

冬令进补应注意四大事项

■ 上海市第六人民医院中医科主任医师 霍清萍

冬季即将来临，而冬令进补则是中医治疗虚弱病症的一种重要的调治方法。民间有“冬令进补，开春打虎”的说法，而中医中也有“冬藏精”、“积冬养阴”的理论。人们都认为冬季是强身的大好季节。冬令进补，培育元气，养精蓄锐，有助于体内胜发，为来年开春乃至全年的身体健康打下良好基础。

作为进补的首选，膏滋药具有悠久的历史，其是将具有滋补作用的中药复方经多次加热煎煮后，加糖、胶熬制成稠厚丰润剂型。

冬令进补的原则是补其不足。在通常情况下有四类人群需要进补，并服用膏滋药。第一是阳气虚弱者。此类人群在冬天常常会流清鼻涕、手足冰凉、小便清长、夜尿频频。第二是患冬

令病者。此类人群多肾气亏虚、阳虚外寒，预防和治疗的最好手段就是温补，以温药和之。第三是夏病冬治者。此类人群的哮喘、疮疡等疾病易在春夏季发作，如果能在冬季将身体调养好，使身体强壮，就可以防患于未然。第四是年老体弱者。冬天人的食欲比平时要大很多，而且身体对营养的吸收也比平时更加容易，正是此类人群增强体质、延年益寿的好时机。

在服用膏滋药进补时 also 需要注意四大事项。第一是切忌乱进补。身体强壮的人不需要进补。对于体虚者，补虚也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别，并且还要兼顾气血阴阳，不可一味偏补，过偏则反而会引发疾病。因此，冬令进补最好要在医师指导下进行。

第二是勿以贵贱论优劣。补药绝不是越贵越好、越贵越有效。中药的效果关键在于运用，药物只要运用得当，大黄可以当补药。服药失准，人参即为毒草。

第三是忌过于滋腻厚味。对身体虚弱、脾胃消化不良者来说，腹泻、腹胀是家常便饭。因此，冬补重点在于恢复脾胃功能，并应以易于消化为准则。

第四是忌外感进补。患有感冒、发热、咳嗽等外感病症时不要进补，中医认为这会将外邪留在体内，久之则留邪为寇，后患无穷。



天寒地冻 “糖友”应注意四点

■ 唐友会

为了安然度过寒冷的秋冬季，糖尿病患者应注意四大要点。

注意保暖

寒冷的天气可使体内儿茶酚胺物质分泌增加，进一步引起糖尿病患者的血糖、血压升高，促使血栓形成，从而诱发脑出血、心肌梗死等严重疾病。此外，糖尿病患者的抵抗力普遍较低，尤其是老年人，很容易受凉感冒。因此，糖尿病患者一定要做好自我保暖工作，适时添衣，避免在恶劣天气出行。

控制饮食

寒冷的天气容易让人食欲大增，再加上春节将至，各色美味佳肴常常让糖尿病患者不能自己，总是忍不住想多吃几口，多喝一点。在这种情况下，糖尿病患者必须养成饮食自律的习惯，把控制饮食当作铁律融进自己的骨子里，时时刻刻不忘控制饮食。如果因饮食不规律引起血糖波动，患者应积极就医，在医生指导下合理分配餐次、膳食种类和数量。

适当运动

运动是控制血糖的一大法宝，即便是寒冷的天气也不能懈怠。但是此时运动要把握以下几点。第一，运动时间不能太早也不能太晚。第二，运动时间不能过长，要量力而行。第三，锻炼方式要灵活。在天气不好的时候选择室内运动一样可以达到效果。

预防感冒

秋冬季是感冒多发季节，再加上糖尿病患者尤其是年长者自身抵抗力较低，很容易发生感冒。而糖尿病患者发生感冒不仅不容易痊愈，还容易引起血糖波动、病情恶化。因此，患者一定要严加防范，平时多喝水、多吃维生素 C 含量高的水果、注意保暖、适当运动。

