

养生也疯狂：吃喝玩乐中的地域养生秘诀

▲ 阳江市中医医院 黄海燕

在现代社会，“养生”已经从传统的养生理念逐渐演变为一种生活方式。不再是中老年人的专属，而是成为了各个年龄层的热门话题。无论是在餐桌上的精致饮食，还是日常生活中的小习惯，养生正在以一种更为轻松、趣味化的形式渗透进我们的生活。尤其是结合不同地域文化特色的“地域养生”，更是将吃喝玩乐与健康智慧融为一体，形成了别具一格的生活方式。从南方的清淡饮食到北方的御寒进补，从西南的辛辣祛湿到东部的海鲜滋养，再到西北的干果奶制品，每个地区都因地制宜地发展出了一套独特的养生秘诀。这些来自大自然和传统文化的智慧，既体现了对健康的重视，也融合了对美好生活的追求。让我们一同探寻这些地域养生的奥秘，感受健康与快乐的完美结合。

南方的饮食养生：清淡与润燥

南方地区气候湿热，当地人以清淡、润燥的饮食闻名，代表性的就是粤菜与江浙菜。粤菜讲究“煲汤养生”，老火靓汤如椰子鸡汤、虫草花排骨汤，不仅滋阴润燥，还能调理身体。江浙地区则偏爱鲜美的蒸菜和温补的甜品，如西湖醋鱼和桂花糯米藕，清爽不腻又不失营养。此外，南方人爱喝茶也是一种养生方式。普洱茶、铁观音等茶叶不仅帮助清理肠胃，还能消除油腻，是日常饮食的良好搭配。

北方的御寒进补：温热与滋补

北方冬季寒冷漫长，当地人讲究通过饮



来源//千库网

食抵御严寒。内蒙古的羊肉火锅、东北的炖菜以及京津的红烧牛肉都体现了“热量补充”的重要性。这些高热量、高蛋白的饮食，不仅提供能量，还帮助增强抵抗力。

除了饮食，北方人还有独特的“御寒运动”习惯。例如，冬泳、滑冰等运动既锻炼身体，也通过寒冷刺激增强身体适应性。尤其在东北，每逢冬季的雪地徒步和冰雕节活动，更是一种独特的身心锻炼。

西南：辛香驱寒

四川、重庆等地属湿热气候，饮食以麻辣为主。这不仅是一种风味，更是当地人的养生智慧。辣椒中富含维生素C和辣椒素，能促进血液循环、驱寒散湿。此外，火锅搭配丰富的食材，如豆腐、蔬菜和菌菇，可以均衡补充人体所需的多种营养。而在云南，菌菇类食材被广泛运用，如鸡枞菌、牛肝菌、松茸等。这些菌菇具有提高免疫力、抗氧化

除此之外，西南人还喜欢泡脚。尤其在寒凉的季节，用艾草或生姜泡脚，不仅能祛湿驱寒，还能放松身心。这种简单而经济的养生方式，体现了当地人对生活健康的智慧。

西北：补气润燥

西北地区气候干燥，养生重点在于润燥补气。兰州牛肉中的牛肉汤富含氨基酸和矿物质，既补充能量又润燥滋养。而新疆的葡萄干、红枣、核桃等干果，是天然的补血补气佳品。此外，宁夏枸杞是西北地区的瑰宝，它含有丰富的β-胡萝卜素和多种氨基酸，对保护视力、增强免疫力有显著效果。西北人热衷于户外活动。沙漠徒步、草原骑马等不仅锻炼了体魄，也培养了人们的意志力。在自然环境中活动，既锻炼身体，又使人精神焕发。

东部沿海：鲜味养生

东部沿海地区盛产海鲜，常见的食材有

鱼、虾、蟹、贝类。这些海鲜富含优质蛋白、不饱和脂肪酸和多种微量元素，有助于降低胆固醇、保护心血管健康。

此外，沿海地区注重“晨练养生”。清晨的海滨散步或太极拳，既呼吸了新鲜空气，又起到了锻炼身体的作用。这些活动结合了自然环境与传统文化，形成了别具特色的养生方式。

融合传统与现代的养生新风尚

随着社会的发展，地域养生不再局限于传统方式，而是融入了更多现代健康理念。例如，南方人开始接受北方的冬季进补，而北方人也渐渐学会通过茶饮降燥。旅游和互联网的普及，使得各地的养生方式彼此借鉴，成为了一种“全球化养生”。

