



余杭卫健
仁心仁术 你我同行



栏目主办/余杭区卫生健康局 余杭时报社



8 | 健康 餘杭時報
YUZHANG TIMES

2025年12月23日
责任编辑:王杨宁

养藏防病 健康过冬

冬季寒意渐浓,这座城市也开启了“湿冷”模式,0℃的气温裹挟着50%以上的高湿度,再遇上写字楼里的干燥空调与通勤路上的凛冽冷风,上班族纷纷被手脚冰凉、关节酸痛、皮肤干燥等问题困扰。

如何通过中医药方式增强体质、预防疾病?其实,冬季养生核心在于“藏”——藏阳气、固肾精、御寒气。近日,国家中医药管理局举行“中医药守护冬日健康”主题发布会,介绍冬季常见病防治与养生知识。

冬季养藏 扶正祛邪

冬季养生的核心原则是什么?

“一年四季中,自然界的气候和物候特征是春生、夏长、秋收、冬藏。冬季寒冷,动植物处在蛰伏状态,自然界体现出静谧和潜藏的特征。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍,冬季养生的核心原则就是要“养藏”。

冬藏主要体现在两方面:一是养肾藏精,中医认为,冬季对应肾脏,肾主藏精,肾精是人体最基本的物质,冬季宜蓄养肾精,为来年健康打下基础;二是潜藏阳气,冬季寒气易伤阳气,因此需注重保护、内守阳气,以免无故耗散。在日常生活中,可以从三方面着手——

饮食起居上,要营造“内温暖”的环境。可适当食用牛羊肉、桂圆、核桃、黑芝麻、枸杞子等温补食材,可搭配银耳、百合、山药等,有清补的效果;起居方面,《黄帝内经》说要“早卧晚起,必待日光”,晚上尽量早睡,早晨尽量晚起,以避寒阳。

运动和情志方面,追求“静滋养”。应避免剧烈运动,防止大汗淋漓,耗伤精气,推荐太极拳、八段锦、瑜伽、散步、拉伸等更和缓的运动,让身体微微发热,舒缓人体筋骨。同时可通过阅读、冥想等方式保持心神安宁,避免情绪过度波动。

还要通过防寒保暖,实现“外固密”。保持室内适宜温度,如18℃~22℃,避免室内外温差

过大;每天适时通风,并重点保护头颈、足部等关键部位,可佩戴围巾、穿保暖鞋袜,以固护体表阳气。

冬季是心脑血管疾病的高发期,如何预防这类季节性疾病?

齐文升介绍,冬季天寒地冻,中医认为“寒”具有凝滞、收敛的特性,易使人体气血运行迟缓、血管收缩。若本身阳气不足或素有瘀血、痰浊,便更容易在寒邪引动下诱发相关疾病。预防的关键在于顺应自然,围绕“扶正”与“祛邪”两方面进行调理。

“扶正”方面,重在通过日常调养增强机体功能。饮食宜温补清淡,可遵循“省咸增苦”原则,适当食用莲子心、苦瓜等清心食材,或选用黄芪当归炖鸡、当归生姜羊肉汤等药膳以益气养血、温通散寒。冬季干燥,虽不觉口渴,仍应保证充足饮水,并摄入适量蔬菜水果,以维持气血流通与代谢畅通。运动宜选择温暖的午后进行,以促进气血循环;情绪上需保持平和,避免气滞血瘀。

“祛邪”方面,侧重防寒保暖,避免寒邪凝滞影响心血管。起居应避开寒冷时段外出,注意头颈、胸背等重点部位保暖。日常按揉内关、足三里、涌泉等穴位,也有助于激发经气、活血通络。必要时还可在医生指导下,于特定节气进行艾灸或中药穴位贴敷,进一步温通经络。

饮食有节 调理脾胃

冬季是儿童咳嗽、感冒的高发期,如何通过简便的中医方法帮助孩子增强抵抗力?