急性脑梗死“黄金 4.5 小时”需分秒必争

■ 上海市第八人民医院神经内科 路秋云

脑卒中是目前导致人类死亡的最主要原因之一，同时也是成人首要的致残疾病，约 2/3 的幸存者都会遗留不同程度的残疾。全世界每 6 个人中就有一人患有脑卒中，每 6 分钟就有一个人因脑卒中而永久致残，每 6 秒钟就有一个人死于脑卒中。

脑卒中可分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中，其中又以缺血性脑卒中最为常见，约占总数的 70%。与西方发达国家不同，我国脑卒中的发病率和死亡率明显高于心脏病。

缺血性脑卒中又称为脑梗死或中风，是指各种脑血管病变所致脑部血液供应障碍，导致局部脑组织缺血、缺氧性坏死，而迅速出现相应神经功能缺损的一类临床综合征。脑梗死是急症，如果全脑血供

完全中断 6 秒，患者即会出现意识丧失，中断 10 秒就会让自发脑电活动消失，中断 5 分钟就会让特定神经元出现不可逆性损伤。因此如果突发脑梗死应尽快送医就诊，治疗的关键是抢救缺血半暗带，避免或减轻原发性脑损伤。尤其是发病 4.5 小时以内的患者，在符合适应症的前提下应力争尽快实施静脉溶栓治疗，这主要是因为这段时间是挽救生命、尽可能降低致残风险的黄金时期。

脑梗死静脉溶栓治疗是通过静脉输注药物来溶解血栓，从而减少因血管阻塞引起的脑部损害，其也是恢复血流的最主要措施。静脉溶栓药物是治疗急性脑梗死最为有效的药物治疗方法之一，重组组织型纤溶酶原激活剂是我国目前最常用的溶栓

药，它可以溶解血栓中的纤维蛋白，从而使被阻塞的血管再通。在脑梗死发生后 3-4.5 小时内对患者进行有效的救治，能够挽救部分尚未坏死的脑组织，一旦超过了治疗最佳“时间窗”，即使接受专业治疗，效果也会大打折扣。因此，“时间就是生命”，所以一定要将患者快速转运到有救治能力的医院，并接受规范化全流程的治疗。

虽然重组组织型纤溶酶原激活剂是目前针对急性脑梗死最有效的药物治疗方式，但并不是百分百见效，有些患者的症状甚至在用药后会继续加重，而这与患者的个体情况相关。作为一种强效的血栓溶解剂，静脉溶栓药物也会导致一定的出血风险，严重的甚至会出现致命的脑出血。因此，医生会严格依据适应症和禁忌症合理筛选病人。

冬春季节应遵守六大健康要点

■ 简康

日常勤洗手

熟知“七步洗手法”，洗手时尽量用流动的水，并使用肥皂或洗手液，双手揉搓到位，时间不少于 20 秒；如果在外没有流动水，可以使用免洗手消毒剂清洁双手。

室内常通风

室内经常开窗通风，使用空调也要注意通风换气，可每天上、下午各通风

一次，每次 30 分钟左右。

营养保健康

食物多样化，每周至少 25 种；多吃富含维生素 C 的蔬果、奶制品和高蛋白的食物；少吃高油、高盐、高糖食物。

运动不可少

在个人身体允许的条件下，要加强体育锻炼，增强体质；运动前要热身、运动后要放松，低强度入手、循序渐进。

生活要规律

坚持作息规律，切忌熬夜太迟，保持心态健康，戒烟限酒；保证睡眠充足，儿童每天应保持有 9-10 小时的睡眠，成年人每天应保持有 7-8 小时的睡眠。

除了以上几点，还需注意不扎堆、少聚集，非必要不到人群密集的场所。坚持“防疫三件套”、牢记“防护五还要”，平安健康迎接元旦新年。

市健康促进中心提醒，冬春季节除了要注意新冠肺炎病毒以外，还需要警惕流行性感冒（流感）、水痘等常见的冬春季呼吸道传染病。个人讲卫生，正确佩戴口罩、主动打疫苗，践行健康生活方式，增强免疫力，实现多病共防，“主动报告、主动检测、主动就诊”，并遵守六大健康要点。

咳嗽掩口鼻

咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻；无纸巾时用手肘代替，不应用手遮掩口鼻，也不要用手触摸眼口鼻。