

最冷时节要会“藏”，起居进补有讲究

□ 黎永梅

视觉中国供图

冬至是一年中最新冷的时候，也是人体养藏的最好时刻。常言道“冬至一阳生”，冬至的到来，代表阴气盛极而衰，阳气开始萌芽，自然界的万物也进入收藏与蓄势的阶段。因此，冬至是“冬令进补”的最佳时节，我们要遵循“冬藏”养生之道，为来年的身体健康打下坚实基础。

饮食有节，做到“三因制宜”

冬至时节，人体能量处于收藏状态，进食的营养能得到充分消化和吸收，是滋补身体的绝佳时机。然而，进补也需讲究科学，遵循“三因制宜”的原则，即因时、因地、因人。

因时制宜：冬至前后，气温骤降，人体需要更多的热量来维持体温。此时，我们可以适当增加高热量、高蛋白的食物摄入，如豆类和豆制品、奶类和奶制品、肉类、蛋类等食物，以抵御严寒。

因地制宜：我国幅员辽阔，南北气候差异显著。北方地区冬至时节天气寒冷干燥，因此，北方人可以适量食用一些温润的食物，如饺子、馄饨、炖菜

等；而南方地区则相对湿冷，南方人可以食用一些具有祛湿功效的食物，如赤豆、糯米饭等。

因人制宜：体质不同，进补也需因人而异。气虚者可以食用大米、糯米、花生等补气食材；血虚者则可以选择动物肝脏、动物血制品等补血食品。

我国陕西汉中等地，还有冬至喝羊肉汤的习俗。羊肉性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。在寒冷的冬至时节，适量食用羊肉不仅能抵御风寒，还能滋补身体，实在是一举两得的美事。

起居有常，谨防呼吸道疾病

冬至时节，阳气闭藏，我们应顺应大自然的规律，调整起居习惯，尽量早睡晚起，尤其是一些患有呼吸道疾病的人群，要特别注意寒冷天气的刺激。但长时间门窗紧闭，往往导致室内通风不足，多种病毒、细菌更容易滋生和繁殖，从而引发感冒、慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病。

因此，我们日常也要注意居室通

风，常开门窗换气。建议大家定期采用食醋熏蒸、臭氧紫外线或点卫生香等措施对室内空气进行消毒，以保持室内空气清新。

此外，在北方地区，适当提高室内空气的相对湿度也有助于预防呼吸道疾病。研究证明，居室空气湿度达到55%左右时，比较有利于呼吸道疾病的治疗和康复。大家可以通过多喝温水、室内晾一些潮湿的衣服、地面洒水等方式，以提高空气的相对湿度。

适当锻炼，注意防寒保暖

天气寒冷，人体阳气潜藏于体内，容易出现手足冰冷、气血循环不良的情况。动则生阳，冬至参加体育健身活动，可以很好地巩固体内的阳气。此时，适当锻炼可以促进血液循环，增强体质。

然而，锻炼也需注意防寒保暖，避免剧烈运动导致出汗受寒。散步、慢跑、做广播操、打太极拳等都是不错的选择。这些运动强度适中，既能促进身体新陈代谢，又不会过度消耗体力。同时，要注意根据个人身体状况和天气情况，选择

合适的锻炼方式和运动时间，切记充分热身、强度适中、补充水分、注意安全。

“静”享健康，注重精神放松

冬季人们容易因为天气寒冷、工作压力等原因产生紧张、焦虑等不良情绪。这些情绪不仅会影响身体健康，还会降低身体的免疫力。

因此，冬至养生也要注重精神上的“闭藏”，保持心态平和，使体内的气血和顺，不扰乱机体内闭藏的阳气，做到“正气存内，邪不可干”。我们可以通过与家人朋友团聚、包饺子、唠家常等方式感受家庭的温馨和朋友的情谊；也可以通过阅读、听音乐、冥想等方式来放松身心、调养情绪；避免过度用脑和消耗精力，从而保持身体的健康状态。

