

2018年1月4日 星期四 编辑/崔宏远 校对/黄香典 组版/姚奎

## 开栏语

现在,越来越多的人愿意相信中医、选择中药。确实,讲究天人合一、阴阳平衡的中医传承了数千年,博大精深。新的一年,您在了解中医中药的过程中,又多了一个新朋友——小婧。在未来的日子里,如果您有需要求助于中医的问题,就拨打热线电话18637990450吧,小婧在电话那头等着您,希望成为常伴您左右的好朋友。

# 冬天骨痛来添乱,大妈心里有点烦

## 中医专家谈病理:受凉、骨质疏松等,都易引起骨痛

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏



小婧带您看中医

■受访专家:洛阳市第一中医院骨三科主任 贾江波

### ■身边的病例:

62岁的丁大妈,曾在农村辛苦劳作了几十年,如今,她跟着儿子在城市里享福。体力活不用干了,孙女大了也不用费劲儿带了,丁大妈每天就是骑着自行车去买买菜,做做饭,按说丁大妈应该感觉很轻松,可是这两年,一到冬天,她就被骨痛扰得心烦。这不,前两天,丁大妈到楼下接孙女,考虑到不用长时间待在户外,她只套了件小棉袄就下了楼,结果当晚就觉得腰痛、腿痛,浑身不舒坦。丁大妈很纳闷儿:以前干那么重的农活都不觉得累,现在身体咋变得这么娇嫩呢?

### 深入浅出谈病理

#### 受凉、骨质疏松都易引起骨痛

■小婧:为什么人老了就容易这儿痛那儿痛啊?

贾江波:中医讲究阴阳平衡,人年纪大了,阳气不足,体内正气没那么充足,病痛自然会多一点儿。肩颈痛、腰椎痛、膝盖痛等骨痛,更容易出现在冬天,也更容易发生在女性身上。

■小婧:啥?骨痛不仅认季节,还认男女?

贾江波:哈哈,当然不是!一般情况下,受凉是引发骨痛的重要原因,冬季如果没有做好保暖工作,就容易被骨痛找上门。骨痛之所以多发于女性,是因为女性更容易出现内分泌紊乱,从而导致骨骼出问题。

■小婧:您把我说糊涂了,咱们正说骨痛呢,它怎么和内分泌扯上关系啦?

贾江波:这样,我给你举个例子吧。假设人体每天需要给腰椎和膝关节各供应10克钙,如果你内分泌紊乱,

每天给腰椎供应5克钙,给膝关节供应15克钙,那么长时间下来,你的腰椎就有可能发生骨质疏松,膝关节就有可能长骨刺。女性要经历月经、生育等,这些都极有可能造成内分泌紊乱,这就是为什么女性进入老年后,更容易出现骨骼问题。

■小婧:男性是不是就不会骨痛呢?

贾江波:当然会啊!除了咱们前面说的受凉这个重要诱因,对男性来说,引起骨质疏松的有“四大元凶”——烟、酒、咖啡、熬夜。如果没有良好的生活习惯,骨痛找上门也就不奇怪了。

■小婧:照您这么说,平时做好保暖工作,就像给咱们的身体竖起一道坚实的屏障,可是怎样做才能保持筋骨强健,不被骨痛骚扰呢?

贾江波:别急啊,我先把病理给你说明白了,接下来就讲解决办法。

### 掏心掏肺讲办法

#### 保暖、补钙、工作生活注意“度”

■贾江波:保持筋骨强健的根本办法,就是年轻时注意保暖,及时补钙;人到中年,工作和生活都要注意“度”,比如,工作50分钟,就给自己10分钟的放松时间。

■小婧:可谁也不能再回到青春年少时啊!老年朋友就只能忍受骨痛吗?

贾江波:当然不用!像丁大妈这样的老年朋友,可以先到医院测一下骨密度,如果证实缺钙,就要补钙。

■小婧:这个我知道,吃钙片呗!

贾江波:吃钙片也可讲究呢!选钙片要选“药”准字的,一定要和维生素D一起吃,吃完钙片最好到阳光下走一走。

■小婧:也就是说,要补钙、吃维生素D、晒太阳、适当运动?

贾江波:对,把这些结合起来,才能让摄入体内的钙被充分吸收,收到应有的强健筋骨的效果。

### 温暖贴心说食疗

#### 瘦肉、海产品、豆制品都能补钙

■小婧:据我所知,有不少老年朋友的做法符合您说的上述几点,可他们还是缺钙啊!

贾江波:那就食补吧!可以多吃一些瘦肉、海产品、豆制品等,慢慢感受身体的变化。

小婧:要不,您给大家推荐个食补方子吧,要简单易操作的啊!

贾江波:现在这季节,就吃萝卜炖羊肉吧!萝卜能顺气,羊肉能补阳气,喝汤前撒一把葱花和芫荽,既能提香又能加强补阳气的效果。

■小婧:听起来真不错!可有的人不爱吃羊肉啊!

贾江波:不爱吃羊肉或属于易上火体质的人,可以选择喝纯奶,补钙效果也不错。

看到这儿,您是不是准备去超市采购啦?记得穿厚点儿,别忘了戴围巾啊!

### 中医古方

#### 解表清肺

#### 麻杏石甘汤

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

■受访专家:洛阳市第一中医院国医堂副主任医师 赵继红

出处:《伤寒论》

古方:麻黄、杏仁、甘草、生石膏

医师解析:冬季,北方天干物燥,人体易生内热而招致外寒,如果此时不注意补水,就会出现外寒内热的情况,也就是我们俗称的“寒包火”。除了咳嗽、流鼻涕等症状,“寒包火”还会带来便秘、口臭等问题,而且患者会少汗或无汗。需要注意的是,“寒包火”只是感冒的一个阶段,如果不及及时治疗,可能发展为扁桃体炎或肺炎等。

在此方中,麻黄的主要作用是发汗,有宣统肺气、散寒定喘的功效,石膏可使麻黄宣肺而不助热,杏仁也可降肺气,助麻黄、石膏清肺平喘,甘草既能益气和中,与石膏配合又可生津止渴。四药合用,既可解表又可清肺。

禁忌:风寒咳嗽、痰热者勿用。

温馨提示:本栏目推荐的虽为经典古方,但中医重在辨证,如有需要,请经中医详细问诊后,酌情酌量使用。

### 营养厨房

#### 乌鸡炖板栗

#### 滋阴补肾气

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

经常在电视上看到关于补肾的保健品广告,肾虚真的会给身体带来那么多问题吗?我们只能通过药物或保健品来补肾吗?

对此,市第一中医院国医堂主任李文汇说:“肾气不足,确实会带来很多健康问题。药补不如食补,民间有‘冬季进补,来年打虎’的说法,现在正是滋补肾气的好时候。”

李文汇给大家推荐了乌鸡炖板栗,适量食用,可滋阴补肾气。

取鲜板栗10个、乌鸡1只、生姜1块,加适量水大火煮开后,转文火煮2个小时,起锅后加适量食盐。

乌鸡性甘平,可滋阴益气,能补肺肾;板栗亦可补肾强筋,二者同食,偏补肾阴。

相信您也看出来,乌鸡炖板栗更适合女性食用,那么,男性就不能吃吗?当然可以,只要再加入肉桂、小茴香各5克,一道简单的乌鸡炖板栗就有阴阳双补的功效了。



(资料图片)