



辨识阴阳并不难

“世间万事万物都存在着既互相对立、又相互依存的两个方面，就好像灼热的太阳和阴冷的月亮一样，都是人类赖以生存不可或缺的，因而就用阴阳两字来代表既对立、又统一的方方面面。例如白和黑、天和地、上和下、内和外、强和弱、实和虚、热和寒、补和泻等等，都是阴阳的两个方面。”海南省人民医院体检中心主任、省健康管理协会会长易慧明接受记者采访时说。

他说，季节有阴阳之分：春夏温热，为阳，所以春夏季节注重清热解毒；秋冬寒冷，属阴，所以秋冬季节尤其是寒冷的冬天应注重滋阴壮阳。地域也有阴阳之分：东南区域温热气候多见，属阳，所以东南地域的人们多需要清热解毒；西北区域寒冷气候较长，属阴，所以西北地域的人们多需要滋阴壮阳。

不同的防治措施。

人体生病时补和泻不一样

当每个人的体质阴阳平衡而无任何不适状况时，我们称之为正常人。“阴阳失衡发病时，则会有不同的体现，此时是补还是泻，要根据人的具体表现来决定”，易慧明表示，体质表热为阳亢，要泻阳热；体表寒为阳虚，要温补壮阳；体内热为阴虚，要滋阴补虚；体内寒为阴盛，要泄阴毒；内外都热为阴虚阳亢，要先滋阴、再泻阳热；内外都冷为阴盛阳衰，要先壮阳、再泻阴毒；内寒外热为阴盛阳亢，既要泻阴毒、也要泻阳热；内热外寒为阴阳两虚，既要滋阴、也要壮阳。

分清阴阳再食疗养生

冬季，该如何保养身体，可以根据自身的阴阳体质状况来养生。“药补不如食补”，首先要弄清楚饮食如何分凉性和热性，才能根据体质阴阳的不同状况去选择相应的饮食来补养身体，尤其是天冷时更要注意多用热性食物、多用“补”的方式来养生。

易慧明说，以南方为例，在温热地域或气候下所生长的动物或植物，多数偏凉性，如蛇类、有鳞鱼类、苦瓜、绿豆、大小芥菜等，起清热解毒的作用。东南方一带，猪肉和夏季生长的大米为平性或偏凉性，为人们的常选食物，适宜体质阴盛阳亢或湿热较重的人食用。在海南热带地区生长的羊肉偏平

注重阴阳，方好调养

健康专家支招冬季养生方法

■ 本报记者 卓兰花

性，膻味较轻，一年四季都适合各类人群食用。

运动锻炼也分阴阳

天冷时，人们应尽量少做运动，多休息。易慧明说，对已经养成运动锻炼习惯的人们，尽量注意以下几点：1. 属阴的女性和老人要少做消耗大的运动；2. 要多选择室内运动，少做户外运动，做户外运动时要注意保暖；3. 以温和的有氧运动为主，少做剧烈的无氧运动；4. 运动时多喝温水或常温饮料，少喝凉水或冰冻饮料；5. 运动后有少量出汗者，以干毛巾或温热毛巾擦干；大量出汗者要尽快用温热水冲洗干净，注意保暖防寒，防止阴阳两虚症的发生。



冷天作息有讲究

天冷时人们作息养生也讲究滋阴壮阳。易慧明说，在作息方面，要注意以下几点：1. 晚上休息要早睡晚起，尽量保证午休，尤其是气血两虚的人更要多保暖休息；2. 喝水、进食以温热为主；3. 晚上睡前可以泡一泡脚，有滋阴壮阳的作用；4. 天冷时阳气较弱，属阳的头部容易因缺血而头痛，平时可以多按摩头部和背部，提升阳气；5. 天冷时要以多晒太阳、补充阳气为主，尤其是属阴的老年人阳气较弱。他认为，海南岛在秋冬季节也是阳光充沛，在海南养生保健、延长寿命是很好的选择，这也是海南素有“长寿岛”之称的主要原因之一。

