



健康关注

# 仲冬时节如何调理饮食起居

大雪节气,标志着仲冬时节的开始。大雪节气后天气越来越寒冷,室内外温差大,易诱发感冒、支气管炎、哮喘等多种呼吸道疾病,公众该如何科学防治?怎样养生保健?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就有关问题进行解答。

## 注意防寒保暖

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说,大雪节气应注意防寒保暖,特别是对头部、面部、腰部和腿部的保暖,增加保暖。平时特别喜欢运动的朋友,这个时节运动不要大量出汗,避免阳气外泄、寒邪入体,引发各种呼吸道传染病。

在冬季,特别是大雪节气后,流感等呼吸道传染病高发。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上表示,疾控部门将密切关注流感等呼吸道传染病疫情动态,持续做好急性呼吸道传染病的哨点监测,及时开展形势研判和风险评估,指导托幼机构、学校、养老机构等加强聚集性疫情发现和规范处置。此外,针对疫苗可预防的呼吸道传染病,按照免疫程序及时有序推进接种疫苗,提升人群疫苗接种率。

## 为什么要吃萝卜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”。为什么冬天要吃萝卜呢?刘清泉说,因为冬天的饮食都比较温补,尤其是在北方地区,暖气供应充足,容易造成体内燥热,大雪过后阳气更加郁闭,吃一点萝卜、梨,可以养阴、润肺、祛邪。天气干燥,很容易导致嗓子痒、咳嗽,用花椒加梨炖一炖,或者用白萝卜切成片加花椒炖一炖,可以达到散寒、润肺、润燥作用。

另外,冬季也是吃膏方进补的最佳时机。要想吃膏方,一定要去正规的医院的膏方门诊,医生根据个人情况,一人一方调制膏方使用。

## 早睡早起养阳气

人们常说要顺应天时、顺应自然,冬天要早点睡,可以晚点起,要养成这样



注意防寒保暖 朱慧卿

一个很好的习惯,这种习惯是可以养阳气的。

刘清泉说,冬季夜长昼短,良好的睡眠对维护身体健康非常重要。良好的睡眠应该有以下几个方面的特征:入睡无困难,无早醒多梦或噩梦,醒后能够再次迅速入睡、睡眠时长适中,第二天不感到疲倦和乏力。

要想提高睡眠质量,建议早睡早起。其他季节可能5点半、6点起床,冬季可以稍微晚一点。入睡前要营造安静的环境,光度稍暗一点,温度适宜。同时选择合适的床和枕头,睡前不宜吃得过饱,也不要剧烈运动。

睡前不要把手机带到床上,睡前玩手机,不仅会心神不安,大脑兴奋,睡着了以后还容易多梦。

如果入睡困难,躺下以后可以做腹式呼吸,体位可以仰卧、侧卧,以舒服为主进行深呼吸,把呼吸调匀,在调整呼吸过程中使神和形达成一致,这样不知不觉中就入睡了。

冬季寒冷,尤其是女性容易怕冷、手脚冰凉,可以试着用中医外治的办法,把黑胡椒用清水调成糊状,贴到涌泉穴(涌

泉穴在前脚掌最凹陷的地方),包上以后穿上袜子,可以起到引热下行、引火归元的作用,有利于睡眠。

如果睡眠比较浅,而且多梦易醒,每天坚持食用一些莲子、百合、桂圆等养血安神的食物会有所改善。如果持续性入睡困难,可以用一些酸枣仁、粳米熬成粥服用。当然,保持良好的、健康的情绪是最重要的,切忌烦恼忧虑过度。

## 泡脚注意事项

刘清泉说,人体脚底分布了许多穴位,这些穴位对应着人的五脏六腑,所以泡脚能够很好地舒筋活血、推动经络的运行、改善脏腑的功能。

冬季泡脚是很好的养生方式,可以加一些中药的饮片增加疗效,比如生姜、艾叶和红花。生姜是一种祛寒解表、改善微循环的药物,对于有寒象的人效果好。艾叶有温通、逐寒湿的作用,平时关节疼痛的,有慢阻肺的病人,可以适当用艾叶煮成水泡一泡。红花是活血化瘀、活血通经、活血止痛的药物,老年人的关节疼痛、老寒腿,用点

红花或者加点生姜煮水10分钟后泡脚;或包成15克药包,鲜姜可以用30克,倒到泡脚桶里使用。

泡脚虽然有益处,但并不是人人都可以泡脚。儿童的皮肤比较细嫩,一般不要泡脚。如果泡,不要超过10分钟。孕妇以及脚部有水泡、发炎、化脓、溃疡的人群不建议泡脚。下肢有血栓的患者,如动脉血栓、静脉血栓等人群,要避免泡脚。高血压患者在血压不稳定的时候不建议泡脚。没有基础病但体质虚弱的老人泡脚,要有人看护。

泡脚的注意事项:水温不能过高,尤其对于睡眠不好的、入睡困难的人群,水温过高会导致人的心情烦躁,进而影响睡眠。建议水温跟体温接近,避免泡脚以后大汗淋漓导致睡眠不好。

