

# 熬夜、久坐、运动少……亚健康年轻人关注养生 如何养生让身体更健康

熬夜、加班、长期伏案、锻炼时间少……如今，随着生活节奏加快，年轻人的亚健康问题越来越多，而他们也越来越注重养生。在办公室和家里，各种中医保健食品、养生工具也越来越多。喝枸杞红枣水、泡脚、按摩……越来越多人希望通过养生，来保持身心健康。对于“养生热潮”，人们不禁要问：养生，到底是养什么？

为此，记者采访了江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋。

文/图 江门日报记者 李银焕



火龙灸有利于顾护阳气。

## A 养生养的是什么？

“养生，实际上养的是阳气。”黄任锋如是说道。对很多人来说，“阳气”听起来挺虚的。黄任锋则解释道，阳气就像天上的太阳，作用很大，是生命的根本，是协调阴阳、保证健康长寿、抗御病邪侵袭的关键。“正是阳气的虚衰导致了我们身体出现这样或那样的健康问题。”黄任锋表示，治病和养生的真谛就是激发、顾护阳气。

李阿姨，新会双水镇人，63岁，她有个老毛病，就是经常头晕。因反复头晕，她每个月都要去几次当地医院输液治疗。每次输液后，她的头晕症状就有

所好转，但过了1—2个星期，这个毛病又犯了，严重影响生活质量。经人介绍，李阿姨找到黄任锋诊治。“从中医角度辨证为肾虚血瘀、痰瘀阻络，故出现清阳不升、油阴不降而反复头晕，简单地讲，就是阳气不足。西医输液只是治标，但没有从根本上解决问题，所以才反复出现头晕。”黄任锋解释。

中医治病必求于本，在于辨证使用中医经典方剂汤剂口服，结合中医特色综合外治法治疗2周后，李阿姨头晕不再反复发作。之后只需每周吃一剂中药巩固疗效即可。坚持3周后，李阿姨

精神状态较前明显好转。后来，李阿姨的丈夫陈叔又因中风在当地求医，但恢复欠佳，她便随丈夫到江门市五邑中医院治疗。怀着半信半疑的态度，陈叔到该院中医经典科进行中医综合治疗，同样恢复情况良好，生活能够自理。亲身体验到中医药治疗的疗效后，李阿姨一家人都成了中医药的“粉丝”。

不仅是中老年人热衷养生，现在很多年轻人也流行喝枸杞红枣茶、泡脚、吃中药等养生方法。在黄任锋看来，不管是什么养生方法，最终的目的都是为了养阳气。

## B 不当生活习惯会损耗阳气

最近，小杨经常要熬夜加班，也没怎么运动，他明显觉得自己的身体很虚，天气一转冷，他就感冒了。“疲劳、精神不佳、反复头晕、月经不规律等，都是阳气不足的表现。”黄任锋表示，中医养生，阳气为根本，所以顾护阳气十分重要。

那么，有哪些行为是损耗阳气的呢？黄任锋提到了几种不当生活习惯会损耗阳气。

一是熬夜。如果经常过度熬夜，作息不规律，睡眠不足，容易对脏腑功能

的平衡造成影响，耗伤体内阳气。因此，保持规律的作息时间，避免过度熬夜等，使身体能够适应并维持自身的生理节律，保持身体健康和平衡。

二是饮食不当。如果饮食不规律或经常大量喝冷饮，或吃冰激凌、雪糕等寒凉食物，容易对脾胃阳气造成消耗。若大量吃辣椒、芥末等辛辣刺激食物，会使体内阳气过度散发，损耗阳气。过度喝凉茶同样也会损耗阳气。

三是缺乏运动。长期缺乏运动会

使身体易患各种疾病。每个人应该根据自身身体状况选择适当的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，增强身体的阳气和免疫力。适度运动，有利于开发阳气，而运动过度的话，则可能会损耗阳气。需要提醒的是，普通人不建议冬泳，冬泳是会损耗阳气的。

