

# 小雪至冬意浓！防寒养生正当时

## 国家卫生健康委详解冬季“健康密码”

11月22日迎来小雪节气。随着小雪的到来，北方寒风渐起，南方阴冷潮湿，冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病？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。

**小雪时节如何御寒防病？**  
**国家卫生健康委详解冬季“健康密码”**

**11月22日迎来小雪节气**

如何在寒冷季节养生防病？21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。

**养生在于“藏”中求“动”**

北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议

- 冬季应保证充足睡眠，避免熬夜消耗阴血与阳气
- 饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物
- “冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”

**心血管疾病并非“老年专属”**

中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说

心血管疾病不是纯粹的“老年病”，中青年也应提高警惕，动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因

如出现胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等“预警信号”需引起注意

出现恶心、呕吐等消化道症状，并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适，应及时就医

**警惕呼吸道传染病**

中国疾控中心研究员彭质斌表示

冬季，急性呼吸道传染病更易高发

建议及时接种流感疫苗，从而减少感染、发病以及发生重症的风险

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师宋蕊表示

普通感冒是一种急性的上呼吸道感染性疾病，症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛痒等，全身症状较轻，一般为散发病例，病程相对较短，大多在1周内就能明显缓解

流感是由流感病毒感染引起，往往来势较急，常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主

**专家建议**

患普通感冒后，如果症状轻微、食欲正常等，可在家休息、多喝水、对症处理，选择清淡、易消化、有营养的食物，观察病情变化

如果诊断为流感，应尽早使用抗病毒药物



11月22日迎来小雪节气，也是冬季的第二个节气，古人将小雪节气分为三候。

新华社发

可适当食用核桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法，张立晶表示，“冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓，反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能，使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式，如何科学午休？北京大学第六医院副主任医师孙伟建议，午餐后半小时到下午3点之间，找一个安静的环境，设定20分钟左右闹钟，进行短暂小憩。午休时，不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着，平静地闭目养神，也能让大脑得到休息。

### 心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”，与年轻人无关。事实真如此吗？

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’，中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说，动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因，形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示，除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外，长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式，以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积，诱发动脉粥样硬化，即使是年轻人，其血管也可能已经有明显的斑块了。

出现哪些“预警信号”需引起注意？杨伟宪说，胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等，要警惕有心肌缺血情况的发生；出现恶心、呕吐等消化道症状，并且伴有

心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适，可能是发生了急性心肌梗死，应及时就医。

### 高度警惕呼吸道传染病

随着各地陆续进入冬季，急性呼吸道传染病更易高发。中国疾控中心研究员彭质斌表示，现阶段检出的病原体都是常见的已知病原体，没有发现由未知病原体及其导致的新发传染病。

“当前，全国流感活动已进入较快上升期，多数省份的流感活动水平已到中流行水平，个别省份甚至已达高流行水平，全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加，5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年龄组要高。”彭质斌介绍。

专家建议，及时接种流感疫苗，从而减少感染、发病以及发生重症的风险。如果已经出现了流感样症状，在没有确诊、自行痊愈后，也建议接种流感疫苗。

如何区分普通感冒和流感？首都医科大学附属北京地坛医院的主任医师宋蕊表示，普通感冒是一种急性的上呼吸道感染性疾病，症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛痒等，全身症状较轻，一般为散发病例，病程相对较短，大多在1周内就能明显缓解；流感是由流感病毒感染引起，往往来势较急，常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主。

专家建议，患普通感冒后，如果症状轻微、食欲正常等，可在家休息、多喝水、对症处理，选择清淡、易消化、有营养的食物，观察病情变化；如果诊断为流感，应尽早使用抗病毒药物。

### 【相关】

## 正是腌菜好时节

古籍《群芳谱》云：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这意味着小雪节气寒意渐浓，雨水转雪，但此时雪量不大，因此称为小雪。

“小雪腌菜，大雪腌肉。”一句俗谚，道出了中国人顺应节气的生活智慧。在四川南充，眼下正是冬菜入坛的好时节。

冬菜，顾名思义，因生产加工都在冬季而得名。每到这个时节，南充烟山脚下的老百姓就会将芥菜拌入调好的香料中，层层码进陶坛，再用黄泥细细糊严坛口。一个个陶坛，将节气的寒、阳光的暖、山风的清，都悄悄封进脆嫩的菜丝里。

“烟山冬菜要经过选料、揉制、盐渍、追苦水等六道工序，入坛发酵晾晒三年才能开坛。”从事烟山冬菜制作20余载的张朝君说，“每一步都慢得有道理，都藏着老祖宗顺应天时的智慧。”

小雪，单是念出这两个字，就有一种沁人心脾的惬意，仿佛冬天里的一场雪，已经在悄悄酝酿。伴着这一点小雪，或与家人围坐坛边腌菜备腊，或与好友静候青竹变琼枝的景致，或是守着暖炉感受“晚来天欲雪，能饮一杯无”的诗意，都是这个时节特别的仪式感。

小雪至，寒未深，恰是人间慢酿时。就让这一坛腌菜、一串腊味、一场小雪，成为此刻轻盈而温暖的幸福吧。

据新华社电