

# 今日大寒,中医专家提醒灭“四火”防“四寒” 感冒者喝碗“神仙粥”

1月20日迎来乙巳蛇年的第24个节气——大寒,它也是一年中的最后一个节气。大寒时节的气候特点为“寒到极致”,寒潮大风雨雪天气已在武汉拉开序幕。湖北中医药大学博士生导师、国务院首批健康科普专家、湖北省健康文化促进会特聘专家胡真教授提醒,大寒养生重在灭“四火”、防“四寒”。胡真教授特别向风寒感冒患者推荐了一款“神仙粥”。

胡真教授说,“灭四火”主要需做到以下几点:

一是灭心火。天气极寒难免使心情低落,此时要注意保持良

好心态,不要长时间待在过于寒冷的环境中,也要避免将暖气开得过高;老人和儿童注意多吃些蔬菜和水果。

二是灭肝火。关键在于“制怒”,不要因为一些小事生闷气、发火;要注意休息,防止过度疲劳,避免身体劳累而导致情绪不稳,尽量少碰烟酒。

三是灭肺火。在多风干燥的寒冬季节,一定要保证每天喝足够的水;最好是喝温开水,也可以喝些姜枣茶。姜枣茶具有温中散寒、补血正气、燥湿消炎的特点。

四是灭胃火。平时要注意少吃辛辣或燥热的食物,还应适当多吃一些“清凉”食物,如白萝卜、莲藕、雪梨等。

防“四寒”该怎么做?

一要防肺寒,可喝热粥散寒。风寒感冒是冬季多发病,症状较轻的患者可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材煮粥喝。胡真教授推荐了一款“神仙粥”,她介绍该款粥的配方是“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”。

二要防腰寒,双手搓腰暖肾阳。中医认为,肾喜温恶寒,双手

搓腰有助于强壮腰脊、固精益肾、畅达气血。

三要防脚寒,傍晚做个暖足浴。水温最好40℃左右,水淹没踝关节处,时间以20分钟左右为宜。

四要防颈寒,戴围巾穿立领装。颈部是人体“要塞”,充满血管,有很多重要穴位。胡真教授提醒,戴围巾、穿立领装不仅能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心脑血管疾病、失眠等都有一定的好处。

记者罗兰

## 冰雪天出行谨防摔伤 医生支招学“企鹅步”

武汉晚报讯(记者赵萌萌 通讯员张素华 陈舒)近日,寒潮来袭,武汉将持续迎来雨雪混合天气。路面湿滑难行,摔跤受伤风险随之增加。如何有效预防摔倒?不慎摔倒后又该如何科学应对?武汉市第三医院骨科二科主治医师周夔擎给出专业建议。

“防摔首要原则是减少不必要的出行,特别是中老年人。如果必须外出,应提前做好保暖,以维持肌肉协调性。”周夔擎提到,出行时要选择能防滑的鞋子和合适长度的裤子,尽量避免选择电动车或自行车等高风险交通工具,选择公交、地铁等更安全的交通工具,并且尽量在视野清楚光线良好的路面行走。

他特别推荐了一种安全的行走姿势——“企鹅步”。即身体稍微前倾,双脚分开与肩同宽,以小步幅慢速前进,双手可置于身体外侧保持平衡。

若不慎摔倒,如何降低伤害?周夔擎表示,摔倒瞬间需保持镇定,核心原则是尽量避免头部先着地。

具体而言,向前摔倒时,应尽量让双手先着地;向后摔倒时,可尝试双臂展开缓冲,同时下巴贴近胸口;向侧方摔倒时,年轻人可顺势翻滚卸力,老年人则建议用手部先支撑,以降低髋部等部位骨折的风险。

摔跤发生后,首先应转移到安全环境,避免二次受伤。然后进行自我检

查,缓慢活动颈部、腰部和四肢,如果疼痛轻微且不影响活动,可自行就医。一旦颈部、腰部或下肢出现剧烈疼痛,应尽量保持平躺,避免随意搬动,以免造成二次损伤。上肢受伤则可用另一只手扶住固定。对于伤势严重者,应立即保暖,并拨打120等待专业救援,切忌随意搬动伤者。



“企鹅步”示意图(AI生成)