四是过度暴露。进入冬季以后，切不可贪凉，衣着忌讳过少过薄，避免室温过低诱发感冒。由于早晚温差大，最好早晚添加衣物，夜晚睡觉的时候也要注意盖好被子。

## C 如何养阳气？

40岁的吴女士(化名)，近来总感觉易疲劳，精神状态不佳。后来，她来到江门市五邑中医院中医经典科诊治。在经过中药调理、火龙灸等中医特色疗法后，她的气色好了许多。

黄任锋介绍，阳气的来源主要有两个方面：先天之气、后天之气。先天之气是指从父母遗传而来的生命能量，后天之气则是通过呼吸吸入的氧气、食物摄取的营养物质等方式获取的能量。

“中医中药特色疗法，对于顾护阳气来说有不错的效果。”黄任锋说。

立的中医经典科，是运用中医主导理念和手段，诊治内科疾病、急危重症以及疑难杂病的中医特色“示范型”科室。

走进中医经典科病房，淡淡的药香味迎面扑来。在这里，所有中药由经过专业培训的医护人员煎煮，并且引进及优化各种疗效确切的中医特色疗法，目前开展的中医特色疗法有20余种。

在这里，除了运用中药外，还有艾灸、火龙灸等特色疗法，都有利于顾护阳气。黄任锋介绍，火龙灸疗法通过特定药物，利用火性透过皮肤，使药物功

效加倍，以达到温经散寒、通达内外脏腑表里、疏通经络致使强壮脊柱，温通四肢，也能达到治疗颈椎病与腰椎间盘突出症等功效。

黄任锋提到，在冬季，膏方进补也是不错的方法。“冬令进补，来年打虎”。到了冬季，世间万物处于“封藏”时期，人类也是如此，此时服用个性化膏方调补，可以使营养物质易于吸收蕴蓄，进而发挥更好的作用。

黄任锋还分享了自己顾护阳气的做法，他说，要保持好的心态；适当运动；饮食有节；注意休息。顾护阳气，才是养生之道。

# 发热、喉咙痛、皮疹？ 当心是传染性单核细胞增多症

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/管浩男) 一说高热、发烧、嗓子疼，许多家长们首先想到的就是感冒，然而有一种病似感冒，又非感冒，但传染性强，它就是传染性单核细胞增多症(俗称“亲吻病”)。近日，江门市妇幼保健院儿科门诊接诊了几例传染性单核细胞增多症患者。

高，典型血象改变是淋巴细胞总数增高，异形淋巴细胞比例达10%以上，儿童和青少年容易得。”江门市妇幼保健院儿科副主任陈凛凛介绍，初次感染EB病毒后，症状轻重不一，少年期常比幼年重，年龄越小症状越不典型，婴幼儿可为无症状感染或仅表现为上呼吸道感染。

据了解，传染性单核细胞增多症全年均有发病，人群感染率高，多为幼儿时期感染，受感染者成为终身病毒携带者。目前，该病暂无特效治疗措施，一般以对症治疗为主，病情重，进展快或有并发症者可给予服用抗病毒药物治疗。患者在发病期间注意休息，保持充足的水分摄入，适当缓解症状。

陈凛凛表示，传染性单核细胞增多症典型临床“三联征”为发热、咽喉炎和颈部淋巴结肿大，可伴有肝脾肿大，并出现异型淋巴细胞为特征，具体特征如下：

- 1、一般患者均有中度发热或高热，发热可持续数天至数周；
- 2、出现全身性淋巴结肿大，以颈部、腋下、腹股沟部多见；
- 3、常伴随着咽部炎症和扁桃体渗出液，渗出液可呈白色、灰绿色；
- 4、部分患者会伴肝脾肿大症状，通常在疾病的第三周开始回缩；
- 5、皮疹出现概率为10%，常见的皮疹为泛发型，多在病程第4—10天出现，如丘疹、斑丘疹、荨麻疹、猩红热样斑疹等。

据悉，传染性单核细胞增多症是一种良性自限性疾病，如无并发症预后大多良好。病程一般为1—2周，但可有反复，部分患者低热、淋巴结肿大、乏力、病后乏力可持续数周或数月，极个别患者病程迁延达数年之久。

