



长沙市中医院(长沙市第八医院)名老中医馆聚集了全省众多赫赫有名的老中医。多年来,其凭借精湛医术与良好口碑,已成为长沙和各地市州居民看中医的根据地。最近,不少患者问诊之余,还爱打听新年养生方法。1月6日,记者走进长沙市名老中医馆,聆听专家们对2026年养生的独到见解,挖挖他们压箱底的保养绝招。(记者刘惠 通讯员金浪)

名老中医支招2026年养生保健要点

2026年上半年热、下半年燥,对心脑血管不友好

今年容易寒湿困脾,警惕腹胀、腹泻

重视养脾和肾,60岁后少房事

内科主任医师、教授宋炜熙擅长治疗中老年疾病、皮肤病、神经精神疾病。她告诉记者,2026年水运太过,寒湿重,冬春较冷,上半年偏热,夏天易高温,中暑、火气病较多;下半年偏燥,秋天宜吃滋润食物。气候寒热交迫厉害,易引起心肾不交,诱发肾阴虚、心火旺、失眠及呼吸系统疾病、心脑血管病。养生宜从以下方面着手。



1. 追着太阳养生。“英国自杀率高、抑郁症多,就是因为那边常年缺少阳光。湖南天气好,冬天还天天有太阳,所以我一看到太阳就赶紧跑公园,在太阳下练练八段锦,活气血。”宋炜熙建议情绪不好的人泡点疏肝的玫瑰花茶(温性,可放几片柠檬,口感更好),如还有上火症状,可泡点绿萼莓茶(凉性),用量均3—5克。

2. 不熬夜。“50%—60%的病是自己作出来的,熬夜其实熬的是肝肾,会导致老得快、绝经早、老年病来得多而早,大家千万别熬夜,每天11点前睡!”她说。

3. 与其关心吃什么,不如关心不吃什么。“很多病人问,医生我该吃些什么。我常告诉他们,你们更应知道不要吃或少吃什么!”宋炜熙说。中老年人即使饭量、油水不增加,一旦活动少了,就易出现脂肪肝;患心脑血管病者,若继续采取重油重盐重糖饮食,会加快疾病进展,建议采取低盐低脂、无糖饮食。皮肤病人不宜烤火和睡电热毯,要忌口;牛、羊、狗肉和猪蹄;鱼、虾、蟹、小龙虾及海鲜;方便面、肯德基等油炸食物;炒瓜子、炒花生、麻辣烫、辣条、卤菜及花椒、胡椒、桂皮、姜、酒(含料酒和甜酒)。

“外面买太贵,药膳我都自己做。”宋炜熙曾是湖南中医药大学中西医结合教研室主任,她分享了自用养生方。

玉灵膏:西洋参1份、桂圆肉10份,隔水蒸6小时。可调理气血亏虚和失眠。

当归生姜羊肉汤:补血温阳散寒,可10来天吃一次。韭菜粥也可温阳,适合夜尿多、需起夜人群。

养阴美颜羹:马蹄、雪梨、百合、白木耳(鲜)、冰糖适量,熬出胶,适合秋天滋阴润燥,即使不打粉脸也光滑。

巴戟牛膝酒治膝关节冷痛:巴戟天、牛膝各300克,酒1000克,至少密封泡15天。每天控制在2两内。

“2026年水运太过,寒湿内盛,脾喜燥恶湿,易受寒湿困阻,致运化失常,出现腹胀、腹泻等症状。”中医科副主任医师解刘松是脾胃病专家,师从国家级老中医袁长津教授,擅长治疗内科常见病、肿瘤放疗化疗后并发症等。他建议2026年养生要健脾燥湿、温阳化湿。



饮食调护:宜食甘温健脾、淡渗利湿之品,如山药、炒薏米、芡实、白扁豆、莲子,可煮粥或煲汤。在阴雨天,尤其是个人出现舌苔厚腻、大便不成形并伴腹胀、食欲差时,可取山药50克、芡实15克及炒薏米、白扁豆、莲子、茯苓各30克煲汤。一吃凉的食物就腹泻的脾阳虚、畏冷的人群,宜少吃或不吃生冷瓜果和肥甘厚腻。饮食细嚼慢咽,七分饱即可,避免暴饮暴食。

起居避寒:注意腹部、足部保暖,阴雨天少外出,室内可用除湿机;睡前用艾草生姜水泡脚(水温40℃左右,15分钟)。但脾虚的人不要天天泡脚,一礼拜泡两三次就行,以免外湿入内。还应避免久坐湿地,常晒衣物被褥。

