

冬至时节话养生 专家解读健康指南

12月21日迎来二十四节气中的冬至节气。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?12月20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。

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。

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倍至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、慢阻肺病患者、长期心衰患者等高危人群,应及时就医。

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



“三九贴”谁能贴、怎么贴? 中医专家支招

新华社北京12月21日电(记者田晓航)12月21日是冬至。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医师张引强介绍,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,禁烟、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。

新研究:人工心脏或有助患者心肌细胞再生

新华社北京12月22日电(记者李雯)美国《循环》月刊日前发布的新研究显示,部分植入人工心脏的患者心肌细胞可以再生。这一发现将有助开发治疗甚至治愈心力衰竭的新方法。

人体骨骼肌在受伤后有显著再生能力。如果踢球时撕裂了肌肉,可以休息以促使肌肉愈合。但成年人心肌细胞的年再生率只有约0.5%。研究表明,心肌细胞在胎儿期积极分裂,但它们在人生后不久就基本停止分裂,以便将能量投入到不间断泵血工作中,没有时间休息。

目前治疗晚期心力衰竭的常用方法是植入人工心脏。这种人工心脏名为左心室辅助装置,可帮助心脏泵血。

美国亚利桑那大学和瑞典卡罗琳医学院等机构的研究人员将左心室辅助装置植入心力衰竭患者体内后,收集了这些患者的心脏组织,并追踪测定其是否含有新生成的细胞。结果发现,约有25%的植入人工心脏的患者心肌细胞可再生。

研究人员说,左心室辅助装置绕过心脏,将血液推入主动脉,使心脏基本可以得到休息,这种休息可能有助患者心肌细胞再生。

据《南京晨报》

科普时间

瑞士卷吃几个合适?专家这样说

今年冬天,第一杯奶茶已经不香了,现在美食界的新宠是“瑞士卷”。瑞士卷到底吃几个合适?如何科学合理地享用这道美食?东南大学附属中大医院临床营养科主任、内分泌科主任医师金晖提醒,美食固然诱人,但切记不可过量,在享受美味的同时也不要忽略身体健康。

瑞士卷作为一种备受欢迎的甜品,其成分主要包括面粉、鸡蛋、油和糖等,是碳水化合物、蛋白质和脂肪的集合体,再加上奶油、巧克力、糖霜等,热量只会更高。从营养学的角度来看,瑞士卷属于典型的“三高”食物,即高油、高糖、高脂肪,吃下去的每一口都是扎扎实实的热量。

一个成年人一天身体所需热量是

1600千卡~1800千卡,而一个100克左右的瑞士卷就含有约300千卡的热量,相当于2碗~3碗大米饭,几块瑞士卷下去,热量摄入很容易超出一天所需。

金晖介绍,随着国家对健康饮食的倡导,国家卫生健康委深入推进实施以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动。其中“三减”指的就是减盐、减油、减糖。而瑞士卷的高热量与这一健康理念是相悖的,过量的热量若无法消耗,在体内堆积将转化为脂肪,增加身体的代谢负担。

如果想保持健康的饮食习惯,吃多少瑞士卷需要根据个人的身体状况和生活需求来决定。专家解释,在不影响三餐正常饮食的情况下,可以偶尔食用一块至两块瑞士卷作为零食解

馋,但不宜过量。如果有特殊健康状况,如“三高”(高血压、高血脂、高血糖)或肥胖,建议在医生或营养师的指导下控制瑞士卷的食用量,以避免病情恶化或引发并发症。

金晖指出,即使一天的热量摄入没有超标,只食用瑞士卷而不搭配其他食物,这样的饮食结构也是不科学的。瑞士卷含有碳水化合物、蛋白质和脂肪,但人体一天所需的其他营养元素,例如膳食纤维、矿物质、维生素等是缺失的,不建议将其作为主食或大量食用。偶尔吃一点是没有问题,但是长期高盐、高油、高糖的饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题,增加患心脑血管疾病、糖尿病的风险。