

# 冬补海参 不妨从现在开始



虽然真正意义上的初雪还不见踪影,但北风呼啸中,室外气温不断下降,让人们真实感受着冬至脚步的临近。

下周便是冬至,北方很多地区都有冬至吃饺子的习俗。大连及山东沿海的很多地区,除了吃饺子之外,还有着在这天进补海参的传统。如今,随着海参营养价值被不断认可,海参产品的不断普及,“冬补海参”也受到了越来越多人的重视。

## 不必等到冬至才吃海参

按照大连等海参产区的传统习俗,海参要从冬至这一天的早晨开始吃,直到数九结束,一共需要吃上九九八十一天。

“冬至进补海参的传统是古人的经验总结,有道理也有一定的时间局限性。”大连海洋大学水产养殖教研室包鹏云介绍说。冬季气温较低,人体消耗的能量、糖分等比较多,需要补充大量的蛋白质和微量元素。冬至开始,更进入到一年中的最冷时期,很多人,尤其是中老年人体质处于最“脆弱”的时期。海参是难得的温补佳品,此时进补海参是很有必要的。

进补海参必须从冬至这一天开始吗?当然不是。包鹏云介绍说,古人之所以推崇冬至开始进补海参是有

原因的:海参有“夏眠”的习性,夏眠期间海参生长缓慢。夏季结束之后,海参进入生长期,等到海参大量上市也正好到了冬至时候。而冬至节气又被传统中医认为用药进补的好日子,因此这天进补海参成为了一种习俗。当然,海参属于高档滋补品,由于经济条件限制,全年或是整个冬天都进补海参,对于很多人而言并不现实,这也是冬至进补海参传统出现的原因。

“海参滋补作用温和,很少会出现副作用,只要条件允许,整个冬天甚至全年都可以进补。”包鹏云介绍说,海参保健价值凸显,另外养殖技术进步,海参产品也不像从前那样遥不可及,冬补海参要继续,但不一定非要等到冬至才开始进补。

## 冬至又是三九天灸时

### 穴位贴敷需要辨证分型

每年的冬至,广州中医药大学第一附属医院新门诊大楼里都会很忙,因为12月22日、12月31日、2015年1月9日、2015年1月18日这几天是三九天灸贴药的时间。据该院针灸科主任庄礼兴教授介绍,三九天灸是对三伏天的补充,三伏天灸在一年中最炎热的三伏天,通过穴位贴药防治在冬天寒冷时容易复发的支气管哮喘等顽固性疾病;三九天灸则是在一年中最寒冷的时候,通过穴位贴敷来加强三伏天的作用,提前预防冬天容易复发的疾病发作。

何为三九?冬至为一九,九九八十一,从最寒冷的天气过渡到暖和的天气。此时阳气敛藏,气血不畅,皮肤干燥,毛孔闭塞,在三九天行灸疗法贴敷穴位,能温阳益气,健脾补肾益肺,祛风散寒,起到通经活络止痛的作用。同时,三九灸可以加强和巩固三伏灸的疗效,夏养三伏、冬补三九,能够显著提高人体免疫力。

天灸属于中医的外治法,不能随便贴,需要辨证分型。庄礼兴教授指出,需要根据每个人四诊辨出寒热虚实等不同证型,然后再选择不同的药物和不同的穴位来贴敷治疗。他还强调,三九天灸和三伏灸一样,并不是通治百病。

经过多项科研课题的研究和不断的临床观察总结,天灸主要适应以下三类疾病——

**呼吸系统疾病:**支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、体虚容易感冒等。

**消化系统疾病:**胃痛、腹泄腹痛(慢性胃炎、慢性肠炎、胃纳功能、消化不良)等。

**痛症:**风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰腿痛等。

以往贴敷穴位之后,不少市民会有各种不适。庄礼兴解释,由于所敷贴的多为辛辣刺激的药物,故贴药后皮肤有发热感、灼痛感,为正常现象。敷贴后,一般局部皮肤都会灼热和发红,比较敏感的患者会出现起泡现象。所以要注意保护好创面,避免抓破。

在贴药期间戒食促化脓食物,如牛肉、鸭、鹅、花生及煎炸食物。敷贴期间禁食生冷刺激性食物,不要吃肥甘厚腻、生痰助湿的食物,禁食海鲜、虾等发物,以免影响治疗效果。

## 手脚冰凉

### 未必就是气虚血虚

天气一冷,无论盖多少床被子,穿多少件衣服,手脚始终会觉得冰冷不适,是不是气虚血虚,需要秋冬进补了?中医专家表示,气虚、血虚和阳虚,的确是手脚冰冷的常见原因,但不代表所有手脚冰冷都可以归为这三个原因。穿少了、吃少了、心情不好、阳郁等原因,也会造成手脚冰冷。

广州医科大学附属第二医院中医科李华锋教授表示,并不是说手脚一冰冷了,就要开始补气、补血、补阳。

手脚冰凉时首先应该反思:是不是衣服穿少了!很多女性贪靓,大冬天也穿着薄薄的丝袜、不够保暖的衣服。保暖功夫没有做足,容易导致寒气侵袭,除了手脚冰冷之外,严重者还会出现局部颜色发青、发白,局部有痛感。通过多穿衣服就能缓解问题,但如果长此以往,实寒会影响体质,带来气虚、阳虚等问题。不好好吃饭、饭吃得少、没吃早饭、喜欢吃生冷食物等原因,都可能造成手脚冰冷。