泡脚的时间一般以15分钟到30分钟为宜,不宜过长,过长可能会导致心率加快,加重心脏负担等。泡脚前后可以喝一杯温水补充水分。泡脚的时间建议在晚上7时—9时,这时候是肾经气血最弱的时候,此时泡脚对促进肾经功能具有较好的作用。

饭后半小时内不要泡脚。泡脚的盆最好是深而大的木桶,有很好的保温作用。泡脚的时候可以适当地加一些推拿动作,如按揉腰部后面的两个肾俞穴,也可以按揉足三里、涌泉穴,再拉一拉脚趾,可以起到更好的保健效果。

## 加强慢性病健康管理

上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心主任医师朱兰在发布会上介绍,一般发热、咳嗽等症状,患者可先到“家门口”的社区医院或乡镇卫生院进行检查和治疗。如果病情较重,比如出现持续高热或呼吸困难,或者有明显的胸闷、胸痛、咯血等症状,社区卫生服务中心也会及时转诊。

慢性病管理和预防是基层医疗卫生机构的一项重要任务。朱兰介绍,社区卫生服务中心可加强对老年人血压、血糖、血脂“三高共管”,指导患者定期监测、按时复诊,规律用药,防范冬季寒冷天气给老年人带来的风险。

(稿件来源:新华社、国家卫生健康委员会官网)

为了更好地控制血压,除了合理选择药物之外,掌握正确的服药时间同样非常重要。临床上经常会遇到这样的情况:两个高血压患者,基本情况都差不多,用的降压药也完全一样,但治疗效果却大相径庭,问题很可能就出在用药上,正所谓“药物用对,事半功倍”。

## 服用降压药有最佳时机

在一天中,哪个时间段是高血压患者服用降压药物的最佳时机呢?

降压药物的服用时间应根据患者血压昼夜变化的特点来决定,一般建议在血压高峰到来前1—2小时服药,使药效作用高峰与血压高峰同步,以期能最大限度地发挥药物疗效。

临床上,大多数患者的血压呈“昼高夜低”“两峰一谷”的构型变化,针对这类高血压患者,可以这样安排用药时间:

1. 每天服用1次的长效降压药,一般建议在6:00—7:00服药。这些药物的作用时间相对比较长,可以控制“晨峰”血压。

2. 每天服用2次的降压药,一般建议在6:00—7:00和15:00—16:00两次服药为宜,使药物作用达到“峰值”的时间正好与血压自然波动的两个高峰期吻合。

3. 每天服用3次的短效降压药物,服药时间是6:00、13:00、18:00。

## 遵循个体化用药原则

大部分患者夜间血压比白

# 降压药服用时间有讲究

□ 王建华

天下降约20%,处于一天当中血压的最低谷,但也有少数患者会有夜间血压升高的现象,对于这类高血压患者,睡前服用降压药比较合适。

由此可知,每个人的血压变化情况不尽相同,用药应当个体化。建议高血压患者用药前先做一个24小时动态血压监测,了解自己的血压变化特点之后,再决定如何用药,这样才更有针对性。

## 健康速递

# 爱护脊柱 避免受损

□ 赵欣

脊柱是人体的支柱。在现代生活中,许多人经常受到颈椎和腰椎问题的困扰,影响生活质量。颈椎和腰椎的受损不仅会给患者带来身体上的痛苦,还可能引发一系列严重的健康问题。因此,了解如何爱护脊柱并采取预防措施至关重要。

常见,尤其是腰椎间盘突出和腰椎椎间关节炎。腰椎间盘突出与颈椎问题类似,只不过发生在腰部,可导致腰痛、坐骨神经痛及下肢麻木。腰椎椎间关节炎是指腰椎关节的退行性变化,导致疼痛和运动受限。

## 如何避免受损

保持正确的姿势 保持正确的姿势对于脊柱健康至关重要。当坐在办公桌前、使用电脑或手机时,确保头部在颈椎的中立位置,背部挺直,双脚平放在地面上。在站立和行走时,保持头部、肩膀和骨盆对齐。正确的姿势可以减少脊柱压力,降低颈椎和腰椎受损的风险。

坚持适度运动 定期锻炼有助于加强脊柱周围的肌肉,提高脊柱的稳定性。适宜的运动包括游泳、瑜伽、普拉提和体操等,这些运动可以改善灵活性,增加肌肉力量,并有助于减轻脊柱压力。如果已经存在脊柱问题,应在医生的指导下选择适当的运动。

控制体重 体重过重会增加脊柱负担,尤其是腰椎。通过健康的饮食和适度的运动控制体重,有助于减轻脊柱负担,减少腰椎受损风险。

使用合适的床垫和枕头 一个支撑性好的床垫和枕头可以帮助维持正确的睡姿,保护颈椎和腰椎。选择适合自己体型和睡姿的床垫和枕头,以确保脊柱得到充分支撑。

如果经常感到颈椎或腰椎疼痛,要寻求医疗建议。早期诊断和治疗可以防止受损情况进一步恶化。

## 脊柱的结构

脊柱由一系列骨骼(椎骨)组成,它们堆叠在一起,形成一个强大的结构,分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎。颈椎位于脊柱的顶部,用于支撑头部及头部的旋转和弯曲。胸椎在颈椎下方,与肋骨相连,支撑着胸部。腰椎是脊柱的下部,支撑着上半身的重量,也是脊柱最容易受伤的部位之一。骶椎和尾椎位于脊柱的末端,支撑骨盆和尾部。