专家建议

1、有毛的动物（牛肉、羊肉、鹿肉等）或动物肝脏以及长羽毛的动物（如鸡肉、鸽子肉等）或动物的血等偏热性，适合天冷时体质阴阳两虚或贫血的人食用。

2、裸皮动物（如黄鳝、鳗鱼、马鲛鱼等）或猪肚、羊肚等有温补脾胃的作用，适合天冷时脾胃虚寒、营养不良、腹泻消瘦的人食用。

3、有壳动物（如虾、甲鱼等）有清燥润肺、滋阴壮阳等作用，适合天冷时肺气燥热、阴精耗损的人食用。

4、有鳞鱼（如草鱼、鲫鱼等）和猪腰、羊腰等，以及可食用蛇类有滋阴补肾、清热解毒等作用，适合天冷时腰腿无力、心烦气躁的人食用。

5、绿色或味酸、味苦食物（如绿茶、苦丁茶、苦瓜、西红柿及多种绿色蔬菜等）以及水分多的红色或白色食物（如西瓜、冬瓜、椰子汁等），多有清肝热、祛心火的作用，适合天冷时血热阳亢的人食用。

6、红色食物（如红茶、红米、红枣、枸杞等）或黄色以及味甜食物（如普洱茶、小米、生姜、桂圆、黄芪等），多有滋补心血、健脾补气的作用，适合天冷时阴阳两虚的人食用。

7、白色食物（如白茶、雪梨、莲子、百合、银耳等）或味辛食物（如大蒜、白萝卜、白芨、螺类等），多有滋阴润肺、清热解毒的作用，适合天冷时进食过多热性食物导致咽痛干咳的人食用。

8、黑色食物（如黑茶、黑木耳、黑芝麻、黑米、黑豆等）或少盐以及果仁食物（如腰果、核桃、杏仁等），多有滋肾阴、清心血的作用，适合天冷时阴冷阳痿、血热健忘的人食用。

（卓辑）

■ 本报记者 侯赛

天渐冷，泡脚不能包治百病

并发症之一，也是许多糖尿病患者致残致死的主要原因之一。糖尿病损坏的是足部血管的内皮，血管再也无法因温度高低而舒张、收缩了，那么热水显然不能帮助血液流动，达到“活血”的目的。

相反的是，一般糖尿病足患者的皮肤比较脆弱，足部末梢神经因出现问题，对温度不敏感，正常人感觉很烫的水温，他们却感觉不出来，因此热水泡脚特别容易造成烫伤。而且糖尿病足患者一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都可能导致足部感染、溃烂，严重的可能会造成截肢。

静脉曲张或血栓患者

静脉曲张是一种由于静脉血液回流不畅引起的血液淤积血管肿，静脉曲张一般常见于肢体前端，比如手和脚，因为这些地方距离心脏最远，血液流动速度慢，属于回流障碍问题。

静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，温度的升高改善不了静脉瓣膜的功能，只会增加局部血流量，而这种局部血流量的增加不但不会改变静脉回流的速度，反而会加重静脉回流负担。

儿童

人的足弓是从儿童期开始形成的，因此保障宝宝足弓的健康发育非常重。符光雄表示，如果经常性用热水给

儿童泡脚，会给足部的神经、血管的功能带来一些影响，尤其是频繁的泡脚或烫脚更会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

足癣等皮肤病患者

很多人认为泡脚能减轻足癣的症状，其实是一个误区。足癣是一种真菌感染，需要进行抗真菌治疗。许多足癣患者因为痒，觉得用热水烫洗后就舒服多了，可以起到杀菌作用。其实这种以热止痒的做法，往往起不到效果，泡过后，患处不仅更痒，还可能出现水泡等。热水使足部毛细血管的扩张，可能导致继发性细菌感染。



糖尿病患者

糖尿病足是糖尿病患者最常见的

并发症。

符光雄提醒，日常生活中，下列四类人不适合泡脚：

糖尿病患者

糖尿病足是糖尿病患者最常见的

并发症。

符光雄提醒，日常生活中，下列四类人不适合泡脚：