如何才能应对手脚冰凉的问题呢?李华锋表示,首先要对症,即根据自身的情况,找到导致手脚冰凉的原因,对症下药。对于多数人来说,注意保暖、适当增加运动、调节好心情,是普遍适用的情况。在中医治疗上,从阳、气论治是大方向,尤其到了冬天,多数人群都可以适当补气、补阳,达到身体平衡。

(本报综合)

## 进补海参 助你健康过冬

海参既有营养价值,也具有药用价值。

“人们吃海参显然不仅仅只是因为海参的食用营养价值,因为还有许多其它食物含有大量蛋白质,且氨基酸组成平衡。”国家二级公共营养师王仁杰指出。人们看重海参是由于它具有高营养价值的同时也具有很高的药用保健价值。

了解海参的保健价值,不妨先了解海参的“特异功能”。大连海洋大学水产养殖教研室包鹏云介绍,海参在受到刺激或处于水质污染等不良环境中,会通过强力压缩身体,将内脏排出体外,海参这种行为被称为“吐肠”。一段时间之后,吐肠的海参会重新长出新的内脏。由此可见,海参强大的再生修复能力。

海参自身强大的修复能力,也让它成为手术患者的最佳补品。对机体损伤后的修复有特殊功效,明显缩短康复时间。

“滋阴补血,健阳润燥,调经,养胎,利产。”——《随息居饮食谱》。中医观点认为,海参具有滋补肝肾、强精壮阳的作用。海参是温性食(药)物,能够补肾益精,养血润燥,对于冬季容易出现手足冰凉、夜尿频多的市民,可以通过适当进补海参祛除寒气、增强体质。

不仅如此,海参还可以提高机体细胞免疫力。海参中含有的活性物质酸性多糖、多肽等能大大提高人体免疫力,从而抵抗各种疾病的侵袭。慢性病患者,冬季易复发,不妨进补些海参,健康过冬。

## 选择优质海参是关键

“海参每年都要经历夏眠及类似冬眠的两个生长停滞期,生长过程十分缓慢。”大连海洋大学水产养殖教研室包鹏云介绍说。野生刺参基本遵循了自然界的优胜劣汰的法则,采捕自然食物,靠自身机体抵御疾病与敌害,能生存下来并得以发育成熟的海参,基本上都是健康、强壮的成熟个体。

“目前市场中纯野生海参很少,大多是‘底播参’。”包鹏云介绍,底播养殖,是将培育的海参苗投放到大海中,之后海参便完全在自然环境中生长,不做任何人工处理,一般需要三四年的生长。这种养殖方式更加接近自然生长方式,品质也更接近野生海参。

与野生海参、底播海参相对应,市场中还存在较大比例的圈养海参。这种养殖方式,为保证它的成活率,在育苗室中就被大量注入了抗生素;长到一定规格投入圈养池后,仍继续注入抗生素,同时为了尽快上市销售,大量使用催生饲料,或在饲料中添加生长素,使其个体快速增长,而完全违背了自然生长规律,忽略了海参自身营养的积累。这样的海参被人食用以后,不仅不能完全达到滋补进补的效果,同时还会因参体中所吸入的有害物质对人体造成伤害。因此,冬补海参选择优质海参非常关键。

## 儿童牙刷 新国标实施

刷头小 刷毛软  
更有利于牙齿发育

12月1日起,儿童牙刷新国标开始正式实施,这也是我国出台的第一个专门适用于儿童牙刷的标准。儿童牙刷国标从安全要求、规格尺寸、毛束强度等多个方面对儿童牙刷做出了详细规范。

例如,之前牙刷刷毛单丝顶端轮廓合格率要求是50%即可,新国标要求在

50%的基础上提高到大于等于70%,这意味着儿童牙刷的刷头将更小,刷毛将更柔和,更有利于儿童的口腔和牙齿发育。

儿童牙刷新国标对儿童牙刷中有毒元素含量的要求更加严格,有害元素限量在以前砷、镉、铬、铅、汞5种的基础上,又增加了铍、钡、硒3种。新国标还明确提出,

儿童牙刷刷头不可以拆卸,以免儿童误吞。

儿研所口腔科主治医师邵若衡介绍,从幼儿期就要开始做口腔护理,在没有长牙的阶段,宝宝喝完奶后,要用软布蘸温的白开水,擦拭口腔黏膜,包括牙槽体、舌黏膜、颊黏膜等,每天一到两次。幼儿口腔内常见的真菌感染,如鹅口疮,通过护理,

可以有效降低它的发病率。

对于一岁左右的宝宝,牙齿最常见的毛病叫奶瓶齿,牙齿最常见的毛病叫奶瓶齿,牙齿和牙齿接触的频率和浓度都很高,如果不刷牙,奶液就会附着在牙齿上,腐蚀牙齿,造成奶瓶齿,一般建议,喝过奶后,用温水把牙面上残留的奶液,清理掉,这可以有效降低奶瓶齿的发病率。