椎间盘位于相邻的椎骨之间,充当缓冲垫和减震器的角色。椎间盘由一个外部环状纤维环和一个内部明胶样核心组成。这种结构使椎间盘既具有弹性又具有强大的支撑性,有助于维持脊柱的稳定性和灵活性。

## 常见的问题

颈椎问题 最常见的问题是颈椎疼痛和颈椎间盘突出。颈椎疼痛可能由长时间保持不良姿势、过度用力、颈部受伤或老化等因素引发。颈椎间盘突出则是指椎间盘向外突出,压迫周围的神经根,导致疼痛、麻木和肌肉无力。

腰椎问题 腰椎问题同样

## 中医指南

# 中医疗法调治胃病

□ 杨玉平

随着生活节奏的加快,不少人养成了不健康的饮食习惯,如过饱、过饥、饮食不洁、酗酒无度等,造成胃胀、胃痛、泛酸、嗝气、消化不良,甚至会出现食欲不振、免疫力逐渐降低等情况。俗话说得好,胃病“三分治七分养”。治疗胃病的药物多以内服药物为主。除了吃药,还可以运用中医的针刺、艾灸、穴位按摩等方法调治胃病。

## 针刺

针刺是通过刺激一些特定穴位来达到治疗目的,增加胃消化吸收、胃酸分泌等,提供气血供养,修复胃黏膜,从而治疗胃病。穴位用“老十针方”,取上腕穴、中腕穴、下腕穴、气海穴、天枢穴、内关穴、足三里穴等,后根据实践可取脾俞穴、胃俞穴、中腕穴、章门穴、足三里穴、内关穴、三阴交穴、公孙穴、阳陵泉穴、太冲穴、膈俞穴、血海穴、梁丘穴。根据症状不同,合理选穴、配穴。

## 灸疗

这种方法比较方便,经济实惠,也不会像针刺那样带来疼痛,对于一些对疼痛敏感的人们可以选择这种方法。但是这种方法需要长期坚持。艾灸可分为直接灸和隔物灸(间接灸),铺灸灸是一种透皮给药的间接灸法,在对老胃病患者进行病症和体质辨证后,开取中药处方,研末调敷体表胃脘投影区,药物通过艾灸的温热作用,经络的传导,发挥调脾胃的作用。铺灸灸灸感强,可令阳气渗入穴位经络,药物渗入皮部,通过经络气血直达病处。这种方法可结合针刺、震腹有效治疗老胃病。

注意不要暴饮暴食,要规律进食,少食过冷过热食品,夏天尽量避免冰镇啤酒、饮料、冰淇淋、雪糕等,不要酗酒,不要吃太多刺激性强的饮食,一些难以消化的食物尽量不要吃,油腻的食物少吃或不吃,避免加重胃的负担。吃饭需要细嚼慢咽,尽量选择清淡、易消化的食物。生活中保持乐观,避免过度劳累和紧张,也是预防胃病复发的关键。



冰雪魅力 兰红光

## 四季养生

# 提高免疫力要会“补”

□ 唐引引

拥有良好的免疫力是预防各种常见传染病的根本。如何提高免疫力呢?不妨补补身体。

## 补气

提正气、去湿邪小茶饮——五指毛桃茶(五指毛桃、茯苓、大枣、橘皮)。其中,五指毛桃味甘、性平,入脾、肺、肝经,有健脾补肺、行气利湿、舒筋活络等功效;茯苓性质平和,可以进一步提高五指毛桃健脾、祛湿的功效;大枣可以

补脾胃、益气血,气血双补;橘皮行气燥湿,补而不腻滞。

## 补血

养血补气小茶饮——芪归枣茶。当归5克、黄芪5克、大枣3枚,煎煮液350毫升泡茶饮用,冲饮至味淡。

## 补肺健脾

补肺健脾、宽中理气小茶饮——补肺健脾茶。取太子参6克、苏梗6克。

## 补肾

补肾益精小茶饮——补肾茶。将枸杞子与茯苓共研为细末,每次取5~10克,加红茶6克,用开水冲泡10分钟即可,每日2次,代茶饮用。枸杞子甘平能补肾益精,茯苓甘淡能健脾利尿,红茶能利尿提神,合泡成枸杞茯苓茶,既解渴,又补肾。

## 养阳

养阳最简单的方法就是晒太阳。晒太阳背光而坐最好,因为背部有一条不可忽视的经络——督脉,总督一身之阳气。背晒热了,人体的阳气也就充足了。



脊柱侧弯的危害 朱慧卿