冬至养生是健康“储蓄”的最好时节，我们最好从饮食、起居、锻炼和精神调摄等多方面综合调养。顺应这一时令，遵循“冬藏”养生之道，多“储蓄”，少“透支”，每个人都能健康过冬。

（作者系重庆市涪陵区疾病预防控制中心副主任医师）

吃冰糖葫芦为何会引发胃结石

□ 赖雅敏 王 强

冬天的街头，什么特别诱人？没错，是红彤彤、亮晶晶的冰糖葫芦。通红的山楂裹着晶莹剔透的糖衣，咬一口咯嘣儿脆。但每逢秋冬，消化内科门诊接诊的胃结石患者也会明显增加。医生通过内镜可以看到“琳琅满目”的胃结石，有些个头特别大，需要用碎石装置碎成小块；有些特别硬，用尽内镜下的各种“兵器”都没办法碎掉。

胃里有如此“倔强”的石头，竟是冰糖葫芦惹的祸？

吃山楂能促进消化吗

山楂本身富含鞣酸，吃多了容易和胃酸、胃里的蛋白质“串通一气”，结成一个石头。你以为胃酸很厉害？它碰到这些石头都得“罢工”。于是，石头卡在胃里，疼得你怀疑人生不说，还会导致消化溃疡、穿孔和梗阻，严重时可能危及生命。

除了山楂，还有柿子（尤其是未成熟的）、黑枣等这些富含鞣酸的秋冬季常见水果，都可能导致胃结石的形成。这些水果中的鞣酸在胃酸作用下，与蛋白质结合，形成不溶于水的鞣酸蛋白，逐渐沉积并与果胶、纤维素等物质凝结，最终形成胃结石（多为植物性胃结石）。

所以，“吃山楂能促进消化”的观点



视觉中国供图

并不完全正确。在空腹、酒后等胃酸过多的情况下进食大量山楂，不仅会促进胃结石的形成，还可能引发严重的消化不良、腹胀，甚至胃溃疡。

冰糖葫芦还能吃吗

很多人不禁要问，冰糖葫芦还能吃吗？当然能吃！就是换个吃法——少吃或者“用魔法打败魔法”，喝可乐对抗胃结石。

针对植物性胃结石，对于轻中度患

者，饮用可乐是安全有效的药物治疗法。

可乐的特点在于pH值低，含有溶解黏液的碳酸氢钠，还有大量可以促进溶解胃石的二氧化碳气泡。可乐可以破坏植物性胃结石的聚合结构，使其变得松软，甚至分解成小块，从消化道排出。

既往研究显示，在一半的病例中，单独使用可乐可以有效地溶解胃石，再联合内窥镜治疗，90%以上的胃石病例都能得到成功治疗。

在北京协和医院临床工作实践中，

不少轻症患者持续1-2周、每天2-3次，每次口服200毫升以上的可乐，能有效融化胃结石，减少内镜碎石的需要，痛苦得以大大减轻。

“可乐疗法”适用所有胃结石吗

并非所有类型的胃结石都适用“可乐疗法”。对于质地坚硬或体积较大的结石，可能需要通过内镜或手术进行处理。

“可乐疗法”虽能让大结石变成小碎片，但小碎片还可能进入小肠形成梗阻，反而加重病情。同时，长期饮用可乐也会产生一些副作用，比如代谢综合征、龋齿、骨质疏松和电解质紊乱等。大量饮用碳酸饮料，还可能加剧急性胃扩张的风险。

此外，年老体弱、有胃溃疡、胃大部切除术等基础疾病情况的患者，更不宜自行尝试此方法，以免弄巧成拙、加重病情。

归根结底，预防为上策。对于鞣酸含量较高的食物，一要少吃，二要更应避免在空腹或者进食大量蛋白质食物的前后吃。当有类似结石症状发作时，一定要及时就诊，并向医生提供相关病史。

（作者赖雅敏系北京协和医院消化内科主治医师，王强系北京协和医院消化内科副主任医师）