河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青表示,儿童反复呼吸道感染多与正气不足有关,要增强孩子的抵抗力,需从调理脾胃、保障睡眠、适度运动及日常推拿等多方面入手。

中医认为“脾胃为后天之本”,养护正气首先要守好脾胃关。儿童“脾常不足”,饮食不当易损伤脾胃正气,因此冬季饮食需把握“荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化”的原则。古时医家说“若要小儿安,常带三分饥与寒”,核心是让孩子饮食不过量、衣着不过厚。建议家长适当多准备小米大枣山药粥、萝卜排骨汤等温热烂软的食物,同时严格控制生冷、油腻及甜腻零食饮料的摄入,以免产生湿浊,损伤脾胃正气。

充足睡眠是蓄积正气的关键。冬季应让孩子早睡晚起,尽量在9点前入睡,睡前避免进食过多,以防“胃不和则卧不安”。

适度户外活动同样重要。天气晴好、阳光充足时,可带孩子

子到户外人少的地方进行散步、游戏等和缓运动,接触大自然,有助于增强孩子的抵抗力,切忌因怕冷而长期闭门不出。

家长可学习简易小儿推拿:一是揉腹,家长可每日顺时针轻揉孩子腹部3—5分钟,可促进消化吸收;二是捏脊,该疗法被誉为“儿科保健第一法”。操作时让孩子俯卧,家长以拇指、食指和中指轻轻捏起孩子脊柱两侧皮肤,从尾骨开始沿脊柱向上提捏至颈部,重复3—5遍,有助于疏通气血、振奋阳气。

针对冬季穿衣,中医认为小儿属“纯阳之体”,穿衣过多反而易耗伤津液。他建议,可通过“一摸二看三感”判断:触摸孩子后背是否温热干燥、观察其神态是否安宁、结合环境温度灵活调整。建议采用“洋葱式穿衣法”分层着装,便于随时增减,重点保护头、背、腹、足等部位,做到“护阳避寒,不捂不耗”。

“创造饮食有节、起居有常、运动有度、情志舒畅的环境,配合中医外调方法,能为孩子培植充足正气。”任献青说,孩子正气充足,就能平稳健康度冬。

暖膝防寒 热身防伤

冬季,许多老年人“老寒腿”症状加重。中医将其归为“痹症”,多因人体正气不足,风寒湿邪乘虚侵入关节,导致气血不通而痛。老年人往往肝肾亏虚、气血不足,筋骨失养,遇寒则凝滞加重,故冬季疼痛更明显。

防治“老寒腿”,需注重综合调理。外部保暖是关键,除穿戴护膝、厚衣外,每晚可用热毛巾或热水袋热敷关节15—20分钟,温度以舒适不烫伤为原则,促进局部循环、驱散寒湿。饮食上宜注重“温通”与“滋养”,适当食用生姜、葱、蒜等辛温食材,以驱散寒湿;搭配核桃、黑豆等煲汤,可补益肝肾、强壮筋骨。

运动方面,切忌因痛畏动,选择太极拳、八段锦等柔和缓和的锻炼方式,或在坐姿下进行抬腿练习,有助于促进关节润滑、增强肌肉支撑力。睡前用40℃左右温水泡脚20分钟,水面最好没过脚踝,可加入艾叶、红花等药材,能温通经络、缓解膝关节寒痛。

冬季滑雪、滑冰等运动备受

年轻人青睐,随之而来的运动损伤也值得关注。

科学热身是预防损伤的关键。热身应持续约15—20分钟,以身体微汗为宜,建议先从5—10分钟的慢跑、跳绳等有氧活动开始,提升心率和体温;再进行动态拉伸,如下肢摆动、弓步转身等,重点活动膝、踝、髋等关节;还可通过模拟滑雪、滑冰姿势让身体逐渐适应运动状态。

一旦发生扭伤或拉伤,应立即遵循“休息、冰敷、压迫、抬高”的应急原则。要让伤处休息,伤后24—48小时内可间隔冰敷,并用弹力绷带适度包扎,同时将患肢抬高以减轻肿胀。从中医角度,配合按压阿是、委中等穴位有助于缓解疼痛。24小时后若肿痛减轻,可转为温敷或外用活血化瘀的草药制剂辅助恢复。

