



大寒养生 以“藏”为本



“大寒时处三四九，天寒地冻冰上走”，大寒作为二十四节气之末，正值严寒之极，却也暗藏冬尽春生的转机。此时养生，应如何顺应天时、防病健体？天津市中西医结合医院·南开医院医务部主任张西波指出，大寒养生的核心在于把握“冬藏”之道，以“藏”为纲，为身体积蓄能量，迎接春季的到来。

节气特点与健康挑战

大寒时节，寒气盛极，风大低温，冰雪凛冽。寒邪易侵袭体表与脏腑，常见健康问题集中在心脑血管与消化系统：寒冷使血管收缩、血压波动，易诱发心绞痛、脑卒中等疾病；同时脾胃功能减弱，饮食不当易致消化不良、胃肠炎，高脂饮食还可能加重胆囊和胰腺负担，诱发胆囊炎、胰腺炎等急症。寒冷天气使尿量增多，易诱发尿路感染、前列腺炎、肾结石等泌尿系统疾病。此外，呼吸系统疾病、关节疼痛及情绪低落等问题也值得警惕。

深入理解“藏”的内涵

大寒的“藏”，并非静止不动，而是有层次的身心调摄。其一为藏精，即固护肾精，避免过劳与耗损，为春季生发储备根本能量。其二为藏阳，宜温养体内阳气，防寒保暖，避免贪凉饮冷。其三为藏神，须保持心神内守，减少情绪起伏。其四为藏形，注重肢体防寒，尤其保护头颈、腰腹、足部，避免寒邪直侵。其五为藏气，运动宜缓和，如散步、打太极拳，以微微汗出为度，避免气机耗散。

温和滋补 健脾固本

饮食上宜遵循“温补为主、增苦减咸、多食粥汤”的原则。可适量进食羊肉、牛肉、桂圆、生姜等温性食物，少食生冷，并搭配山药、百合等滋润之品，防燥护阴。

食疗方推荐：桂圆红枣茶。组成：桂圆10克、红枣5枚（去核）。煎

煮方法：将药材洗净，放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷10分钟至15分钟，代茶饮用，可反复冲泡至味淡。也可加入枸杞5克，增强滋补肝肾的功效。

功效：补气养血、安神养心，特别适合气血不足、心悸失眠、面色萎黄者。

民俗中的养生智慧

大寒常与腊八节相遇，民间有喝腊八粥的习俗。一碗热粥，融合糯米、红豆、桂圆、红枣等多种食材，既能暖胃驱寒，又可健脾益气、补血安神，正契合冬季温补之需。需注意的是，血糖偏高者应少食；消化功能较弱者宜将粥熬得稠烂；胃食管反流人群则建议搭配干食，避免过稀加重反流。

起居运动与艾灸调护

日常起居应早睡晚起，保证充足睡眠。外出务必保暖，尤其护好头颈与足部。运动宜在日出后、日落前进行，以和缓项目为主，如八段锦、太极拳等，有助于气血流通而不耗阳气。

泡脚驱寒。每天可用40℃左右的水，浸过脚踝，每次泡20分钟左右。

怕冷人群，可加艾叶、花椒、当归等煮水沐足，加强温经通络的效果。

艾灸。穴位：足三里、中脘、神阙

穴。功效：温阳散寒，增强脾胃功能，缓解胃寒、胃痛、胃胀等症状。

针对肝胆、胰腺、胃肠等高发问题，张主任提醒需注意：1. 规律饮食：定时定量，避免高脂、暴饮暴食，减轻消化系统负担。2. 戒酒限酒：尤其避免酗酒，以预防胰腺炎。3. 注意保暖：特别是腹部保暖，防止受寒引发胃肠不适。4. 及时就医：若出现持续腹痛、剧烈呕吐、发热等症状，应及时就诊。

