

健康关注

立冬时节如何养生

□ 李恒

11月7日是立冬节气。随着立冬节气的到来，气温逐渐走低，天气干燥寒冷，人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病？近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

慢阻肺病患者宜温肾通络，坚持规范治疗

立冬之后，寒气渐重，慢阻肺病患者易出现气短、喘鸣加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出，中医认为“寒伤肾阳”，肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议，慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手，增强肺功能，平稳过冬。

齐文升表示，“肾藏精，主纳气”，食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质，日常生活中适当食用，熬粥或煲汤，有温肾补肾的作用；按摩列缺、太渊等穴位，对肺有保健作用，也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外，上海交通大学医学院附属瑞



立冬养生防病 新华社发

金医院主任医师周敏表示，慢阻肺病是一个终身疾病，需要长期规范治疗，病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中，除了药物治疗外，还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳”，避免认知误区

冬季进补多，饮食结构变化大，糖尿

病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出，当前公众在糖尿病认识上仍存在诸多误区，如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等，这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’，关键在于质与量。”肖新华建议，糖尿病患者推荐适量吃主食，并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外，“无糖食品”不是“降糖食品”，“无糖”通常是指没有蔗糖，但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂，有些还含有蔗糖替代品，这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标，而非一味求低。”肖新华说，严重的低血糖会导致头晕、心慌、出汗，甚至意识模糊、昏迷，对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言，血糖控制的目标因人而异，要在医生指导下，进行个体化目标制定。

近年来，随着生活方式的改变，Ⅱ型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒，长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式，正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防

糖尿病的基础，要管住嘴、迈开腿，进行定期筛查。

警惕呼吸道传染病，家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节，科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示，酒精作为一款常用消毒剂，具有消毒作用快、无残留等优点，在家庭中有广泛应用，但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中，酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒，手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾，对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆，不建议作为空气消毒剂。”张流波说，也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒，反复多次使用，可能导致沙发表面脱色，影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸，操作简单、效果可靠且没有化学物质残留，一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

（稿件来源：新华社）

众所周知，睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石，但在快节奏的现代生活中，入睡困难、睡眠时间短、浅梦多梦甚至彻夜难眠等睡眠障碍正困扰着许多人。

中医学称失眠为“不寐”“不得卧”等，饮食不节、情志失常、劳倦思虑过度、年迈体虚等因素均可导致失眠。长时间睡眠不好会导致记忆力下降、肥胖、抑郁、焦虑、易衰老，甚至患病风险上升。

什么是高质量睡眠

高质量的睡眠概括为：睡得快，睡得深，不易醒，醒后爽。即入睡较快，上床后10—30分钟以内能入睡；睡眠较深，呼吸深长不易被惊醒；夜间无夜起或很少起夜，无惊梦现象，醒后能很快忘记梦境；早晨醒来起床快，精神好，白天精力充沛不困倦，工作效率高。

睡眠的五大误区

边看电视边睡觉 不少老年人，自己晚上躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，但坐在沙发上看电视就能睡着，因此在卧室摆放了电视机。其实这种方法并不可取，夜间电视屏幕的蓝光会阻碍入睡、加重失眠，所以卧室不应摆放电视机。

认为喝酒有助于睡眠 很多人认为睡前小酌能够助眠，尤其是红酒。其实红酒虽然对于最初入睡有所帮助，但会在后半夜损害睡眠质量，导致睡眠浅醒。长此以往，睡眠结构会被破坏，还有人会对酒精助眠成瘾，不喝酒就睡不着。

睡前剧烈运动有助于睡眠 有些人认为足够累就能快速入睡，所以在睡前跑步或进行其他运动。但是临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋，反而不利于入睡。

晚上不睡，白天补觉 中医认为，晚上11时至凌晨3时是胆经与肝经运行的时间，此时熟睡有助于肝胆的新陈代谢。如果晚上熬夜错过这段时间，即使睡够8小时也很容易感到疲乏。

