

# 春来万物生 进补当慎重

遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律，冬春进补一直是中国的传统习俗。时下，春来万物生，如何适时调理身体，尤其是经历过疫情感染，无论是“未阳”，还是“已阳”，抑或“阳过”，一个问题颇受老百姓关注：到底如何保持或重回健康生命状态？

**进补需谨慎  
注意因人而异**

首先是对身体状态良好，没有感染新冠病毒的群体，主要是做好自我防护。进补方面，在中医师的指导下，服用膏滋药的市民朋友可照常服用，因为一般情况下，膏滋方都是针对服方者个人体质特点制定的个体化滋补类处方。除了滋补药物，这里头通常还包含了理气、祛湿、活血通络等药物，使得补而不腻，补而不滞。

其次是对新冠病毒感染正在发生，也就是正“阳”着的病人，暂时就不适合“补身体”。这时正值病毒感染状态，从中医上讲，正是“疫病”状态，身体被新冠病毒这种“病毒”侵袭，表现出各种诸如发热、恶寒、咽痛、鼻塞、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻、头晕等外感病症状，人体正气也在集中力量同病邪抗争。此时，应该在专业医生指导下用药治疗，尤其是西医尚无特效药的情况下，在中医师的指导下，通过中医的辨证施治，能较快减轻症状，减少重症发生率，尽快恢复正常。

最后要重点关注的一类人，就是感染过新冠病毒，目前核酸、抗原已经转阴，即我们所说的“阳过”“阳康”这一群体。“阳康”后，我们决不能掉以轻心，即便已经转阴，但很多患者仍遗留有相当一部分症状，常见的比如咳嗽、咳痰、胸闷，嗅觉、味觉降低甚至消失，乏力、困顿、食欲不振、腰膝酸软等。首

要一点一定是休息，充足的睡眠和休息才能更好有助于身体康复。

中医认为，肺为“娇脏”，外感病（上呼吸道感染）治疗不及时或不当，就容易“表邪入里”，转为肺炎，治疗不及时就容易迁延不愈，变成慢性肺病。而肺开窍于鼻，主气司呼吸，肺的功能受到影响，就会出现鼻塞、嗅觉异常、咳嗽、胸闷、气喘等，肺受损导致的感知异常也会引起嗅觉、味觉的异常。

**应对身体不适  
辩证来调养**

出现上述症状的人群提示肺的功能仍未恢复正常，需要根据自身情况，用药物治疗或调养。

**舌质偏淡：**痰湿体质，苔白腻，早上刷牙时，很多人会习惯地把这一层白白的东西刮掉，但刮了还会再长，这就是“湿”的象。这时中医医生往往会开二陈汤、平胃散之类的方剂祛湿化痰，如果不是特别严重的，病人可以自己服用六君子丸健脾化湿。除了药物外，可以用陈皮煮水喝。

**舌质偏红：**舌苔薄少甚至光红无苔，舌面多有裂纹的肺阴亏损体质状态，人也容易口干，但是水喝下去也只能暂时缓解一下口渴。这时候，医生往往会开沙参麦冬汤、桑杏汤、桑菊饮之类滋阴润肺为主的方剂。如果不是特别严重的，病人也可以自己服用桑菊饮颗粒、蜜炼川贝枇杷膏之类涼潤为主的中成药。除了药

物外，可以用川贝炖雪梨、白木耳百合羹，或者麦冬、石斛之类的中药泡茶喝。

**脾脏受损：**还有的病人虽然呼吸道症状不明显，表现为乏力、食欲不佳，这有可能是脾脏受损。中医认为，肺属金，脾属土，土生金，脾为肺之母，子病可累及母。这时我们可以用四君子汤、六君子丸来健脾，可以服用一些山药、米仁、芡实之类的食物健脾化湿。至于有些专家提出的要补充大量蛋白质，虽然从病理角度来讲，是机体修复所需，但在中医看来，脾胃功能还未恢复前，大量食用高蛋白食物不仅难以消化吸收，更会加重脾胃负担。

**链接**

## 早春护肺做好五件事

肺为“人之气本”，其既主呼吸之气，又主一身之气，与人体气的生成和运行关系密切，为体内外清气、浊气交换的通道，可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事：

**摩鼻。**将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕，经常按摩鼻部可缓解症状。

**摩喉。**拇指与其他四指张开，虎口对住咽喉。端坐或站立，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直到胸部，双手交替30次为一遍，可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