此外，现代人更加注重心灵健康。瑜伽、冥想、森林浴等现代养生方式正在全国各地兴起。这些新方式与地域传统养生结合，使得“身心合一”的理念深入人心。

总结

吃喝玩乐不仅是日常生活的乐趣，也可以成为养生的重要方式。结合地域特点选择适合自己的饮食和生活方式，不仅能提高生活质量，还能更好地保养身体。

不同地区的养生文化体现了人与自然的和谐相处，也传递着“因地制宜”的健康智慧。养生虽疯狂，但讲究科学与适度，才能真正享受健康人生。

癫痫患者的日常生活管理技巧

▲ 江门市中心医院 郑红丽

癫痫是一种常见的神经系统疾病，患者往往面临反复发作的困扰，严重影响生活质量。除了依赖药物治疗，日常生活管理同样在控制病情、减少发作方面起着至关重要的作用。通过科学的饮食安排、规律的作息、适当的运动及有效的压力管理，癫痫患者能够显著降低发作风险并提高身体和心理健康。合理的药物管理和定期检查也为患者提供了更为可靠的健康保障。有效的日常管理有助于癫痫患者过上更独立、健康的生活。

日常饮食管理

均衡饮食，避免诱因 癫痫患者应确保饮食均衡，摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，以维持身体的正常功能。某些食物成分，如高糖、高脂肪、咖啡因、酒精、可乐、茶等，可能诱发癫痫发作，因此需避免过量摄入。营养学专家建议癫痫患者根据个人体质和发作模式，结合医生的指导，选择合适的饮食结构，并确保食品新鲜、营养全面。

定时进餐，避免长时间空腹 不规律的饮食可能导致血糖波动，从而触发癫痫发作。癫痫患者应定时进餐，避免过长时间空腹。通过规律的饮食，帮助维持血糖的稳定，减少因低血糖而引起的发作风险。合理安排三餐和加餐，确保每餐有足够的营养，且避免暴饮暴食，以减少消化负担。

补充水分，保持体内电解质平衡 水分和电解质平衡对癫痫患者至关重要。脱水和电解质失衡可能导致癫痫发作频率增加。患



来源//千库网

者应保持足够的水分摄入，尤其在夏季或运动后，避免饮用含咖啡因、酒精的饮品。通过合理补充水分和电解质，帮助维持体内环境稳定，降低诱发发作的可能性。

规律作息与充足睡眠

规律作息，避免熬夜 熬夜和不规律的作息时间会破坏人体的生物钟，增加癫痫发作的风险。

患者应确保每天获得足够的睡眠，并尽量在固定的时间入睡和醒来。规律的作息不仅有助于改善睡眠质量，还能减少因疲劳引发的癫痫发作，确保大脑得到充分的休息和恢复。

减少生活中的压力 情绪波动和心理压力是癫痫发作的常见诱因。患者应采取有效的减压方法，保持心理的平衡。压力管理技巧，如冥想、深呼吸、瑜伽等，可以帮助放松身体，缓解焦虑情绪。适度的压力管理不

仅能改善患者的心理健康，还能降低发作的风险，提升整体生活质量。

适度运动，增强体质 适当的运动有助于提高身体健康、增强体力和免疫力。癫痫患者应根据自身的健康状况和医生的建议选择合适的运动形式，避免剧烈运动或有潜在危险的活动。适量的锻炼可以改善血液循环，增强大脑对外界刺激的耐受性，从而减少癫痫发作的概率。

药物管理与定期检查

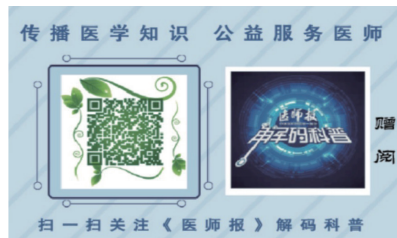
遵医嘱按时服药 药物治疗是癫痫管理的核心，患者应严格遵循医生的处方，按时按量服药。药物的疗效需要通过坚持规律服药来保证，一旦自行停药或更改剂量，可能会导致病情反复或加重。患者应定期与医生沟通，评估药物的效果与副作用，确保治疗方案的持续有效性。

定期检查，跟踪病情变化 定期进行医

学检查对于癫痫患者来说至关重要。通过脑电图等检查手段，医生可以实时监测病情变化，及时调整治疗方案。癫痫患者还需定期进行血液检查、影像学检查等，以确保病情得到有效控制，监测药物不良反应，避免任何潜在的健康问题被忽视。

疾病管理，识别发作先兆 癫痫患者应学会识别和管理发作先兆。一些患者会在发作前经历一定的预兆，如感官异常等，及时采取预防措施，能够有效避免意外伤害。患者及家属应了解癫痫发作的特点，学习急救知识，在发作时提供正确的帮助，并减少发作带来的身体伤害或心理负担。

通过科学的日常管理，癫痫患者能够有效减少发作频率，提升生活质量。保持均衡饮食、规律作息、适度运动和良好的情绪管理，有助于降低病情波动。遵循医生指导，按时服药和定期检查是保障治疗效果的重要环节。综合的生活管理不仅帮助患者更好地控制癫痫，也促进了身体和心理的全面健康，为患者创造了更有质量的生活环境。坚持日常管理，癫痫患者能够更好地应对病情，享受更加独立的生活。



传播医学知识 公益服务医师
扫一扫关注《医师报》解码科普