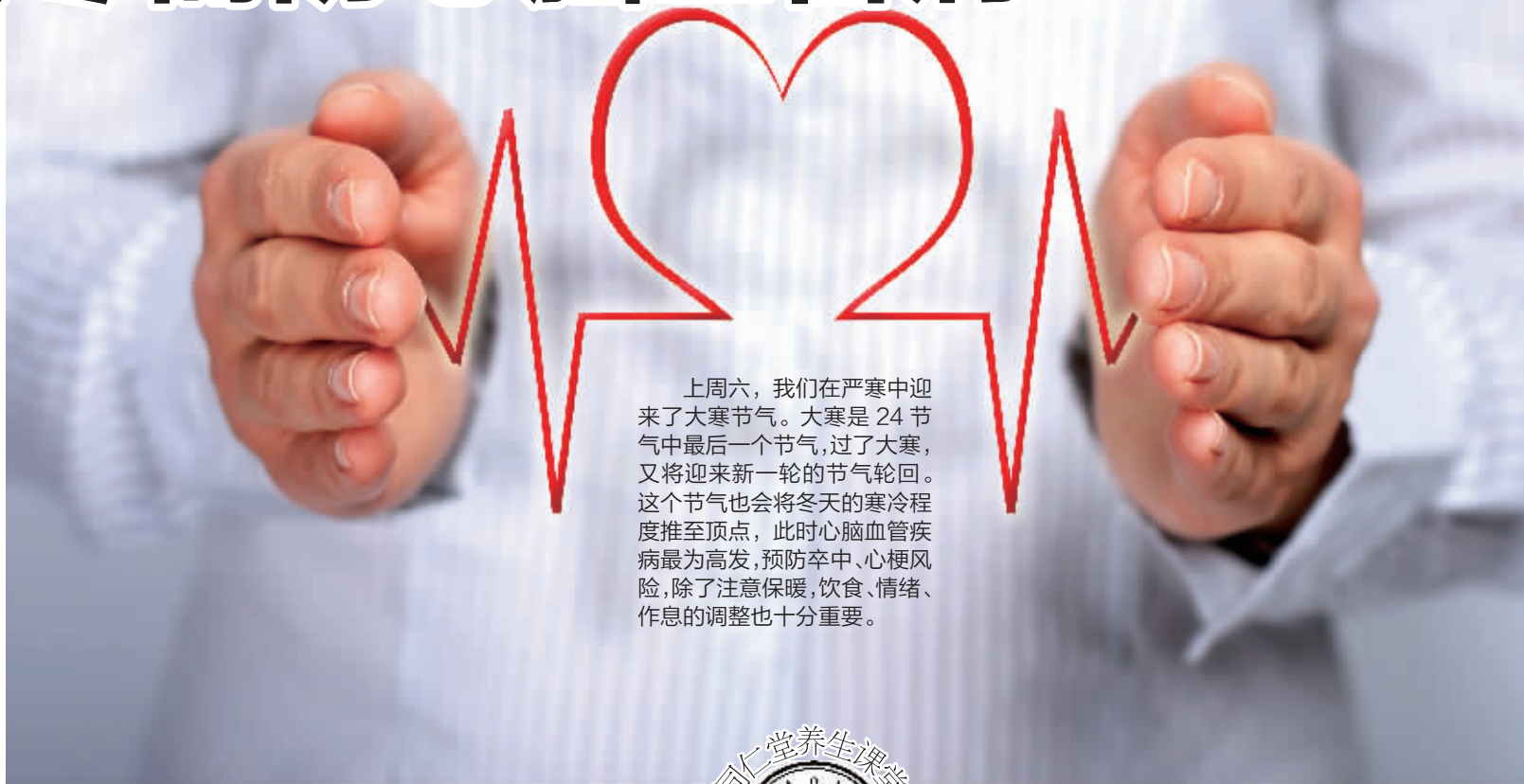


大寒需防心脑血管病



上周六，我们在严寒中迎来了大寒节气。大寒是24节气中最后一个节气，过了大寒，又将迎来新一轮的节气轮回。这个节气也会将冬天的寒冷程度推至顶点，此时心脑血管疾病最为高发，预防卒中、心梗风险，除了注意保暖，饮食、情绪、作息的调整也十分重要。



此时寒气最盛 老年人需防寒保暖

古人将大寒节气分为三候：一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。意思是到大寒节气便可以孵小鸡了；鹰隼之类的征鸟此时正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒；水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。由此可见，大寒的到来，预示着天气将变得寒冷之极。

大寒时节，我国大部分地区呈现持续“晴冷”态势，防寒保暖仍是要义。中医认为，寒气容易损伤人体的阳气。人体内

的血液，得温则易于流动，得寒就容易停滞。持续低温使皮肤血管收缩，血压升高，心脏工作量增大，容易诱发高血压和心脏病，还容易使老年人患感冒、肺气肿和支气管炎，加重冠心病的症状，并可诱发心绞痛甚至心梗。

对于高血压、动脉硬化、冠心病等疾病患者来说，应注意保暖，及时添衣，衣裤既要保暖性能好，又要柔软宽松，不宜穿得过紧，以利于血液的流畅。早晚要少出门，避免感冒。早上应尽可能晚起，等到中午或下午阳光晴好的时候

可到户外活动1小时左右，外出时一定要加穿外套，最好戴上口罩、帽子、围巾。大寒时节一般以晴为主，要充分利用阳光来保养身体。晒太阳能促进血液循环，给人以温暖，还能增加人的心理愉悦感，增强人体对钙磷的吸收，有效预防骨质疏松症。时间以上午10点后或下午3点前的“黄金时段”为宜，每天坚持晒30-60分钟。此外，还应该合理调节饮食起居，不酗酒、不吸烟，不过度劳累，不熬夜伤阳，情绪稳定，保持良好的心境，切忌急躁和精神抑郁。