## 脑内“开关”启动

### 七旬帕金森病患者 重获“稳稳的幸福”

武汉晚报讯(记者张越 通讯员刘伟琴 付伟)一个月前成功植入脑内电极,一个月后精准启动“脑起搏器”。近日,武汉市第九医院首例接受脑深部电刺激术(DBS)的75岁帕金森病患者李奶奶(化名)顺利迎来开机调控的关键时刻,随着医生精细调整参数,原本颤抖的双手逐渐平稳。

一个月前,因长期自行加药导致肝肾功能出现异常的李奶奶,在武汉市第九医院接受了脑深部电极植入手术。一个月后“脑起搏器”开机当日,随着治疗的启动,李奶奶手部的震颤明显减轻,身体也感觉轻松了许多。

对于帕金森病患者而言,脑起搏器治疗的意义在于显著改善运动症状(如震颤、僵硬),并有望在未来减少药物服用剂量。

## 应对冰雪灾害天气预警 人保财险湖北省分公司迅速启动应急预案机制

根据气象部门预警,1月18日至21日湖北将出现今冬最强寒潮和低温雨雪冰冻天气。人保财险湖北省分公司迅速行动,第一时间启动应急预案机制,围绕“灾前风险减量、灾中应急保障、灾后高效理赔”全流程统筹部署,全力保障客户生命财产安全和社会稳定。

一是加强组织领导,全面启动极端天气大灾应急指挥体系。人保财险湖北省分公司成立由主要负责人牵头的大灾应急领导小组,统筹指挥全省防灾理赔工作,动态研判风险形势,实行省、市、县三级联动。以客户为中心,全面做好服务保障,全省各级分支机构协同发力,强化人员、物资和系统保障,确保为客户提供专业高效便捷的保险服务。

二是灾前做好风险减量,强化预警

前置,筑牢防灾防损第一道防线。提前通过线上、线下等多种方式,运用多渠道、开展多频次风险预警提示。及时利用微信公众号、短视频、客户走访等多种方式向社会公众和重点客户发布防灾预警和理赔指南,围绕企业厂房、工程项目、光伏电站、农村公路和设施农业等重点领域开展风险排查和隐患治理。农险条线同步落实防灾信息、物资、人员和责任“四到位”,推动防灾减损措施落到实处。

三是灾中做实客户关怀与应急救援,畅通服务通道,强化协同响应。全面保障95518客服热线和线上报案渠道畅通,提前协调系统内外救援资源,统筹查勘、拖车和维修力量,现已储备查勘人员1106人、查勘车辆532台、救援车辆361辆、无人机121部。随时组织做好向风险

高发区域实施集中调度。对灾害相关投诉和紧急诉求优先受理、快速处置,切实提升客户应急响应效率。

四是灾后做优高效理赔服务,开通绿色通道,确保应赔尽赔、能赔快赔。优化车险理赔流程,提升小额快处效率。全面推行线上理赔和小额快处机制,减免理赔单证。对大额案件实行集中包片管理,提前协调维修资源,压缩客户等待时间。确保大灾期间,小额案件实现快定快处。科学合理分类理赔,加快非车险大灾处理。坚持“应赔尽赔、合理预赔”,对重点项目企财险、工程险、光伏等受灾高风险业务开通绿色通道,合理简化理赔资料,提升大灾案件处理效率。提前调配集中力量,强化农险理赔服务保障。畅通农险报案渠道,确保灾情发生后农户“报得

上案、找得到人”。快速开展查勘定损和预赔工作,切实减轻农户损失。实施差异化、优先化理赔服务,简化管理手续,必要时先行预赔,确保不因理赔环节影响生产恢复,帮助受灾农户尽快恢复经营,最大限度降低灾害损失,切实发挥农业保险在稳定农业生产、保障粮食安全中的基础性作用。

人民保险,服务人民。人保财险湖北省分公司将始终牢记初心使命,面对冰雪极端天气预警,始终保持严阵以待的应急状态,以更周密扎实的部署,织密织牢极端天气防灾和理赔服务保障网,以高效便捷的优质服务,展现以客户为中心的温暖关怀,以央企的责任担当,全力保障人民群众生命财产安全,倾情守护荆楚大地的安宁祥和。