睡前吃太饱 很多人觉得不能饿着肚子睡觉，喜欢在睡前大吃一顿。其实睡前吃得油腻、太饱，或者过食易产气的食物，都会加重胃的负担，不利于入睡。

中医调养有方

正确认知 首先应改变对睡眠障碍的错误认知，保持良好的心态。当无法入睡时，不要强迫

自己睡觉，可以先起床，之后再尝试入睡。还要养成有利于睡眠的起居习惯，避免上述睡眠误区，中午以后不要进食咖啡、茶和其他含咖啡因的食物，应保持卧室昏暗、安静且寝具舒适。

适当运动 可练习八段锦，但应尽量在晚上9时之前完成。还可尝试闭眼静卧，腹式呼吸，每次训练10—15分钟。穴位按摩也有不错的效果。神门穴在腕前内侧，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，平卧时两手心相合，五指交叉握置于腹部，用大拇指按揉两手神门，每次100—120下。

饮食注意 可多吃时令蔬菜，以及一些对脾胃有益的甘温食材，如山药、大枣等。

下面推荐两道有助于缓解失眠的药膳。

安神汤：将生百合25克蒸熟，加入1个蛋黄，以200毫升水搅匀，加入少许冰糖，煮沸后置凉，睡前1小时服用。

养心粥：取党参35克，去核红枣10枚，麦冬、茯苓各10克，以2000毫升水煎成500毫升，去渣后，与洗净的粳米和水共煮，米熟后加入红糖服用。

寻医问药

带状疱疹怎么治疗

□ 郭宇鹏

带状疱疹及其引发的神经痛，困扰着众多人群。带状疱疹不仅带来皮肤表面的疱疹，更可能引发长期且剧烈的神经痛，严重影响患者生活，甚至留下难以缓解的后遗症。因此需要引起重视，做到早识别、早干预。

病毒易攻击神经

带状疱疹是一种由水痘—带状疱疹病毒再激活引发的感染性疾病。当人体首次感染该病毒时，通常表现为水痘，水痘痊愈后，病毒并不会完全从体内清除，而是会潜伏在神经节内（如脊神经节、颅神经的感觉神经节），进入休眠状态。

当机体免疫力下降时，潜伏的病毒会被再次激活。激活后的病毒会沿着神经纤维大量复制、扩散，一方面损伤神经组织，导致神经炎症、水肿，引发剧烈疼痛，另一方面会顺着神经分布区域扩散至皮肤表面，引发成簇的疱疹。而神经损伤与炎症反应会形成恶性循环，神经损伤会加重炎症渗出，炎症又会进一步破坏神经结构，导致疼痛持续加剧，甚至在疱疹消退后仍长期存在。

症状变化有三阶段

带状疱疹的症状发展有明显的阶段性，患者需警惕症状变化，及时干预。

前驱期：发病初期，患者可能并未出现疱疹，仅表现为发病部位（常见于胸背部、腰腹部、头面部）感觉异常，如局部皮肤灼热感、刺痛感、酸胀感，或对触摸、温度变化敏感，部分患者还可能伴随低热、乏力、食欲下降等全身不适。这个阶段易被误认为肌肉劳损、关节炎或感冒，容易延误判断。

出疹期：通常在前驱症状出现1—5天后，发病部位皮肤逐渐

好睡眠养出好身体

众所周知，睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石，但在快节奏的现代生活中，入睡困难、睡眠时间短、浅梦多梦甚至彻夜难眠等睡眠障碍正困扰着许多人。

中医学称失眠为“不寐”“不得卧”等，饮食不节、情志失常、劳倦思虑过度、年迈体虚等因素均可导致失眠。长时间睡眠不好会导致记忆力下降、肥胖、抑郁、焦虑、易衰老，甚至患病风险上升。

什么是高质量睡眠

高质量的睡眠概括为：睡得快，睡得深，不易醒，醒后爽。即入睡较快，上床后10—30分钟以内能入睡；睡眠较深，呼吸深长不易被惊醒；夜间无夜起或很少起夜，无惊梦现象，醒后能很快忘记梦境；早晨醒来起床快，精神好，白天精力充沛不困倦，工作效率高。

