



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

# 大寒养生 以“藏”为本

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、胆囊肿、胆管炎、胆管结石、胆管癌、胆管腺肌症、肝内外胆管结石、胰腺炎、肝胆胰肿瘤等良恶性疾病。



“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

【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。



## 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。

## 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。

冬季的皮肤问题,除了“干”之外,最令人困扰的就是“痒”了。瘙痒一旦发作,就忍不住想要抓挠,从而形成“越抓越痒、越痒越抓”的恶性循环。为什么冬天皮肤容易“闹脾气”?如何科学止痒,安稳过冬?

《健康直播间》特邀天津市中医药研究院附属医院皮肤一科专家团队,教您科学护肤,轻松摆脱瘙痒困扰。

## 皮肤瘙痒为何冬季高发?

郭涛主任解释说:冬季寒冷,皮肤血管收缩,分泌功能进一步下降,使皮肤变得更加干涩,甚至造成角质层脱落,使皮内神经末梢更容易受刺激而发痒。冬季室内有暖气或开空调,导致室内温度高、湿度低,也会加速皮肤水分的丢失,造成皮肤干燥和瘙痒。

进了腊月,年也近了,工作收官与好友相聚的日程交织,久坐、外卖、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醒: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。

「健康聚焦」——洞察行业热点,服务市民生活  
年末冲刺不慌,血糖稳稳当当