

# 冬至时节如何养生防病？

## ——专家解读“时令节气与健康”

冬至到小寒、大寒是一年中寒冷的季节，是调养身体、预防疾病的重要时期。在这个时节，如何科学养生、防病于未然？近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

### A 冬至养生，遵循“冬藏”原则

随着冬至的到来，自然界的阳气逐渐收敛，万物进入闭藏状态。中医所讲的“冬藏”，就是顺应这一自然规律，进行身心的调养。

中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国在发布会上介绍，“冬藏”主要藏的是人体的精气 and 神志，在这个时节要减少不必要的体力消耗，储存能量。同时，冬季昼

短夜长，人的情绪容易低落，要注重调整心态，保持内心的平静和安宁，避免过度焦虑、抑郁等不良情绪。

朱立国建议，冬至养生要遵循“冬藏”原则，注重饮食、起居、运动等方面的调养。饮食方面，可适当进食核桃、黑芝麻、桂圆、羊肉等温热食物以补肾助阳，同时搭配萝卜、白菜等蔬菜，避免滋补过度。起居方面，尽量早睡晚

起，养阳气、固阴气。晚上睡觉前可以泡脚，有利于睡眠和气血畅通。运动方面，可选择八段锦、太极拳等舒缓运动，达到身心同调的效果。

此外，艾灸、穴位按摩等中医传统养生保健方法也适合在冬至时节进行。艾灸腹部的神阙、关元等穴位，按摩膝外侧的足三里等穴位，能够疏通经络气血，扶正祛邪，增加抵抗力。

### B 加强防控，应对冬季呼吸道传染病

“冬季是呼吸道疾病的高发季节。冬季的呼吸道传染病发病率约是其他季节的2至3倍。”中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员徐建国在发布会上表示，近年来，我国检测多种病原体的能力大幅度提高。从目前数据看，有30多种病原体可引起呼吸道感染，其中

流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肺炎支原体等是当下主要流行的病原体。

专家提醒，常用的个体防控措施，如加强锻炼、注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等，仍可发挥较好的预防作用。接种疫苗对老人和儿童来说尤为重要。

若出现呼吸道疾病症状怎么办？中国工程院院士、中国医学科学院院长王辰在发布会上表示，一般呼吸道疾病的患者，如果症状不严重，可以居家观察，并服用缓解症状的药物。如果症状加重，尤其是肿瘤患者、慢阻肺患者、长期心衰患者等高危人群，应及时就医。

### C 科学管理，守护心血管健康

中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院主任医师王建安表示，冠心病、心衰等心血管疾病在冬季尤为高发。气温骤降时，人体为了保持体温，血管会收缩，导致血压上升，心脏负荷加重；同时，寒冷天气使得人们更倾向于在室内活动，户外活动相对减少，可能导致体重增加和血脂水平升高，增加心血管疾病的风险。

王建安建议，中老年人、患有慢性疾病的人群、有不良生活习惯的人群等，应特别注意预防心血管疾病。保持室内温暖，外出注意保暖；适当增加室内运动，运动前做好热身；戒烟限酒，减少对心血管系统的刺激；饮食上选择低盐、低脂、高纤维的食物，避免过量摄入高热量食物；保持规律作息，确保充足睡眠。

此外，对于已经患有心血管疾病的患者来说，冬至时节要特别注意保暖，按时服用药物，监控血压、血糖、血脂等指标，保持稳定的情绪，避免过度劳累。

王建安提醒，心血管疾病发作时的典型预警信号包括胸痛、胸闷、心慌、呼吸困难等，同时也要关注非典型症状，如恶心、呕吐、咳嗽等。一旦出现心血管急症，应立即让患者平卧，拨打120急救电话，在专业指导下使用急救药物，必要时进行正确的心肺复苏。

据新华社电

## 寒冷冬季出行，警惕温差过大导致疾病

寒冷天气下，室内外温差过大会诱发或加重基础疾病。冬季出行，怎么做能减少疾病的发生？

中国医学科学院阜外医院副主任医师孔博：在寒冷的环境下人体的交感神经兴奋，促使血管的收缩，容易导致血压升高。同时，冬季空气比较干燥，容易出现体内水分过多流失，增加血液黏滞度，增加了血栓的风险，更容易出现心梗、脑梗等突发疾病。