若损伤后出现明显畸形或剧烈疼痛,应及时就医以排除骨折。运动时佩戴护具、选择安全场地、量力而行,才能更好地享受冬季运动的乐趣。



老人冬季反复头晕胸闷 或是心脏“电路”出故障

本报讯(记者 徐媛 通讯员 楼思佳)

冬天的清晨,寒意袭人。72岁的吴阿姨因胸闷、头晕症状持续加重,在家人的陪同下来到市一医院瓶窑院区(余杭区第三人民医院)就诊。

据吴阿姨讲述,这老毛病已经困扰她五年,此前靠贴膏药缓解,难受时便硬扛过去。半个月前,她做饭时突然眼前一黑,还伴有心慌、手脚发麻的情况,这才引起重视。

核磁共振结果显示,吴阿姨

颈椎病变程度较轻,并未压迫关键神经血管,不足以解释其频繁黑蒙症状,病因一时陷入迷团。

医生随即拓宽诊疗思路,结合频繁黑蒙、胸闷等核心症状,判断病因也许在另一个方向——心脏。于是,吴阿姨接受了24小时动态心电图检查。

最终检查结果确诊为病态窦房结综合征,这是心脏“电路老化”所致。吴阿姨接受手术后,头晕与黑蒙等不适症状随即消失,身体正在逐步康复。

冬季是心血管疾病的高发季节,做好科学预防心血管疾病的工作至关重要。

保暖防寒 尽量减少外出,若必须外出,及时增添衣物,戴上帽子、围巾、手套,穿上保暖鞋袜,重点保护好头部、颈部、手部和脚部等容易受寒的部位。

作息规律 遵循早睡晚起的原则,晚上11点前入睡,早上等太阳升起后再起床;避免熬夜和过度劳累,保证充足的睡眠时间,让身体得到充分的休息。

合理饮食 保持均衡膳食,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物以及低脂肪蛋白质食物,如西兰花、苹果、燕麦、鱼类等,避免饮用咖啡、浓茶等刺激性饮料。

适度运动 选择在上午10点后、下午3点前进行温和运动,如散步、太极拳、八段锦等,运动强度要适中,避免过度劳累。

药物管理 严格遵医嘱服药,切勿自行增减药量或停药;如果出现血压波动、心率异常等情况,及时就医,调整用药方案。

情绪调节 保持心态平和,避免激动、焦虑、紧张等不良情绪,以乐观的心态面对生活。

干咳就吃秋梨膏,靠谱吗?



正值呼吸系统疾病流行季,有些人懒得跑医院,发烧时就自行吃点清热解毒的药,咳嗽了就吃点秋梨膏……不过,医生表示,这种随意对付着吃药的做法并不可取。

从中医角度来讲,只有风热犯肺、热毒内蕴的情况,使用清热解毒药物才有效。患者在发烧的同时往往还伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便秘、舌红苔黄等症状,这类人群使用清热解毒的药物是没错的。

适合秋梨膏的咳嗽以阴虚燥咳为主,这种咳嗽通常没有痰或痰特别少,甚至有人咳嗽剧烈的时候伴有少许血丝。同时,患者还伴有五心烦热、口干舌燥、舌红少苔,这种情况下,服用秋梨膏是没有问题的。

但不是一遇到干咳就要用秋梨膏进行润肺止咳,食疗也要进行辨证。比如,冬天天气寒冷,风比较大,如果属于风邪犯

肺引起的咳嗽,不妨用苏叶、防风煮水喝,以发挥疏散风邪止咳的作用。风邪犯肺所致的咳嗽是阵发性的,其特点是咽喉一痒就想咳嗽。

冬季慢性呼吸系统疾病如哮喘、慢阻肺、支气管扩张症容易反复发作,甚至进行性加重,樊茂蓉主任介绍,对关元穴(在肚脐下三寸)和大椎穴(第七颈椎棘突下的凹陷处)进行艾灸,能够起到温肾升阳、驱寒固表的作用,从而减少慢性呼吸道疾病患者反复发作或者反复加重的次数。艾灸时注意要采用悬灸的方法,每次艾灸10—15分钟,每周两次即可。

