

不同脏腑，各有侧重

知己知疾 科学冬藏

2021
现代冬藏宝典



视觉中国供图

说起冬藏，估计
很多人都有耳闻。
可是冬藏，究竟藏些
什么呢？藏营养、藏
体力、藏情绪……

本报记者

就身体的各个
器官而言，不同脏腑
之“冬藏”，各有侧
重。尤其需要提醒
的是，慢性病患者更
应注意“冬藏”，修
复体质，贮存体力。

何丽娜

通讯员

应晓燕

沈文礼

比如慢性呼吸
道疾病的患者，科学
冬藏养肺，来年可以
减少疾病发作；各种
肝病者，适时冬藏
养肝，可以加速修复
损伤的肝脏。

体弱多病的更年期女主管 坦然迎接寒潮

48岁的米女士是事业单位主管，去年进入更年期后，症状很明显，全身不是这里难受，就是那里不舒服。已经很多年没发的哮喘，在2020年初冬又复发了，同时还陆续查出了咽喉炎、甲状腺结节、乳腺结节、肺结节。她的工作压力很大，尤其是因为奋战在抗击疫情第一线，连续多月紧张忙碌，情绪一直处于焦虑状态。于是，家人陪她找到了浙江省立同德医院呼吸与危重症医学科的柴秀娟主任中医师。

“感冒是引发哮喘的最常见诱因，尤其是如今处于更年期，体质下降，更需要注意保暖，别受凉。”柴秀娟医生通过中西医结合的治疗方案很快帮米女士控制住了病情，但这还谈不上根本解决问题。米女士最需要的是，抓住“冬藏”时机提升体质、养好肺，以减少感冒、哮喘等疾病的发生。

米女士病情稳定后，柴秀娟医生为她进行了穴位注射加穴位贴敷治疗，这是针对老慢支、阻塞性肺病、支气管扩张、哮喘等稳定期的患者，以及反复容易感冒，过敏性鼻炎肺虚等患者的预防性治疗。同时，进行中药调理。果真，完成一个月疗程后，她感觉自己没以前那么怕冷了。2020年末寒潮来袭，米女士奔波在服务群众一线，身体也没感觉不适。

和前一阵相比，米女士的身体状况简直有天壤之别，这让她很是感慨。

除了穴位注射加穴位贴敷治疗外，柴秀娟医生还教了她一些“冬藏”养肺的生活小诀窍。

一是做好保暖。呼吸道疾病常常发生于寒冷的冬天，是激发哮喘发作的一大因素，因此一定要及时添加衣物，尤其要注意颈部的保暖。有哮喘病的人冬天别穿羽绒服、盖羽绒被，避免穿戴含有动物皮毛的衣物或装饰物，同时也尽可能避开丝绸面料的衣服，哮喘患者宜穿棉织品，故哮喘病人的内衣以纯棉织品为宜，且要求面料光滑、柔软平整，不宜过紧。

二是饮食调节。有很多食材都对肺部调理有好处。例如平时经常吃的雪梨、百合、山药、藕、萝卜等食物，雪梨、百合、藕具有润肺生津止咳的作用，萝卜化痰消食，山药具有健脾补肺、改善肺功能的效果。另外许多富含维生素的水果对肺部的改善也有帮助，例如苹果、火龙果、百香果等都含有丰富的维生素c，具有抗氧化作用。不过需要注意，有呼吸道疾病的患者一定要少吃辛辣刺激的食物，也要少吃一些比较容易引起过敏的食物，比如海鲜、热带水果等。

三是定时开窗通风。尤其是养有猫、狗等带毛宠物的家庭，因为动物的皮毛中很容易携带致敏物质。

四是适当锻炼。在缓解期应当参加适当的体育活动。如气功、太极拳、散步、跑步、游泳、医疗体操、呼吸

训练等，如能长期坚持，循序渐进，
可以增强体质，减少发病。

差点没命的年轻爸爸 这样养肝促恢复

“医生，救救我，我是不是很严重啊？”顺着声音映入眼帘的，是一位30多岁、皮肤和眼睛都明显发黄的“小黄人”。

张先生(化名)今年35岁，在余杭生活，是一位个体经营者，生活幸福家庭美满，还有个7岁的儿子。凭着他要做一个负责任的丈夫、合格的爸爸的想法，他在工作中特别努力。他是饭局上的“拼命三郎”，只要客户高兴，多喝点酒又算什么呢？他总觉得自己年轻力壮不会有什么问题，工作一忙还很少体检，可是最近一次生病，却让他半只脚踏进了“鬼门关”。

就在一个月前，张先生感觉身体很疲倦，围着小区散步半圈就气喘吁吁。他到附近医院检查，发现谷草转氨酶、谷丙转氨酶、总胆红素等肝功能指标都明显升高。又过了两天，脸部、手、眼睛等，竟然全身都开始发黄。这下，他开始慌了，经朋友推荐，找到省级名中医、杭州市西溪医院中西医结合科主任过建春。

经询问得知，张先生平时饮食重油重盐，并且伴饮酒史8年，2020年进入四季度后，为了提升业务量几乎每天都在应酬喝酒，综合相关检查诊断为酒精性肝炎，过建春建议他马上住院治疗。所幸，张先生还算就诊及时，经过护肝降酶、退黄等一系列对症治疗，他的各项指标很快恢复正常，人也有精神了。

“酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病。初期通常表现为脂肪肝，进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。并可并发肝功能衰竭和上消化道出血等。严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死，甚至肝功能衰竭。”过建春说。

正值“冬藏”之际，过建春教了他一些生活上时令养肝的方法，还能加速损伤肝细胞的恢复。主要是要调整饮食结构，以清淡、富含营养的饮食为主，减少食用动物脂肪、黄油、动物内脏等，可选择食用牛奶、鱼类、鸡蛋、豆制品等。蔬菜应选择富含维生素及粗纤维的新鲜蔬菜，如芹菜、白菜、胡萝卜等。水果宜选择含钾及维生素较为丰富的种类，如香蕉、苹果等。

事实上，这些简单易行的“冬藏”养肝方法，除了对酒精性肝病患者有用外，对于其他肝病患者同样适用。不过，还有必要提醒大家的是，天冷窝在家里，坚果是很多人磨牙的不二选择。但对于已经进展为肝硬化的肝病患者来说，千万要忍住别吃，像坚果、藕片、煎炒的豆子等坚硬的食物容易引起食管胃底静脉曲张破裂大出血，那可就危险了。