该病主要经口传播，也可见飞沫传播和血液传播。陈凛凛建议，急性期患者应进行呼吸道隔离，避免亲吻他人或与他人共用餐具。不去人多拥挤的地

## 医学指导



黄任锋：江门市五邑中医院中医经典科主任，医学博士，主任中医师，暨南大学硕士生导师，广东省杰出青年医学人才，全国中医临床特色技术传承骨干人才，师从国医大师梅国强教授、龙砂医学流派代表性传承人顾植山教授、全国名中医吴荣祖教授、广东省名中医余尚贞教授。广东省中医药学会经典传承创新中医学术专业委员会常委、广东省中西医结合学会卒中专业委员会常委、广东省中医药学会五运六气专业委员会常委、广东省医学会神经病学分会委员、广东省中医药学会脑病专业委员会第四届委员会常务委员。注重经方在临床应用，治疗急危重症、疑难杂症及内科常见病。参编著作2部，主持省级课题2项，参与各级课题10余项，发表核心期刊论文数篇。

## 延伸阅读

### 冬季养生注意阴藏

再过几天，就迎来大雪节气。大雪节气的到来，预示着正式进入了冬季最寒冷的时候，而且天气干燥、湿度较低，此时养生保健尤为重要。

“冬，终也，万物收藏也。”冬季来临，自然界万物闭藏，人体阳气也相应开始潜藏于内。《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》指出，“春夏养阳，秋冬养阴”。黄任锋介绍，秋冬阴令也，秋时阴收，冬时阴藏。秋冬之时燥邪为患，易伤阴，故秋冬之时宜服用滋阴之品或擦用滋润护肤之品以防燥邪，保持居室空气之湿润亦有助于避免燥邪。秋时渐寒，冬时寒盛，人们喜食辛辣好饮酒以御寒。辛辣之品易生内热，酒易生湿，饮食太过则伤阴。因此，秋冬之时既要避免燥邪，又要避免过食辛辣和过量饮酒，以防伤阴。

他提到，冬季养生应当以肾为先，而人体之阴、阳根之于肾，顺应自然界闭藏之规律，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以调摄肾之阴阳，以敛阳养阴为本。



医生为传染性单核细胞增多症患者检查身体。

方，勤洗手，多通风换气。他提醒，当孩子出现反复发热、咽喉炎、颈部淋巴结肿大时要及时就医，避免延误病情。

## 防艾知识进校园

我市举办第36个“世界艾滋病日”宣传活动



防艾教育联盟成立仪式现场。

江门日报讯(文/图 记者/张泽彬 通讯员/江疾宣) 12月1日，我市举办第36个“世界艾滋病日”宣传活动，普及艾滋病防治知识和技能。江门市公共卫生与重大疾病防治工作领导小组办公室联合江门市卫生健康局、江门市教育局、江门市职业技术学院、江门市疾病预防控制中心、江门市理想家社会工作综合服务中心等，在江门市职业技术学院明德堂举行2023年江门市“世界艾滋病日”宣传活动暨防艾教育联盟成立仪式，超过200人参与了本次活动。

在防艾教育联盟成立仪式上，市卫健局、市教育局代表共同为五邑大学、江门职业技术学院等6所学校授牌，共同构建校园防艾教育共同体。

据悉，本次宣传活动结合“世界艾滋病日”的主题，开展了校园防艾科普大赛，并为近年来致力于防艾工作的各学校及指导老师颁发了相关奖项。此外，活动还通过“青春防艾‘列车’进校园”的形式，为学生科普丰富的防艾知识，让学生正确认识艾滋病，提高自我防护意识。

## ★ 相关新闻

### 江海开展系列禁毒防艾宣传讲座活动 珍爱生命 预防艾滋



江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/薛剑平 何雨璐) 为了有效提高青少年禁毒和防艾意识，努力减少毒品和艾滋病的危害，积极营造和谐稳定的社区治安环境，在12月1日第36个“世界艾滋病日”前后，江海区卫生健康局联合江海区教育局，走进校园开展以“珍爱生命，远离毒品，预防艾滋”为主题的系列禁毒防艾宣传讲座活动。

