立冬顺时养生 调补阴阳固本





杞菊地黄养生代茶饮。

立冬是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的起始。冬天天气寒冷，寒与肾相应，最易损伤人体肾中阳气。寒邪伤肾主要带来两方面问题：肾阳亏虚，易引发腰膝冷痛、畏寒怕冷、夜尿频多，体质虚弱易感风寒等不适；肾阳久虚累及肾阴，会造成肾阴不足，进而出现咽干口燥、头晕耳鸣、虚火上浮等症状。因此，立冬时节补肾养阴、阴阳双调，是冬季养生的重中之重。

预防调理

立冬养生讲究内外兼修、补泻兼顾，可通过专属养生代茶饮搭配穴位理疗，以温补肾阳、滋养肾阴，规避冬季进补过燥、滋阴过寒的问题，温和调养体质。

杞菊地黄养生代茶饮（立冬专属调养方）

组方：枸杞子、菊花、熟地黄、山茱萸、山药、茯苓、牡丹皮、泽泻。

参考养生用量：枸杞子6克、菊花4克、熟地黄8克、山茱萸6克、山药8克、茯苓6克、牡丹皮5克、泽泻5克。

做法：所有药材清水冲洗，放入杯中，沸水冲泡，焖泡20分钟即可温饮，可反复续水，一日一剂。

功效作用：滋肾养肝、清利头目、滋而不腻。适合立冬时节调理，可改善肝肾阴虚所致的头晕耳鸣、眼干、视物疲劳、腰膝酸软、口干咽燥等症，兼顾养阴固本，平稳度过冬燥寒盛的冬季。

温馨提示：脾胃虚寒、腹胀便溏、痰湿厚重人群慎用；孕妇、慢性病特殊人群请遵医嘱饮用，本代茶饮仅作日常养生，不可替代药物治疗。

穴位理疗调理

肾俞穴

位置：腰部，第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。

1. 按摩：用大拇指指端按揉200次，力度适中，以局部产生酸胀感为宜。

2. 艾灸：艾条温和灸5至20分钟，以局部温热舒适、无灼痛感为度。

3. 刮痧：用刮痧板一角轻柔按揉1至3分钟，至穴位酸胀即可。

命门穴

位置：腰部，第二腰椎棘突下凹陷处。

1. 按摩：用大拇指指端按揉200次，力度适中，以局部产生酸胀感为宜。

2. 艾灸：艾条温和灸5至20分钟，以局部温热舒适、无灼痛感为度。

3. 刮痧：用刮痧板一角轻柔按揉1至3分钟，至穴位酸胀即可。

通过代茶饮内调肝肾、穴位外温肾阳，阴阳双补、内外同养，助力患者安稳度过冬季寒凉时节。

（周口市中医院东区门诊部 张珂畅）

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 杜营营

巧施中医调养 助透析患者康养

血液透析是终末期肾病患者维持生命的重要治疗方式，长期透析易导致脏腑亏虚、气血失调，引发乏力、失眠、皮肤瘙痒、情绪不畅等不适，使患者生活质量下降。依托中医理念科学调养，改善体质、缓解症状，是透析患者居家康复的重要一环。

透析患者常见体质特征

长期透析患者体质多虚实夹杂，以脾肾气虚、湿浊内蕴、瘀血阻滞、阴阳失调为主。脾肾亏虚多见乏力疲惫、食欲不佳；湿浊停滞易引发水肿、恶心、身体沉重；瘀血阻滞常出现皮肤瘙痒、肢体麻木、内瘘血流不畅；阴阳失调则伴随失眠烦躁、畏寒心慌。

西医规范透析，稳定各项指标，守护生命安全；中医调和脏腑，改善体质，减轻并发症。中西医协同，实现标本兼顾。

居家对症调理 改善透析不适

针对透析中常见的不适症状，采用简单、安全的居家调养方法，辅助缓解相关症状。

脾肾气虚引发全身乏力、气短懒言，患者可适量食用山药、小米、莲子等低钾健脾食材，忌食生冷油腻，早睡养肾，避免劳累久站，扶助脾肾正气。

血虚湿浊所致皮肤瘙痒、干燥脱屑，患者应坚持温水清洁，及时润肤保湿，严禁烫洗抓挠，少食辛辣、海鲜发物，调畅情绪，减少瘙痒发作。

口干咽干、夜间口渴，多为津液代谢失常。患者可取少量雪梨、百合、银耳煮水，少量频饮，严格控制饮水量，润燥生津，缓解口干口苦。

脾虚水停造成水肿腹胀、肢体沉困，患者应严格控水控盐，清淡饮食，饭后适度慢走促进运化，避免久坐熬夜，减少湿气堆积。

心肾不交、肝郁气滞诱发失眠焦虑、多梦心烦，患者可常听舒缓音乐疏肝安神，睡前远离电子产品，静心调神，改善气滞血瘀。

气虚血瘀引发手脚冰凉、肢体麻木，患者应做好肢体保暖，坚持握球锻炼，促进气血循环，保护内瘘肢体，防止压迫负重。

顺应四时 科学养生

透析患者养生应顺应时节变化。春夏养阳，早睡早起，适度活动，扶助脾肾阳气，少食生冷，防寒湿伤脾。秋冬养阴润燥，及时添衣防寒，避免寒凉邪气入侵，预防感冒，减少病情波动，平安度过四季。

科学膳食 严守饮食准则

日常饮食宜遵循健脾祛湿、养血护肾、清淡平和的原则，优选软烂易消化、低钾低磷、富含优质蛋白的食材。忌食生冷寒凉、辛辣刺激、高盐食物，杜绝盲目进补各类保健品，避免浊毒堆积、血钾升高而加重代谢负担。

所有中药、养生茶饮，均须经肾科专业医生评估，严禁患者自行进补用药。

坚持养生“五不”原则

遵循简易养生口诀长期调养。不贪凉，护脾肾阳气；不生气，畅达气血；不久坐，防湿气淤积；不熬夜，固护肾精元气；不乱补，避免浊毒伤身，助力长期康养。

中西医协同 提升康复质量

西医规范透析、管控指标、维护通路，守住生命底线。中医调和脏腑气血，改善身心不适，减少并发症，提升生活质量。西医保命、中医提质，中西医协同，是透析患者长期康复的科学方案。

养生结语

透析患者诸多不适，多源于湿浊、瘀血、体虚。坚持规范治疗，管好饮食，稳定情志，规律作息，调养脾肾、调畅气血，减少不适，平稳调养身心。

（周口市中医院透析中心 许小宁）

