注意营养，经常参加体育锻炼，改善体质。症状明显或影响正常生活的低血压患者要及时到医院治疗，以免发生严重后果。另外，低血压患者入浴时，要小心防范突然起立而晕倒，泡温泉也尽量缩短时间。

饮食方面，低血压患者适宜荤素搭配，桂圆、莲子、大枣、桑椹等，具有健脾补脑之功，宜经常食用，增强体质。

此外，还可以试试足底按摩，也可以起到一定的保健功效。当然，如果上述的方法都不能改善，请立即寻求专业医疗机构的帮助。（总和）

的康复。

吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒，但能让你感觉好受些。

切不要非得等一周。普通感冒一般需要7天左右才会自行消失。但如果感冒后3~4天症状一直持续或急剧恶化，应及时去医院请医生诊断。如果不及时治疗，原先引起感冒的病毒或者继发的细菌会向下呼吸道蔓延，发展为支气管炎甚至肺炎。（李鸿林）

（因无法同作者取得联系，请作者本人见报后及时与我们联系，以便领取稿酬。）

的康复。

吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒，但能让你感觉好受些。

切不要非得等一周。普通感冒一般需要7天左右才会自行消失。但如果感冒后3~4天症状一直持续或急剧恶化，应及时去医院请医生诊断。如果不及时治疗，原先引起感冒的病毒或者继发的细菌会向下呼吸道蔓延，发展为支气管炎甚至肺炎。（李鸿林）

（因无法同作者取得联系，请作者本人见报后及时与我们联系，以便领取稿酬。）

的康复。

吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