11月22日，在广东江门幼儿师范高等专科学校，专家以“爱不要伤害”为主题，科普爱与性行为、意外怀孕与流产、人工流产的伤害等知识，提醒正视避孕、科学避孕的途径。活

动让大家认识到科学避孕的重要性，减少因意外流产带来的损伤，共同守护女性身心健康。

12月1日，在麻园中学活动现场，工作人员普及了艾滋病的传播途径、防治措施以及一般日常生活接触是否会感染艾滋病毒等问题，让中学生认识到在全球范围内艾滋病是第一可控的，每个人都是自己健康的第一责任人，预防艾滋病是每个人都对自己的行为负责，更好地遏制艾滋病的传播和蔓延。

通过本次系列禁毒防艾宣传讲座活动，加强了青少年学生重点人群的宣传教育工作，充分调动学生参与禁毒防艾工作的积极性。同时，通过倡导检测知晓感染状况，进而采取治疗和预防措施，有效减少艾滋病的发生。

## ★ 知多D

据悉，艾滋病是获得性免疫缺陷综合征(AIDS)的简称，是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种慢性传染性病毒。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒，因此人体易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。HIV在人体内的潜伏期平均为8—9年，在艾滋病病毒潜伏期内，可以没有任何症状地生活和工作多年。

据了解，艾滋病病毒通过血液、性接触和母婴三种途径传播。艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、胸腹水、脑脊液和乳汁中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。

据介绍，目前尚无预防艾滋病的特效疫苗，因此最重要的是采取预防措施。预防和治疗艾滋病是一项艰巨的任务，需要全社会共同努力。(梁爽)

## 江门市中心医院获评全国首批“语言康复规培基地单位” 为患者提供更精准高效康复服务



医生为注意力缺陷多动障碍患儿进行康复治疗。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/谭淑欣) 近日，在中华医学会物理医学与康复学分会召开的第十二届四次常委会与第十二二次全委会上，江门市中心医院在全国多家医院的激烈竞争评选中，成为中华医学会物理医学与康复学分会遴选出的第一批25家“语言康复规培基地单位”之一，并被授予牌匾和证书。

据悉，江门市中心医院康复医学科下属的语言康复亚专科共有专业人员13人，其中专科医师3人，治疗师8人，专科护士2人，共同参与编写康复书籍3本，国内外学术期刊发表核心论文20多篇，曾连续两年获得华南地区吞咽病例大赛三等奖，是一支拥有扎实专业理论、临床及教学经验丰富的优秀团队。

该科自成立以来一直实行多学科合作模式，在脑卒中、脑外伤、帕金森、头颈部肿瘤等疾病导致的语言及吞咽障碍治疗上经验丰富。语言康复团队每年在失语症、构音障碍、认知障碍、嗓音障碍、吞咽障碍、儿童语言障碍康复、婴幼儿喂养障碍等疾病上，年治疗病人达2万人次，拥有有吞咽功能评估、计算机辅助语言认知评估及治疗等诊疗技术29余类，拥有先进仪器设备17种，开展特色技术数十种，具有广泛丰富的临床诊疗技术资源。

据介绍，该科硬件设施完善，配备近红外脑功能成像装置、事件相关电位系统、心肺运动试验装置、肌骨超声诊断系统、经颅直流电刺激仪、经颅磁刺激仪等多套国内外先进的康复诊疗设备。其特色诊疗包括：失语症康复、构音障碍康复、吞咽障碍康复、儿童语言障碍康复(语言发育迟缓、儿童功能性构音障碍、孤独症谱系障碍、注意力缺陷多动障碍、小儿喂养—吞咽障碍)等。

“规范是发展的前提，是康复医学高质量发展发展的基础。我科将以此为契机，进一步规范化开展语言康复治疗工作。”该院康复医学科主任胡荣亮表示，未来，该科将更好地规范康复技术，培养语言康复技术人才，为更多患者提供更精准、更高效的康复医疗服务。