



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,避免泡完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,一般在建议在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,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

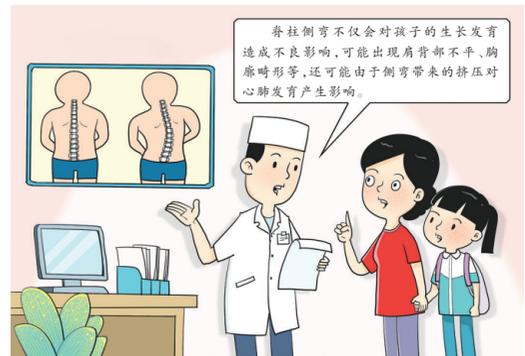
补肺健脾、宽中理气小茶饮——补肺健脾茶。取太子参6克、苏梗6克。

## 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