

冬至来临，如何顺应天时养生？

中医提醒：这些禁忌操作务必避免

12月21日是冬至，俗话说“冬至逢壬数九”，标志着大部分地区即将进入寒冷时节。湖北地区有新一股冷空气来袭，气温将明显下降，部分地区迎来雨雪。这种天气下人体容易受到寒冷的侵袭使得血管收缩，导致血压升高、增加心肌梗死、脑梗等突发疾病的风险，感冒、肺炎等呼吸道疾病的发生率也提高了。湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)脑病科周小莉主任特别提醒大家，在这样的时节，有几件事最好避免，同时为大家介绍一些具体的养生方法，以养护身心。

不要早起激烈运动

冬至后，天寒地冻，早晨气温更低。此时进行激烈的运动，容易导致身体过度消耗能量，抵抗力下降，甚至可能引发心脑血管疾病。中医认为，“冬三月，此谓闭藏”，此时应顺应自然界的收藏之势，早睡晚起，保持充足的睡眠。比起早上到寒冷的户外运动，周小莉推荐醒来后在温暖室内“搓后腰”：腰部作为人体重要的阳气汇聚之地，有许多重要的穴位，如命门穴、肾俞穴等，搓腰可以帮助温煦阳气，散寒通络，增强肾气，促进阳气的生发和流通。

端坐在凳子上，两脚分开与肩同宽。将两手掌对搓数十次，待发热后，紧按两侧腰眼处，稍停几秒钟然后两手

掌顺着腰椎两旁，上下用力搓动，向下搓到尾骨下的长强穴处，向上搓到两臂后肘尽处，时长约五分钟。在进行搓腰时，应保持动作的柔和与缓慢，避免用力过猛导致皮肤损伤。

不要忽略血压监测

周小莉提醒，很多心脑血管患者进入冬季后，很多人继续使用夏季的降压药处方，同时忽略血压监测和复诊，这种做法可能会带来一些隐患。寒冷天气导致血管收缩，早晚血压波动与夏季不同，夏季的处方可能无法有效应对当前血压，甚至增加心肌梗死和脑卒中风险。建议每天定时监测血压，定期复诊，根据医生的建议调整用药方案，以确保血压得到有效控制。

除了按时服药，还有一些穴位按摩可用于日常保养：

角孙穴：位置在头部，耳朵尖上方一指的地方。用四个手指固定头部，用拇指从前往后推角孙穴，左右各10次，以产生酸胀感为宜。

风池穴：位置在后脑勺枕骨下缘，两侧凹陷处。双手大拇指按压风池穴，沿顺时针方向重按轻移，每次约20秒，反复20次。

百会穴：位置在头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。用食指或拇指轻轻按压百会穴，力度适中，按摩5分钟左

右。

每个人的体质和病情不同，对穴位的反应也会有所差异，按摩穴位时，力度要适中，以产生酸胀感为宜，避免用力过猛造成损伤。对于孕产妇和体弱者，建议在专业医生指导下进行穴位按摩。

不要吃太生冷油腻

冬至有吃饺子的习俗，很多人觉得饺子还不够，再配上一瓶冰可乐、一把烤串，美滋滋。但周小莉提醒，当前的天气吃生冷食物易损伤人体的阳气，吃油腻食物易导致内热积聚，会加重脾胃负担，导致消化功能下降，甚至引发疾病。建议冬至后的饮食以“温补”为主：

香软的炖肉：当归炖羊肉是冬季滋补佳品，有温中补血、补肾壮阳、暖胃驱寒的功效。当归45g、生姜80g、羊肉250g，可以根据个人口味添加枸杞和香料等，慢炖直到羊肉熟烂。

滋润的汤品：天冷家里的暖气和空调，身体容易因干燥而感到不适，银耳雪梨百合羹滋阴润肺、清热润燥，最适合不过。银耳16克、百合15克、莲子15克、红枣4颗，水开后慢炖30分钟即可。

温暖的橘子：常温的橘子太冷，可以用来烤一烤，烤橘子时橘皮中的辛温成分会渗透到橘肉中，不仅中和了橘肉的



周小莉。

凉性，还把散寒、化痰的效果带进去。周小莉提醒橘子表面的“白色丝丝”是橘络，可不要丢掉，橘络能疏通经络，有助于气血流通，记得一起吃掉。

周小莉主任强调，冬至养生，重在“藏精养气”，应顺应天时，注意保暖，合理饮食，适当运动，并结合中医药特色进行调理，度过一个健康、温暖的冬季。

记者张金玉 通讯员胡梦 曾潇潇

八旬老人吃4种降压药，血压依然居高不下

幕后“真凶”竟是肾动脉堵了

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员康棋棋 丁萌 陈斯卉)吃4种降压药，血压依然居高不下。日前，饱受高血压困扰的张奶奶在武汉市汉口医院找到了血压难以控制的幕后“真凶”：肾动脉堵塞。医生在里面放入一个小支架，打通了闭塞的肾动脉后，老人的血压下降明显。“现在我只吃一种降压药都能控制好血压了，以后再也不用担心血压太高导致的心脑血管意外了。”20日，前来复查的张奶奶说。