**腰膝酸软：**也有的病人腰膝酸软，或口中味咸。中医认为，腰为肾之府，五味中，咸味为肾之本味。另外，肺属金，肾属水，金生水，母病可累及子，导致肾气亏虚，引起腰膝酸软，口中咸味。如果舌质偏红，可以用六味地黄丸、左归丸。如果舌质淡、怕冷，可以用右归丸、肾气丸或桂附地黄丸，也可用金水宝或其他虫草制剂，平时可以按摩太溪穴、涌泉穴来补肾。

总结来说，即便是感染新冠病毒后，我们不是不能补，而是要“补得其法”，正确的补，让我们获得健康的身体，不断抵御病邪的侵入。**单俊俊**



**健康科普**

输液清理血管、红酒活血  
**这些秘方靠谱吗**

坊间一直流传着输液可以清理血管垃圾，每天喝一杯红酒能够活血化瘀的“秘方”，这些“秘方”靠谱吗？如何正确养护血管？

**“输液清理血管垃圾”  
是误区**

首先，人体的代谢废物通过血液运输到肾脏、皮肤等器官进行排泄，是人体正常的工作模式，并不存在所谓的血管垃圾。不少偏方中宣称的“血管中存在垃圾，需要定期清理”这个说法本身就不正确。

事实上，大家真正担心的是因血管狭窄堵塞而引发的动脉硬化和心脑血管疾病。心脑血管疾病是一个逐渐发展的过程，并不是输液可解决的，没有任何研究提示，经常输液有何好处。相反，不当输液，还可能增加出血、药物过敏以及静脉炎的风险。

**“红酒活血化瘀”  
无依据**

每天一杯红酒活血化瘀，并没有十足的科学依据。一些研究认为红酒中的白藜芦醇可以起到保护血管的作用，但这些研究都集中在动物实验，不同研究也存在争议，在人身上是否有相同作用并没有定论。

**擅自服用阿司匹林  
不可取**

不少人认为阿司匹林可以预防心脑血管疾病，减少肠道癌症等，似乎是个“万能药”，却不知阿司匹林是处方药，不可自行随便服用。心脑血管疾病患者，应在医生指导下服用，可有效预防心血管疾病复发。对于健康人来说，擅自服用不仅不能起到预防作用，还可能导致消化系统溃疡、出血等副作用。

**正确养护血管  
这样做**

低盐低脂饮食，多运动，控制好三高、体重，远离烟酒，才是真正养护血管的好方法。不能不吃荤只吃素，肉类、蛋类、水产类都是健康饮食非常重要的部分，刻意避免肉类可能导致营养不良，反而不利于健康。建议肉类首选鱼虾类，禽类，建议白肉为主，比如鸡肉，均衡饮食，才是真正健康饮食。**成沫**

# 鹿鞭丸团购每丸只要7块9

**关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力**

颐康聚福堂鹿鞭丸，每一丸都是上等药材，每一丸都是真材实料，甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好药材，只要7块9，幸福生活天天有！7块9，为您添活力！7块9，为您源源不断补充能量！

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品，每天一丸，补充能量，服用方便，丸剂柔软、口感细腻，没有杂质和颗粒感，不苦不涩，珍贵药材

料提取精华把身体补的棒棒的。

**买3盒送1盒 买5盒送2盒**

**每天限量100大盒**

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成，每天吃一次，每次吃1丸就行了，简单方便。团购价每丸只需7块9，一大盒10丸仅售79元，买3大盒送1大盒；买5大盒送2大盒，非常划算！每天限量100大盒，名额有限，先到先得。



## 早上运动有助抗两癌

《国际癌症杂志》发表一项研究提醒，与不运动的人相比，在每天早上8点至10点锻炼，乳腺癌和前列腺癌的患病风险可降低26%-27%。

研究者按照不同的运动时间将全部的参与者分为六类：不运动、清晨锻炼（8-10点）、早上锻炼（10-12点）、下午锻炼（12-19点）、晚上锻炼（19-23点）、其他。调查中将1200多名乳腺癌和前列腺癌患者，与1500多名生活习惯相似的健康人群进行对照发现，每天早上8-10点运动与前列腺癌发病风险下降26%，乳腺癌发病风险下降27%有关，缺乏运动则会使乳腺癌的风险提高1.34倍。**刘旭**

**正确养护血管**

**这样做**

扫码有惊喜

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)



乘车路线 25.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。