

秋冬宜补益 滋养“精气神”

立冬养生防病“秘籍”请收好

今日迎来立冬节气。立冬,是二十四节气中的第十九个节气,也是冬季的起始,于每年公历11月7日至8日之间交节。立,建始也;冬,终也,万物收藏也。立冬,意味着生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态。立冬后,气候由少雨干燥的秋季气候向阴雨寒冻的冬季气候过渡。

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?昨日,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。

【相关】

立冬不端饺子碗 冻掉耳朵没人管

立冬分三候:一候水始冰,二候地始冻,三候雉入大水为蜃。此时,水开始结冰,土地开始冻结。常年立冬节气,冷空气实力更加强劲,气温骤降,冬季范围加速扩张,最前沿将抵达江淮一带。为了适应寒冷的天气,人们会进行补冬、吃饺子、酿黄酒、冬泳等一系列活动。

立冬,迎来了进补的好时节,民间有“立冬补冬,补嘴空”之说。为了抵御冬季的严寒,人们往往会选择热量较高的食物来补充身体能量。吃羊肉是北方不少地方的冬日必备,像北京的铜锅涮羊肉,搭配灵魂麻酱蘸料,一口下去唇齿生香;南方则更偏爱鸡鸭鱼肉,三五好友围坐一起,品尝一锅热腾腾鲜香的姜母鸭,令人心满意足。

“立冬不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”立冬这天,北方地区有吃饺子的习俗,由于饺子的外形似耳朵,人们会认为吃了饺子,冬天耳朵就不会受冻。此外,立冬也是秋冬季节之交,饺子谐音“交子”,有“更岁交子”之意。

在浙江绍兴,立冬之日开始酿黄酒是传统风俗,民间会举办祭祀“酒神”的活动,以祈求福祉。当地人通常认为,当年立冬至次年立春这段时间是酿黄酒的最佳时间,这时酿出来的黄酒称为“冬酿”。此时水体清冽、气温低,可有效抑制杂菌繁育,又能使酒在低温长时间发酵过程中形成良好的风味。

作为我国传统文化中非常重要的一个节气,立冬节气有贺冬、迎冬等丰富的庆祝活动,而近些年,立冬习俗活动有了创新。在黑龙江、河南、江西等地,人们会用冬泳的方式迎接冬天的到来。冬游可以促进新陈代谢,有助于提高和增强人体抗寒力。需要注意的是,患有心脑血管疾病、关节疾病和体弱人群不适宜冬泳。

“倏忽秋色尽,寒意渐入冬。”立冬是秋天的结束、冬天的开始,既传递着天寒地冻、万物收藏的物候变化,也传递着蓄能积势、孕育未来的美好希冀。冬天要来了,你准备好了吗?

综合新华社、中国天气网、《北京晚报》报道



春耕夏耘、秋收冬藏,祭祖、饮宴、迎冬等传统民俗饱含了对一年辛劳的犒赏。

新华社发

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、咳喘加重等现象。

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,日常生活中适当使用,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。

我国自古有立冬补冬的习

俗,而中医也认为秋冬宜养阴、宜补益。从五行来看,冬属水、对应肾,且肝肾同源,此时正是滋阴养血、肝肾同补的好时机。

控糖目标是平稳达标,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知上仍存在诸多误区,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、出冷汗,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,2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、放开腿,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、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

声明公告 13164692093
遗失声明湖北聚好惠商贸有限公司(代码91420100MAE5AXCU3T)遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
遗失声明武汉市黄陂区武湖艺康冻品商行(代码92420116MA4JHJNW45)遗失公章、财务专用章、法人章各一枚,声明作废。
遗失声明武汉华鑫智联科技有限公司91420102MADWLWL05T,遗失公章、法人章、财务章,声明作废。
遗失声明陈特奇遗失文职人员证,编号文字第2024LW0515728号,声明作废。
遗失声明本人于海霞,身份证号:231025198802084929,购买武汉绿地滨江置业有限公司开发的绿地国际金融中心A04地块项目,房号:C0494,于2016年5月15日开具购房发票,发票号码:NO.00575957,金额:10000元,现申报遗失发票联和办证联。
遗失声明武汉瀚锐科技有限公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91420105MAG180UH0M,遗失公章、财务章、法人章(郭庆瑞)各一枚,声明作废。
遗失声明本人刘翔于2025年11月5日遗失身份证,身份证号码:420105199008270416,特此声明作废。
遗失声明武汉靓车康汽车服务有限公司91420112MA4K4J9B3X遗失法人私章一枚,声明作废。
遗失声明武汉市江夏区科协遗失湖北省行政事业单位资金往来结算票据2份,编号:002714797、002714799,声明作废。
遗失声明湖北长盛阳逻工业发展有限公司(42011710009266)遗失公章、合同专用章各一枚,声明作废。
遗失声明武汉铁鸣机械设备有限公司遗失公章、财务章、法人章、合同章、发票章各一枚,声明作废。