同时，室内外温差过大极易造成身体不适，同样会诱发或加重基础疾病。

中国医学科学院阜外医院副主任医师孔博：极端的温度变化会干扰到人

体免疫系统，导致免疫力下降。同时，它会引起身体血管剧烈收缩舒张，对于有高血压、动脉硬化等基础疾病的人群来讲，容易增加发病率。

另外，老年人是冬季基础疾病多发人群，在生活中要格外注意身体状况，以免发生意外。

中国医学科学院阜外医院副主任医师孔博：老年人身体的机能较为脆弱，抵抗力也比较低，随着冬季气温的降低，情况就越发明显。尤其要注意运动时候，冬天路滑，要小心跌倒，以免出现骨折。

据央视

## 你的肾还好吗？ 肾健康看这几点

在我们日常生活中，泌尿系统疾病非常常见，比如肾积水、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾癌、膀胱癌等都困扰着不少人。你的肾还好吗？肾健康须看这几点。

### 1 约90%慢性肾脏病患者早期不知

肾脏是人体内的重要器官，健康的人每5分钟左右，全身的血液都会流经一遍肾脏。于浩介绍，肾脏简单讲有两大作用，其一产生尿液；其二分泌激素。约90%的慢性肾脏病患者起初不知肾脏出了问题。这是因为早期的肾脏病变很轻微，可能就是表现为偶尔的

镜下血尿、蛋白尿，约90%的慢性肾脏病患者起初并不知道自己肾脏出了问题，有些甚至直到肾衰竭、透析的地步才发现。

因此，正常的体检是有必要的，比如肾功能、尿常规、彩超等检查，很大程度上能知道肾脏健康情况。

### 2 小动脉损害的疾病都会损伤肾

据《柳叶刀》的一项调查数据估计，我国成人慢性肾脏病患病人数达1.3亿，也就是说全国平均每10个成人里面就有一名慢性肾脏病患者。

糖尿病、高血压等都是导致肾功能损害的病因，早些年导致慢性功能损害的病因是IgA肾病，肾炎。近些年，随着大家生活水平提高，糖尿病高血压的发病率升高，与之对应的出现慢性肾脏病的病人也就随之升高了。

于浩指出，从内科角度微观上讲，肾脏像一个大型的过滤装置，是由丰富的血管组成，任何导致小动脉损害的疾

病，都会进一步引起肾损害，比如内科疾病糖尿病、高血压、狼疮肾炎、过敏性紫癜肾炎、高尿酸血症、药物。

有一部分慢性肾病患者，因为慢性肾功能不全发展至终末期，是需要肾脏替代治疗的，而透析和移植都是可以选择的肾脏替代治疗方式。截至2023年12月底的登记数据显示，全国血液透析单位有7512家，血液透析患者数量有91.6万人，腹膜透析15.2万人，也就是说，超过100万患者正在做透析治疗。

据《羊城晚报》

## “三九贴”谁能贴、怎么贴？ 中医专家支招

冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经络气血，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”？张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体是否适合个人情况，还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，贴敷当天宜清淡饮食，戒烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉，可立即取下药贴，如皮肤出现红肿或水疱，应及时就医处理；贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医理疗科负责人徐成振特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；体质为实热型；孕妇及2岁以下婴幼儿。

新华社北京12月21日电

## 冬季老是头晕眩晕，咋回事？

冬季出现头晕和眩晕，最常见的原因是脑供血不足。这一现象在老年人中尤为显著，特别是那些存在基础性疾病（如高血压、高血脂症或糖尿病）的老年人。

如叠加熬夜、劳累等因素，将进一步加剧脑供血不足，诱发头晕与眩晕。

此外，冬季也是突发性耳聋伴眩晕、前庭神经炎、耳石症等疾病的高发期，这些疾病同样是因冬季脑部微循环障碍，而可能表现出眩晕症状。

提醒广大老年朋友，冬季若出现头晕和眩晕症状，要提高警惕。

据健康中国微信公众号