睡眠的五大误区

边看电视边睡觉 不少老年人，自己晚上躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，但坐在沙发上看电视就能睡着，因此在卧室摆放了电视机。其实这种方法并不可取，夜间电视屏幕的蓝光会阻碍入睡、加重失眠，所以卧室不应摆放电视机。

认为喝酒有助于睡眠 很多人认为睡前小酌能够助眠，尤其是红酒。其实红酒虽然对于最初入睡有所帮助，但会在后半夜损害睡眠质量，导致睡眠浅醒。长此以往，睡眠结构会被破坏，还有人会对酒精助眠成瘾，不喝酒就睡不着。

睡前剧烈运动有助于睡眠 有些人认为足够累就能快速入睡，所以在睡前跑步或进行其他运动。但是临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋，反而不利于入睡。

晚上不睡，白天补觉 中医认为，晚上11时至凌晨3时是胆经与肝经运行的时间，此时熟睡有助于肝胆的新陈代谢。如果晚上熬夜错过这段时间，即使睡够8小时也很容易感到疲乏。

睡前吃太饱 很多人觉得不能饿着肚子睡觉，喜欢在睡前大吃一顿。其实睡前吃得油腻、太饱，或者过食易产气的食物，都会加重胃的负担，不利于入睡。

中医调养有方

正确认知 首先应改变对睡眠障碍的错误认知，保持良好的心态。当无法入睡时，不要强迫

家庭保健

吃柑橘有助防血栓

柑橘类水果是秋冬季节的应季水果，适量食用不仅酸甜可口，还能缓解干燥。而最新一项研究发现，这类水果含有的独特活性成分能有效降低血栓风险，保护心血管健康。

研究发现，高脂饮食会促进肠道中多形拟杆菌增殖，并促进其产生棕榈酸，较高的棕榈酸水平会抑制人体内抗凝血蛋白，从而增加血栓形成风险，最终可能引发心血管疾病。而柑橘类水果中富含的橙皮苷，能像一块“盾牌”，阻断棕榈酸对抗凝血蛋白的抑制，从而减少血栓形成。

柑橘类水果虽好，但是三类人群慎吃。

患有糖尿病的人：糖尿病患者建议在血糖控制稳定的情况下，每天可以吃拳头大小的水果1份，也就是中等大小的橘子1个。同时建议把水果作为加餐食用，而不是正餐的一部分。

有消化系统疾病的人：患有消化系统疾病（如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等），不建议食用有机酸含量较多的柑橘类水果，以免加重病情。

肾功能异常的人：柑橘类水果中钾含量较高，所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱，以免造成血钾过高，出现危险。

膝盖是人体重要的“轴承”和“负重”关节，膝关节一旦磨损过度，便会造成不可逆的损伤。日常生活中，哪些动作会对膝盖造成伤害？又该如何避免？一起来看。

跑步方法不当 很多人在跑步后会出现关节的肿胀和疼痛，认为跑步会造成膝盖和脚踝的损伤。专家表示，采取正确的运动方式，其实不会对膝盖和脚踝造成损伤。

跑步时，头部应保持稳定，不要摇晃，平视大概前方一二十米的位置，上身躯干微倾，摆臂幅度不要过大，腹肌收紧，骨盆和脊柱保持正直状态，膝盖微曲，步幅不要角度太大。

平时没有运动习惯突然暴走，持续性过度行走，会反复磨平半月板，伤害膝盖关节。对于平时没有运动习惯，且久坐的人群来说，腿部肌肉力量通常是不足的，突



闻香识药 新华社发

呵护膝盖 少做这些动作

然长时间暴走，很容易造成膝关节不稳定，造成膝盖损伤。

外出旅游尽量穿舒适、合脚的运动鞋；必要时可以戴上护膝和护踝，减少足底筋膜损伤及膝关节磨损概率，但不宜长期使用护膝，以免造成关节肌肉萎缩；即使旅游，每天走路最好也不要超过1万步，出行过程中如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛，应及时就医；长时间行走后要注意休息，回住处后要注意双腿和足部的放松，比如热水泡脚等。

