

健康关注

冬季如何筑牢健康防线

□ 李恒 彭韵佳

12月7日进入大雪节气。多地迎来寒潮降温天气,如何做好流感防控?慢性病患者怎样安稳过冬?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,解答热点关切。

流感高发,接种疫苗是关键

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,根据最新监测情况,预计全国流感活动在12月上中旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势,占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感。”王大燕建议,公众应尽早到设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗,尤其是重点人群和高风险人群。

对于已感染流感的患者,专家建议,症状较轻者可以居家休息,若出现高热、使用退热药物效果不佳,或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等,需及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病患者以及孕妇等人群感染流感后较易发展为重症或危重症,要及早就医,根据医嘱尽早给予药物治疗。

中国中医科学院西苑医院主任医



接种疫苗是关键 新华社发

师樊茂蓉表示,从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物是有效的,比如发烧时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等。平时脾胃偏弱、容易腹泻的患者,要注意防护脾胃。

皮肤护理,重在保湿修复

一些人一到冬季就易出现皮肤干燥等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示,冬天皮肤干燥是因为气候

干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议,用温水洗澡,避免使用碱性强的香皂;洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分,并尽快涂抹保湿乳,形成保湿膜锁住水分。同时,可适当减少洗澡频率,洗澡时间也不宜太长。

专家提示,冬天脚后跟易干裂,建议先到医院检查是否是真菌感染,如

果是,要使用抗真菌药物治疗;若是干燥环境造成,建议涂抹保湿剂以及角质剥脱剂。

“冬天,尤其在北方干燥地区,也易诱发湿疹,应做好日常保湿工作。”李航说,湿疹的治疗一方面要调节免疫,另一方面要修复皮肤屏障。

科学认知,规范治疗风湿免疫病

冬季关节炎症状加重,风湿免疫病患者如何科学应对?

北京协和医院主任医师李梦涛表示,风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱,错误攻击自身组织、细胞而导致的慢性疾病。目前这类疾病难以根治,但绝大多数患者通过规范系统诊疗,可有效控制病情进展,缓解症状,减少器官损伤。

李梦涛说,激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期,能迅速控制炎症,保护器官不受损伤,是治疗风湿病的重要手段,关键在于科学合理使用,在医生指导下遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”原则,并配合钙剂补充,定期监测骨密度等,可最大限度降低相关风险。

专家提示,要注意预防感染,某些呼吸道或肠道感染等可能诱发体内免疫系统失衡,导致自身免疫反应加重。

(稿件来源:新华社)

中医认为,免疫力的强弱与肺、脾、肾三脏关系最为密切。增强免疫力的核心,在于强健脾胃,从而补益肺气。下面为大家介绍两道经典的食疗方。

1. 黄芪山药粥

黄芪——性微温,味甘,归肺、脾经。它能显著增强肺卫之气,提高机体抗病能力,尤其适合平时易感冒、常感疲劳乏力、动则汗出的人群,是扶正固表的代表药材。

山药——味甘性平,归脾、肺、肾经,能同时补益三脏。《本草纲目》记载其“益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛”。现代研究发现,山药富含多糖、皂苷等活性成分,能有效促进免疫细胞活性,调节免疫功能。

大米——性平味甘,能补中益气、健脾和胃,为粥底提供甘润滋养之性,使全方补而不燥,温和持久。

适合人群:

体质虚弱、容易感冒、反复呼吸道感染者;病后初愈、术后恢复期需要营养支持者;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振者;长期疲劳、精力不足的亚健康人群;老年人、儿童等免疫力相对较低者(需调整用量)。

制作方法:

黄芪20克(用纱布包裹);新鲜山药150克(或干山药片30克);大米或小米100克;适量清水。黄芪用清水浸泡30分钟后,煮沸转小火煎煮30分钟,取出黄芪包,留药汁备用;山药洗净去皮切块;将大米与山药加入黄芪药汁中,补足水量,煮至粥稠;可根据口味加入少许盐或红糖调味。

食用建议:

早晨或午餐前食用,每周3—4次,连续食用2—4周为一个调理周期。

注意事项:急性感冒发热期间暂停食用;血糖异常者减少大米用量,可增加山药比例。

2. 黄芪党参陈皮茶

黄芪——核心作用是补益肺脾之气,增强人体外在防御功能。

党参——“补中益气,健脾益肺”,与黄芪同为补气良药,但更为温和。党参主要作用于增强脾胃功能,提高营养物质的吸收转化能力。研究表明,党参中的党参多糖能够促进淋巴细胞增殖,提高血清抗体水平,对免疫系统有多方面的调节作用。

陈皮——味苦辛、性温,有理气健脾、燥湿化痰之效。在茶方中,陈皮不仅调和脾胃,促进吸收,更能防止黄芪、党参的滋补之性导致气机壅滞,体现了中医“补而不滞”的配伍智慧。

适合人群:

常感疲劳乏力、容易感冒的“气

□ 辛世卿

饮食养生
增强免疫力

虚”体质者;工作压力大、作息不规律的亚健康人群;季节交替时易出现呼吸道不适者;病后初愈、需要恢复体力者。

制作方法:黄芪10克、党参10克、陈皮5克,加水500毫升,煮沸后小火煮15—20分钟即可。

饮用频率:一般建议每日1次,连续饮用2—4周,之后可间隔饮用。

注意事项:感冒发热期间暂停饮用;阴虚火旺(常感口干、手足心热)体质者慎用;孕妇及特殊疾病患者使用前请咨询专业医师。

免疫力提升是一项综合工程。除了适量饮用这类保健茶饮外,还需要注意以下几个方面:

均衡饮食:五谷为养,保证营养全面;规律作息:保证充足睡眠,避免过度劳累;适度运动:如打太极拳、做八段锦等传统养生方式;情志调节:保持心态平和,避免长期压力。

(作者系甘肃省健康科普专家库专家、甘肃中医药大学附属医院副主任医师)

大雪时节养生小妙招

养生原则

大雪时节养生应聚焦于温阳驱寒,确保机体能有效抵御寒冷侵袭。

在饮食方面,可选择温补的食材,如羊肉、鸡肉、牛肉,能够为身体提供充足的营养。如果脾胃受凉,还可以适量食用温中止呕、止泻的食材,如生姜、肉豆蔻,帮助缓解腹痛、腹泻等困扰。

同时,保持规律的作息时间,尽量早睡,对于养护阳气具有重要意义。保持良好的心态,让情绪保持舒畅,也是养生中不可或缺的一部分。适当的体育锻炼,如散步、慢跑等,可以增强体质、提高身体的抗寒能力。

在穿着方面,建议选择保暖性能好的衣物,避免身体受寒。此外,要保持室内适宜的温度和湿度,合理使用加湿器和暖气设备,创造一个舒适的居住环境,有助于身体健康。

养生方法

1. 益肾按摩

选穴:涌泉穴(在足底,约当足底

第2、3趾蹼缘与足跟连线的前1/3与后2/3交点凹陷中),太溪穴(位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处),肾俞穴(位于背部,第2腰椎棘突下,旁开1.5寸)。

功效:补肾益气。

操作方法:用拇指或食指指腹,置于穴位处进行旋转按摩,力度适中,每个穴位按摩3—5分钟,每日早晚各1次。

2. 温通沐足

材料:当归15克,桂枝10克,生姜3片。

功效:温通血脉,祛寒止痛。

操作方法:将上述药材放入锅中,加入适量清水煎煮30分钟。待水温降至适宜(约40℃—45℃),倒入泡脚盆中,泡脚15—20分钟,每日1次。

3. 静坐冥想

功效:静心安神。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

4. 伸展运动

功效:舒缓身心。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

5. 饮食调理

功效:温补肾阳。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

6. 适当运动

功效:增强体质。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

7. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

8. 保证充足睡眠

功效:恢复体力。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

9. 保持室内适宜温度

功效:避免感冒。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

10. 保持室内适宜湿度

功效:避免干燥。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

11. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

12. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

13. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

14. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

15. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

16. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

17. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

18. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

19. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。

20. 保持良好心态

功效:调节内分泌。

操作方法:选择一处安静舒适的地方,盘腿坐下,闭眼放松。深呼吸数次,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中流动。随后,想象自己身处一个宁静祥和的环境中,保持这种状态10—15分钟,每日进行1次。