运动健脾:每日练八段锦“调理脾胃须单举”、太极拳,或快走30分钟。

情志调畅:宜保持心态平和,可通过冥想、听宫调音乐(如《十面埋伏》)疏解肝郁,助脾升清。

外治辅助:艾灸中脘、足三里、脾俞、胃俞穴(每穴10分钟),或掌心搓热顺时针摩腹(5分钟)。

“一个雨天,我的皮鞋鞋底开裂了,当天寒从脚入,很快受凉,立马出现腹胀症状。这时如在家,可立马喝点姜茶,但我当时不方便,选择服用小建中颗粒以温中散寒,腹胀立马缓解。”解刘松自述平时注意保暖,肠胃不好时常喝粥,如山药、白扁豆加大米煮粥,效果很好。他发现,脾胃不好的人可试试口感沙沙的蚕豆。“有时拉肚子,吃两次煮蚕豆粥,立马就止住了。”蚕豆买生的或干的(炒熟的不行),放点生姜、八角同煮。

儿科副主任医师肖展鹏师从国医大师石熙瑞、中医泰斗李聪甫,已在中医儿科领域耕耘了50年。他认为,2026年不论五运六气如何变化,养生仍有不变的法则:养神(贵在淡泊名利,不过度追求财富)、养形(重在动静结合,适当运动)、养五脏。



“五脏中,最主要的是要养脾和肾。”肖展鹏指出,可以用五谷养胃,但需饮食有节,吃饭八成饱最好。“吃到还想吃时,要及时停下筷子,哪怕多一两口也不行。”他还说,要想活得长久,60岁后,要减少房事,70岁后,要限制房事。而养心则为心平气和,不过度劳神;养肝主要是调节情志,保持心情愉快、乐观;养肺的关键是避免受凉。

“我72岁了,天天上班,精神抖擞,从没有打瞌睡、提气不上、出气不赢等情况,一年到头从不感冒、发烧、拉肚子。”肖展鹏自述功劳全在一杯喝了十多年的养生茶里:黄精6克、枸杞7—8粒、红枣2—3粒、桂圆肉3—4颗,保温杯泡水喝。此茶药性平和,口感好,吃了后气色好、精神好,贵在坚持。血压高者,可加2—3颗菊花;头晕的人可以放2片天麻;气虚的人可以加3克西洋参。

理想的减重是减脂增肌

最近,演员孙俪透露,其丈夫邓超腰围瘦了近10厘米,孙俪称营养师认为,看体重是不准的,要看腰围,重在减脂肪。对此,南京医科大学附属逸夫医院内分泌科教授刘焯说,健康减重应多角度综合考量,要减脂增肌,不要只盲目追求体重数字的变动。

他指出,看腰围反映的是中心性肥胖(即腹型肥胖),腰围与代谢疾病风险(如糖尿病、高血压等)密切相关。腰围下降往往意味着内脏脂肪的下降,代谢风险随之降低。“理想的减重应当是减脂增肌,

要看体脂率、肌肉量、代谢指标等。”刘焯建议普通人先从调整营养结构和进食习惯入手:三餐需包含主食(碳水化合物)、适量蛋白质、膳食纤维和少量健康脂肪,主食多用粗粮杂粮替代精米面,如燕麦、糙米、藜麦等。最好先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食。晚餐不宜过晚,最好在5:30前完成。在增肌上,力量训练(如举铁、弹力带训练)能有效刺激肌肉生长。可适当增加鸡胸肉、鱼、蛋、豆制品等,配合运动促进肌肉合成。(摘编自《扬子晚报》)

出现疝气要及时手术修补

70岁的李先生半年来便秘严重,左侧腹股沟处鼓出一个鸡蛋大小的腹股沟疝。这个包块站立或行走时清晰可见,平躺后用手轻轻一推便消失无踪,没有疼痛或瘙痒感。尽管医生建议尽快手术,可老李不以为意。

一天晚上,老李的鼓包变得硬邦邦的,且体积比拳头还大,用手使劲推也无法复位。剧痛让他蹲在地上无法站立,随后,他被送进医院,确诊为腹股沟疝嵌顿。在医生准备疝修补时,腹腔探查竟意外发现结肠恶性肿瘤。

上海第九人民医院普

外二科主任医师俞继卫强调,长期吸烟、有下腹部手术史的人群是腹股沟疝的高危群体。慢性咳嗽(如慢阻肺患者的长期咳嗽)、顽固性便秘、腹腔积液、妊娠、肥胖等情况,从事重体力劳动、长期站立等,也会成为腹压超标的“帮凶”,增加发病的可能。

俞继卫说,嵌顿和绞窄是腹股沟疝最危险的并发症,成人的腹壁缺损没法自愈,小肠反复“掉坑”只会付出更大代价。一旦确诊,手术修补,把“坑”补上,才能从根源解决问题。(摘编自《新民晚报》)

饮水减少诱发结石

冬季,人们饮水量普遍减少,加上户外活动减少,泌尿结石高发。预防的核心在于足量饮水和合理饮食。建议每日少量多次饮温水2000—3000毫升,睡前1—2小时可适量饮水,避免夜间尿液过度浓缩。少吃菠菜、浓茶、咖啡、巧克力等高草酸食物及动物内脏、海鲜、肉汤等高尿酸食物,通过牛奶、豆制品等补钙,减少草酸吸收。避免久坐,每天至少散步、慢跑或跳绳30分钟。(福建省晋江市医院泌尿外科主治医师 尤志交)