久坐 久坐时，膝关节长时间处于高压状态，会加速软骨磨损，大腿肌肉力量也会减弱，缩短膝盖“寿命”。可以选择每30—40分钟起来喝口水、伸伸懒腰，活动一下。

爬山、爬楼梯 爬山、爬楼梯时，膝盖会承受自身体重约3倍的重量；下山、下楼梯时，膝盖除了体重还要承受着地的冲击力，更会增加膝盖磨损。

因此，爬山、爬楼梯时重心略微后倾；手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。 （稿件来源：央视一套微信公众号）

跳绳 水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲，时间长了就容易损伤膝盖。可以选择塑胶地面或运动场等缓冲力比较好的场地跳绳；跳跃时双脚靠近，避免大幅弯曲膝盖；穿支撑力比较好的运动鞋。

经常久蹲 在下蹲过程中，膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压，膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压，进而引起组织损伤、水肿，甚至关节软骨的剥脱。

深蹲本身是增强下肢力量的经典动作，但错误姿势会让膝关节承受异常压力。错误姿势的深蹲，尤其是膝盖内扣、过度下蹲，是膝关节的“慢性损伤器”。

（稿件来源：央视一套微信公众号）

众所周知，睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石，但在快节奏的现代生活中，入睡困难、睡眠时间短、浅梦多梦甚至彻夜难眠等睡眠障碍正困扰着许多人。

中医学称失眠为“不寐”“不得卧”等，饮食不节、情志失常、劳倦思虑过度、年迈体虚等因素均可导致失眠。长时间睡眠不好会导致记忆力下降、肥胖、抑郁、焦虑、易衰老，甚至患病风险上升。

什么是高质量睡眠

高质量的睡眠概括为：睡得快，睡得深，不易醒，醒后爽。即入睡较快，上床后10—30分钟以内能入睡；睡眠较深，呼吸深长不易被惊醒；夜间无夜起或很少起夜，无惊梦现象，醒后能很快忘记梦境；早晨醒来起床快，精神好，白天精力充沛不困倦，工作效率高。

睡眠的五大误区

边看电视边睡觉 不少老年人，自己晚上躺在床上翻来覆去怎么也睡不着，但坐在沙发上看电视就能睡着，因此在卧室摆放了电视机。其实这种方法并不可取，夜间电视屏幕的蓝光会阻碍入睡、加重失眠，所以卧室不应摆放电视机。

认为喝酒有助于睡眠 很多人认为睡前小酌能够助眠，尤其是红酒。其实红酒虽然对于最初入睡有所帮助，但会在后半夜损害睡眠质量，导致睡眠浅醒。长此以往，睡眠结构会被破坏，还有人会对酒精助眠成瘾，不喝酒就睡不着。

睡前剧烈运动有助于睡眠 有些人认为足够累就能快速入睡，所以在睡前跑步或进行其他运动。但是临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋，反而不利于入睡。

晚上不睡，白天补觉 中医认为，晚上11时至凌晨3时是胆经与肝经运行的时间，此时熟睡有助于肝胆的新陈代谢。如果晚上熬夜错过这段时间，即使睡够8小时也很容易感到疲乏。

睡前吃太饱 很多人觉得不能饿着肚子睡觉，喜欢在睡前大吃一顿。其实睡前吃得油腻、太饱，或者过食易产气的食物，都会加重胃的负担，不利于入睡。

中医调养有方

正确认知 首先应改变对睡眠障碍的错误认知，保持良好的心态。当无法入睡时，不要强迫

出现成簇的红色丘疹，随后迅速发展为水疱，水疱呈透明或淡黄色，沿身体一侧的神经分布区域排列（多不超过身体正中线），同时伴明显神经痛，疼痛程度因人而异，轻者为间断性刺痛，重者呈持续性刀割样、烧灼样疼痛，夜间疼痛往往加剧，影响睡眠。

后遗症期 若未及时规范治疗，约10%—20%的患者，尤其是60岁以上人群在疱疹消退后，仍会遗留持续超过1个月的神经痛，即“带状疱疹后神经痛”。