结语

大寒虽寒，亦藏生机。顺应“藏养”之道，温补阳气，调和脏腑，安顿心神，方能平稳度过岁末严寒，蓄力迎春。

张西波

天津市中
西医结合医院·
南开医院医
务部主任
肝胆胰外
二科主任、主任
医师



天津市青年名中医

天津市“131”创新型第一层次人才
主治：中西医结合治疗胆囊炎、胆
囊结石、胆囊息肉、胆囊腺肌症、肝
内外胆管结石、胰腺炎、肝胆胰肿瘤等良
恶性疾病。

本期专家

郭涛

天津市中医药研究院附属医
院皮肤一科主任 主任医师
主治：特应性皮炎、银屑病、白
癜风和毛发相关皮肤疾病。

宾爱弟

天津市中医药研究院附属医
院皮肤一科 副主任医师
主治：皮肤科常见多发病，如
银屑病、湿疹、痤疮、大疱性皮
肤病、免疫性皮肤病等。

【有医说疑】——直面健康热点，权威解疑释惑

告别“痒”扰 安稳过冬



皮肤瘙痒仅仅是“痒”吗？

宾爱弟主任介绍：皮肤瘙痒的核心症状是皮肤阵发性或持续性的搔抓欲望，不同原因引发的瘙痒，在表现上各有差异：比如轻微的刺痛感、烧灼感或蚁行感。发作时间也因人而异，有的在夜间或睡前加重，有的则在接触特定物质或温度变化后突发瘙痒。

瘙痒程度轻重不一，轻者仅偶尔搔抓，重者瘙痒剧烈，难以忍耐，甚至抓破皮肤。除了“痒”之外，还会出现其他伴随症状：原发性瘙痒可能没有明显皮肤异常，或仅有抓痕、色素沉着；继发性瘙痒常伴随皮疹，比如湿疹的红斑、丘疹、荨麻疹的风团、银屑病的红斑鳞屑等。部分患者还可能出现皮肤干燥、脱屑、开裂、红肿等表现。

皮肤瘙痒时的紧急处理

1. 立即远离诱因：停止接触可能的致敏物或刺激物，如更换衣物、离开花粉较多的环境、避免继续使用可疑护肤品等；避免搔抓、摩擦瘙痒部位，防止皮肤破损。

2. 科学护肤：用干净的冷毛巾或冰袋轻轻冷敷瘙痒部位，每次10-15分钟，可缓解瘙痒和红肿；若皮肤干燥，可涂抹温和无刺激的保湿霜、凡士林等，修复皮肤屏障。

3. 临时用药：若家中有医生开具的外用止痒药物（如炉甘石洗剂、弱效糖皮质激素药膏等），可按说明书少量涂抹；若瘙痒范围广、症状严重，可口服抗组胺药（如氯雷他定、西替利嗪等），但需注意药物禁忌。

4. 及时就医：若经过上述处理后，瘙痒仍未缓解，或伴随皮疹扩散、皮肤感染、发热等症状，应立即前往皮肤科就诊，明确病因并针对性治疗，避免自行用药加重病情。

都市频道《健康直播间》播
出时间：每周五20:15，每周六、
周日19:45。

进了腊月，年也近了，工作收官与好友相聚的日程交织，久坐、外食、熬夜增多，血糖管理面临考验。天津医科大学朱宪彝纪念医院副院长李晶温馨提示：做好五件事——管住嘴、迈开腿、常监测、遵医嘱、勤复查，稳住血糖，亦可举重若轻。

顺序进食稳血糖：尝试先吃蔬菜，再吃肉类，最后吃主食的顺序，有助于延缓血糖上升。

碎片时间动起来：通勤时间快走、午休时简单拉伸、工作中起身接打电话，这些“微运动”有助于调节血糖。

科学监测有方法：血糖稳定后，每周可监测4到6次，如集中一天测空腹和三餐后，或周一测早餐前后、周二测午餐前后、周三测晚餐前后。

用药复查是根本：糖友务必遵医嘱按时服药、定期复查，这是血糖长期平稳的基石。

将科学控糖融入日常，守护好健康资本，带着满满活力迎接新春。

年末冲刺不慌，血糖稳稳当当

【健康聚焦】——洞察行业热点，服务市民生活