

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。”一句俗语,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

养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”,在小雪节气如何有效“藏”住身体能量?

“冬天应顺应自然,把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”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;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还