80岁的张奶奶患有高血压多年，虽然她一直都按时吃药，但是血压控制得并不理想。其间也换过很多种降压药，但是效果也不明显。半个月前，她因血压居高不下，被家人送往武汉市汉口医院。心血管内科主任医师胡家顺门诊得知，老人每天需要服用4种不同类型的降压药，收缩压最高时可

达200毫米汞柱，并伴有剧烈头昏。

胡家顺仔细分析病情后怀疑老人很可能存在肾动脉狭窄，建议做个主动脉CT增强检查，结果证实了他的猜测：张奶奶的肾动脉血管完全堵塞。“肾动脉给肾脏供血的重要通道，一旦出现狭窄，不仅会影响肾脏的正常供血，还可能引起继发性高血压。”他解释，肾脏供血减少时，肾脏会分泌一些物质，增高血压来到达肾脏正常供血，从而引起血压升高。胡家顺带领团队在张奶奶的肾脏内植入一枚支架，术后第一天老人的血压就明显下降并渐渐趋于平稳，第四天就顺利出院。“随着血管的重新通畅，张奶奶的肾功能也有望得到进一步的保护和改善。”胡家顺表示。

肾脏与血压有着非常密切的关系，80%以上肾脏病患者都有高血

压。很多人对这个病不太熟悉，事实上，肾动脉狭窄的发生率很高，在老年人、糖尿病、冠心病、高血脂和吸烟患者中更高。“肾动脉狭窄引起的高血压是继发性高血压最常见的一种，约占高血压患者的5%—10%。”胡家顺介绍，在临床上，因动脉粥样硬化引起的肾动脉狭窄最为多见，多见于中老年人。

胡家顺提醒，对于高危患者如中老年人、长期大量吸烟者、作息不规律者、血脂异常者，突发血压升高或长期接受降压治疗但效果不佳时，应该首先排查是否存在肾动脉狭窄。若患者在血压升高的同时还合并肾功能损伤，经过医生评估后，需要完善肾脏超声、主动脉CT增强等相关检查，寻找肾功能异常是否由肾动脉狭窄导致。

甲亢十余年致急性肝衰竭 “人工肝”来救命

武汉晚报讯(记者张金玉 通讯员林坤 许丽)30多岁的金先生(化姓)患有“甲状腺功能亢进”(甲亢)近20年，最初确诊治疗三个月后，就未再规律服药及检测。今年12月初，他感觉自己乏力、恶心、尿黄、全身也发黄，还明显变瘦了。当地三甲医院诊断为“胆汁淤积性肝炎”“甲状腺功能亢进”“结缔组织病”等疾病。为求进一步治疗，金先生转入武汉市金银潭医院。

入院时，金先生的胆红素升高达到519umol/L(正常参考值3.42—20.5umol/L)、丙氨酸氨基转移酶292U/L、冬氨酸氨基转移酶268U/L(正常参考值0—40U/L之间)、TSH(促甲状腺激素)小于0.005uIU/ml(正常参考值0.27—4.2uIU/ml)，普通内科(全科医学科)专家为其完善相关检查后排除其他原因诊断为：“急性肝衰竭、胆汁淤积性肝炎、甲状腺功能亢进症、结缔组织病、胆囊结石伴胆囊炎。”

由于金先生随时可能出现肝性脑病、凝血功能障碍、腹水等并发症危及生命，需立即采取进一步治疗，清除胆红素及其他炎症介质，阻止肝功能进一步衰竭，需要人工肝治疗。在经过两次人工肝治疗，模式为血浆置换(PE)+双重血浆分子吸附系统(DPMAS)后，甲亢症状明显减轻，黄疸、肝酶指标下降明显，胆红素降到81.4umol/L，不日后金先生便好转出院。

“人工肝”治疗是体外脏器支持疗法之一，利用人造的高科技材料模拟人的肝脏构建一种血液过滤器，把病人含有毒素的血浆置换成健康的血浆，把有害的毒素从身体里清除，从而减少毒素对身体其余脏器的损伤，维持重要生命器官正常的运转。常应用于危重症肝病的抢救，是危重症肝病患者的“救命神器”。人工肝技术是治疗肝衰竭患者强有力的手段。

健康版“高级定制”，膏方“高”在哪？

冬令进补，正是膏方大显身手之际。膏方究竟“高”在哪，你知道吗？

膏方的“高”，在于它是“私人定制”。就像你盼着自己的衣柜里有几套定制服装一样，膏方也是为你量身打造的。每个人的体质独一无二，膏方就是你的健康版“高级定制”，不仅合身，还合心。

其次，膏方的“高”，在于它是“懒人福音”。武汉市第一医院推出的改良版江城膏方服用很简单，你可以——早

餐蘸着馒头吃、上班路上嚼着吃、办公室里冲泡着吃，又或者是当零嘴儿随口吃，主打一个便捷，这简直是为那些忙碌的朋友们量身定做的。

最后，膏方的“高”，还在于它是“浓缩的精华”。膏方中的药物浓度高，药力缓和持久，可以长时间作用于人体，持续发挥药效。当然，任何药物都有它的适用范围和禁忌。要不要吃，怎么吃才是真的补，还是应该听听专业医生的建议。此外，武汉市第一

医院膏方分有糖版和无糖版。无糖版膏方采用木糖醇改善口感、补中缓急，糖尿病患者也可放心食用。

本期审核专家：

武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)中医部主任、主任医师 杨家耀