强心养心 冬季阿胶滋补顺时有道

大寒时节乃阴气盛极之时，将由“冬藏”转至“春生”，即要注意保暖顾护阳气，又要注意不能伤阴精。古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”的说法，就是这个道理。

中医认为，寒为阴邪，是冬季的主气，易伤人体阳气，因此养生的关键是“养肾防寒”。

大寒进补，阿胶是不错的选择。阿胶味甘，性平。归肺、肝、肾经。能补血、止血、滋阴、润燥。其

益肺阴，清肺热，润肺燥，补阴血，滋肝肾，降虚火，为补血益阴、养生保健的佳品。

冬季适当进补阿胶，可滋养肺气，有养肺健肺之功效，增强免疫力。阿胶入心经，有补血养心之功效，对于血液循环不畅的人，进补阿胶可养心强心，增强血液循环，达到改善手脚冰凉的目的。人体衰老与寿命的长和短在很大程度上决定于肾气的强弱，冬季为养肾的最佳时节，阿胶入肾经，利于滋阴养肾，有扶元固本之功效。

提示 进补阿胶需注意

1	服用阿胶期间，忌食油腻食物。
2	脾胃虚弱，呕吐泄泻，腹胀便溏，咳嗽痰多者慎用。
3	感冒期间不宜服用。
4	孕妇、高血压、糖尿病患者应在医生指导下服用。
5	阿胶宜饭前服用。
6	正在服用其他药品，服用阿胶前应咨询医生。

荤素搭配 饮食慢慢向清淡过渡

冬令进补宜平衡阴阳、疏通经络、调和气血。大寒时节进补的温热性食物量应逐渐减少，多添加些具有升散性质的食物，以适应春天万物的升发。

从进入大寒开始，就应该选择一些清淡的食物，将膏粱厚味与清淡食物一块吃，以使脾胃慢慢适应。此时，荤素搭配才是健康之道，既吃一些高蛋白食物如牛羊肉等，还要注意摄入一些蔬菜，如萝卜、青菜、白菜等，让饮食慢慢

向清淡过渡。这样不仅可以为春天的清淡饮食打好基础，又为冬天的养生做好扫尾工作。

生萝卜味辛性寒，熟萝卜味甘性微凉，有“小人参”的美称。在菜肴比较丰盛的情况下，可以做一个白菜萝卜香菜汤，以消除体内过多的油脂。

冬季常吃热量高或者滋补的食物来御寒保暖，很容易补过了头，偏寒性的白菜正好帮助疏散、平衡体内的热。尤其适

合燥热体质、喉咙痛的人。吃火锅时，别忘了尽可能多地点白菜、豆腐等凉性食物，以消解火锅的燥热之气。

需要提醒的是，过敏或虚寒体质者不适合大量的寒性食物，可以加点姜丝或茴香、肉桂一块炖煮，从而中和白菜、豆腐、萝卜等的寒性。

患有高血压的人最好不要进食羊肉等过于温热的食物和药物，以免引动阳气导致血压升高。

增强脚部血运 护好“第二心脏”

现代医学认为，脚是人体的“第二心脏”，脚有无数神经末梢与大脑紧密相连，与人体健康息息相关。

中医同样认为，人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影，连接人体脏腑的12条经脉中，有6条起于足部，我们的双脚分布着60多个与内外环境相通的穴位。刺激这些穴

位，可以促进气血运行、调节内脏功能、舒通全身经络，从而达到调理阴阳，祛病驱邪的目的。

寒冷时节，尤其要加倍呵护双足。

首先，要加强脚部运动。平时外出尽可能步行。还可在室内做原地跑步锻炼，直到全身发热，手脚温暖。

每天睡前坚持用热水泡脚。泡脚时，搓揉刺激足部穴位，可调补元气、壮腰强筋、延缓衰老。还可以适当加入一些中药，如桂枝、红花、甘草、当归、羌活、伸筋草等来温阳活血，更能扩张血管，促进血液循环。可进行足底按摩，特别是涌泉穴，可促进血液循环，有益于健康。

选料上乘 滋补阿胶优选同仁堂

药料是处方组合的建筑材料，最佳的药料才能生产出最佳的药品。同仁堂创世时，就建立了严格选料用药的制作传统。时至今日，同仁堂始终坚持不准任何假冒伪劣药品进店。选料用药坚持上乘地道。“产非其时，采非其用”的药材不用。

北京同仁堂制胶历史悠久，对阿胶原料一向严格甄选。阿胶以驴皮为原料熬制，如果驴皮本身带有虫蛀、霉变、混沙，又或者驴皮上带有的筋、膜、油、肉没去除干净，从源头上就无法保证阿胶的质量。进入同仁堂生产车间的每一张驴皮，都由人工亲自鉴别，确保是真货真价实的驴皮。此外，对于驴皮中的上述杂质，也由

专人把关，不放走一张有“瑕疵”的原料皮。

同仁堂阿胶品类丰富，既有传统阿胶块，还拓展了阿胶食品系列产品线，如成品阿胶糕、阿胶蜂蜜膏、多种口味的复合阿胶粉及更快速冲调的速溶阿胶等以阿胶为主要原料的普通食品，为消费者更快速便利地汲取阿胶营养提供了更大的便捷性。除了线下店铺，同仁堂的阿胶产品在多个电商平台上也可直接购买到，更为方便快捷，消费者网购同仁堂阿胶产品时要认准“同仁堂食品旗舰店”京东、天猫平台，以免买到打着同仁堂旗号的假阿胶。

北京晨报记者 孔瑶瑶