



中医养生 安度寒冬

□ 田晓航

冬至已至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?近日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

防流感:养护正气,提高免疫

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代

茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

重养生:温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需



通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

冬季也要警惕热射病

三类人群需要格外警惕

专家提醒,老年人、婴幼儿和慢性病患者为高危人群,需要格外警惕。

老年人群体,体温调节功能已经出现减退;婴幼儿群体,体温调节功能还未发育成熟;慢性病患者,比如卒中或帕金森病患者,无论哪个季节发生热射病的风险都比其他人群高。此外,冬季室内供暖后,北方地区室温常维持在25℃以上。若长时间处于温暖且不通风的环境中,体温调节能力较弱、对温度不敏感人群可能在无意识状态下脱水,进而引发隐性体温升高。

很多人冬季怕着凉在室内也穿得特别多,且房间没有通风,这种情况下可能会发生热射病。专家提醒,一些年轻人穿着过于紧身衣服进行高强度运动时,人体产生的热量剧增,也要警惕热射病风险。

就医前的紧急处理法

出现哪些症状需要警惕热射病并及时就医?北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红介绍,“冬季在桑拿房或者运动的时候,如果出现头晕、乏力或是恶心等症状,可能是中暑的早期表现。后期有些人会在运动过程中出现肌肉抽搐的情况,或者尿量减少,出现酱油色的尿,这提示肾脏出现早期损伤,需要到医院接受治疗。”

如果不慎出现热射病症状,在送医之前可以通过三步紧急处理方法来缓解。首先应脱离高温高湿的环境,到相对凉爽且通风好的地方。如果穿的衣服较厚,可以把紧身的厚衣物脱掉,用凉水擦拭身体或冰敷。如果已经出现昏迷等情况,需要把患者的头偏向一侧,保持呼吸道通畅。

(稿件来源:《家庭医生报》)



雪中嬉戏

新华社发

常做这些动作养护脾胃

中医讲“脾主四肢”,就是说脾胃的气血会输送到手脚。反过来,四肢动一动,也能帮脾胃运转。以下分享4个动作,每天练习10分钟,养护脾胃更健康。

久坐不动对脾胃的影响

气血“堵”在脾胃里 久坐不动,脾胃的“力气”就变小了。吃进去的食物消化不了,堆在胃里,越积越胀。

湿气排不出去 脾胃要靠“动”来排湿,久坐不动,湿邪会裹住脾胃,变成“痰湿”,舌苔厚、肚子大都是“痰湿”信号。

脾胃动力不足 长期不活动,脾胃的“运化功能”会退化,哪怕只吃一点点,也会觉得胃胀、不消化。

养护脾胃的方法

揉肚子 做法:睡前躺在床上,双手叠在一起,以肚脐为中心,顺时针慢慢揉

肚子(绕肚脐画圈),每次揉5分钟。力度轻柔就行,不用太使劲。功效:既能促进肠胃蠕动,又能帮脾胃排出湿气。

踮脚尖 做法:这个动作只要站着的时候都能做,比如刷牙、等车、看电视时,双脚一起踮起脚尖,再慢慢放下。每次踮10下,每天练3—4组。功效:中医认为“脾主肌肉”,踮脚能刺激小腿肌肉,间接给脾胃“加油”。不仅能增强消化力,还能改善饭后困倦、没精神的情况。

散步 做法:吃完饭别立刻躺下,先坐着歇5分钟,然后再慢慢在室内或室外慢走10分钟。功效:帮脾胃的气血“动起来”,尤

其适合吃完就胃胀的人。坚持下来,消化会越来越顺,胃口更好、吃饭更香。

八段锦 做法:练八段锦里的“单举”动作。站立,双脚与肩同宽,双手自然下垂。先把左手向上举,掌心朝上,右手向下按,掌心朝下。拉伸3秒后换边。每天做5组,动作一定要到位、慢一点稳一点。功效:这个动作能拉伸脾胃的“气机”,平时总觉得胸闷、胃胀的人,做完会觉得状况有所缓解。

避免这些误区

刚吃完饭就剧烈运动 刚吃完饭

生活中,不少人都有过这样的经历:耳朵里突然响起“嗡嗡嗡”“滋滋滋”的声音,像蝉鸣、像电流,又像远处传来的轰鸣声,让人心烦意乱,甚至影响睡眠。这究竟是怎么回事?