需要提醒大家的是,并不是所有人都适合于这种艾灸方法。比如热性体质的人,表现为大便黏腻或者阴虚肺燥的人,如干咳、没有痰或者大便偏干、舌红的人就不适合艾灸。

(北京青年报)

过量摄入山梨糖醇 或致肝脏受损

美国圣路易斯华盛顿大学日前发布的一项研究显示,作为常用代糖的山梨糖醇,可以在肝脏中转化为果糖,过量摄入山梨糖醇可能带来类似过量摄入果糖的影响,对肝脏造成损害。

与含糖食品相比,阿斯巴甜和山梨糖醇等甜味剂被广泛宣传为更健康的选择。有些人转向选择这些代糖食品,希望减少与糖有关的健康风险。此前研究发现,过量摄入果糖可导致肝脏脂质积累,具有引发脂肪肝的风险。

研究人员以斑马鱼为对象进行的动物实验显示,某些肠道

细菌能够分解山梨糖醇,并将其转化为无害的代谢产物,但如果肠道缺乏这些细菌,无法被分解的山梨糖醇就会被传递到肝脏,转化为果糖,进而影响肝脏功能。

研究人员说,一些水果中天然含有山梨糖醇,也有一些食物中的葡萄糖经由肠道中的酶作用,可以转化为山梨糖醇。由此推测,作为代糖的山梨糖醇如果摄入过多,可能增加肝脏的患病风险。

相关研究成果已发表在《科学·信号传导》杂志上。

(新华社)



防治甲流 因人制宜

近期,甲型流感防治受到广泛关注。

齐文升介绍,甲流在中医理论中属于“时行感冒”,其发病与人体正气的强弱以及外部“疫戾之气”(即病毒)的强弱有关。因此,中医防治强调“养慎”,就是内养正气、外慎邪气,即内在调养正气以固本,同时谨慎规避外部邪邪——

在“内养正气”方面,中医认为“正气存内,邪不可干”。饮食上,适当选用温补清润的食材;起居应早睡晚起,避免受凉;运动宜和缓,忌大汗淋漓。此外,穴位按摩(如内关、足三里、肾俞)、艾灸及用艾叶、肉桂等药材泡脚,也有助于温通经络、扶助阳气。

“外慎邪气”则注重防患于未然。中医说“虚邪贼风,避之有时”,要注意保暖,避免寒邪侵袭。日常生活中可采用中药熏蒸(如苍术、艾叶煮水)在室内进行消毒,或佩戴装有艾叶、苍术、藿香、白芷、石菖蒲等芳香药材的香囊,以辟秽解毒。此外,饮

用苍术、陈皮、金银花等配制的代茶饮,也能起到一定的预防效果。

如果不慎感染甲流,调护同样关键。齐文升提醒,发热期间饮食宜清淡、有营养,以半流质为主,多饮温水或梨汁、荸荠汁以生津助排。恢复期可逐步食用洋参山药粥、莲子百合羹等益气养阴之品,不吃或尽量少食辛辣、生冷、油腻食物。同时应充分休息,避免剧烈运动,并及时擦干汗水、更换湿衣物,防止病情反复。若出现高热不退、呼吸急促等症状,须立即就医。

“针对不同人群,中医防护讲究‘因人制宜’。”齐文升表示,老年人及基础疾病患者正气相对不足,可在管理好原有疾病的基础上,考虑服用如玉屏风散等方剂以增强体质。孕妇群体需格外谨慎,更推荐采用非药物的食疗与外治法。年轻人应重点调整作息,避免熬夜、过劳。儿童脾胃功能较弱,预防重点在于健脾消食,可适当进行捏脊,或饮用山楂、麦芽等配制的茶饮。

(综合人民日报、上观新闻等)