什么是耳鸣

耳鸣,简单来说,就是耳朵里出现了没有外界声源的声音。很多人担心耳鸣会导致耳聋,其实二者并等不同。耳鸣可能是听力下降的早期信号,但并非所有耳鸣都会发展成耳聋。反之,一些耳聋患者并没有耳鸣症状。

耳鸣的分类

生理性耳鸣 短暂、轻微的耳鸣,通常与疲劳、压力、情绪波动或环境变化有关。比如熬夜后、情绪低落时,或突然进入安静环境(如深夜)时,耳鸣可能会加重。

病理性耳鸣 持续、严重的耳鸣,可能会伴随听力下降、头晕、耳痛等症状,提示身体可能存在疾病。

引起耳鸣的原因

耳鸣的原因复杂多样,可能是耳朵本身的问题,也可能是全身性疾病的信号。

1. 耳部问题

耳垢栓塞:俗称“耳屎堵住了”。耳屎积聚过多,压迫鼓膜,可能会引发耳鸣。

中耳炎:感冒、游泳后耳朵进水,可能会导致中耳炎,出现耳鸣、耳痛、听力下降等症状。

突发性耳聋:72小时内突然发生的听力下降,常伴随耳鸣。需尽快就医,否则可能错过最佳治疗时机。

2. 全身性疾病

高血压:血压波动时,耳部血管受影响,可能出现与心跳同步的“嗡嗡声”。

糖尿病:长期高血糖可能损伤耳部神经,从而导致耳鸣。

贫血:血液携氧能力下降,耳部供血不足,可能引发耳鸣、头晕。

甲状腺功能异常:甲亢或甲减患者,常伴随耳鸣、情绪波动等症状。

3. 生活习惯

长期戴耳机:音量过大、时间过长,可能损伤耳蜗内的毛细血管,导致耳鸣甚至听力下降。

咖啡因/酒精过量:咖啡、浓茶、酒精等刺激性饮品,可能加重耳鸣症状。

噪音暴露:长期处于嘈杂环境中,可能引发耳鸣甚至噪声性耳聋。

寻医问药

甲肝防治指南

冬春季节是甲肝高发期。今天,就来为大家详细讲讲如何巧妙避开甲肝的“陷阱”。

什么是甲肝

甲肝是由甲肝病毒(HAV)引起的,以肝脏炎症病变为主的传染病。甲肝病毒堪称“潜伏高手”,它会悄无声息地藏身于患者或携带者的粪便中,污染食物、水源,甚至日常用品。

甲肝的传染途径

甲肝病毒通常“病从口入”,在我们吃东西时传播。有的人觉得“不干不净吃了没病”,经常吃生冷食物,给了病毒可乘之机;有的人洗菜时就随便冲两下,觉得“看着干净就行”,殊不知可能有病毒残留;和别人共用碗筷、水杯,要是对方携带病毒,就可能被传染;当我们出门在外,用了公共卫生间没洗手就拿东西吃时,病毒可能顺着手指溜进嘴里;如果家里的水龙头、门把手被污染了,而我们摸完这些地方又揉眼睛、吃东西,也有可能被传染甲肝病毒。

如何有效防治甲肝

1. 接种疫苗

这是预防甲肝最科学有效的手段。不管大人小孩,及时接种甲肝疫苗,保护力能维持很久。家长一定要按照免疫规划程序,按时带小朋友在18月龄

接种1剂次甲肝减毒活疫苗或在18月龄和24月龄各接种1剂次甲肝灭活疫苗。免疫力较弱的人群,经常在外就餐、从事餐饮行业、医护行业等感染风险较高的成人接种甲肝疫苗也尤为重要,因为成人感染甲肝后,症状可能比儿童更严重,对工作和生活影响更大。接种疫苗后,能有效降低感染风险,给健康加一份保障。

2. 常好嘴,勤洗手

生熟分开:处理生食和熟食的刀具、砧板要分开;彻底煮熟:海鲜、肉类一定要烧熟煮透,别盲目追求“鲜嫩”;洗净再吃:蔬菜水果用流动水多冲几遍,能去皮的尽量去皮;喝放心水:不喝生水,最好喝烧开的水或正规瓶装水;勤洗手:饭前便后、处理食物前、接触脏东西后,用肥皂+流动水认真搓洗双手(至少20秒)。

出现这些症状及时就医

甲肝是一种自限性疾病,绝大多数患者都可以完全治愈,而且预后良好,不会留下后遗症。不过,虽然甲肝能治愈,但不能掉以轻心,一旦出现以下症状要及时就医:浑身没劲、不想吃饭、恶心想吐,或者眼睛、皮肤发黄,尿的颜色像浓茶一样,别拖延,赶紧到医院检查,遵循医生的建议进行治疗和护理,避免病情加重。

(稿件来源:甘肃省疾病预防控制中心)