

# 小寒最冷“三九”来 保暖温补护阳气



新华社北京1月4日电(记者 田晓航 帅才)5日迎来二十四节气中的“小寒”,因隆冬“三九”基本处于这一节气内,小寒往往是一年中寒冷的时期。中医专家认为,小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气,可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍,小寒时节寒湿较重,寒为阴邪,主收引凝滞,易伤阳气,常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅,诱发寒证、痛证,女性则容易出现痛经、月经不调。

“因此,小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则,还要格外注意保护阳气。”唐旭东说,外出应做好保暖,护好头、颈、腰等重点部位;宜保持充足睡眠,以帮助阳气潜藏、阴精蓄积;可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力,户外运动时宜采用鼻吸口呼方式,并在运动前充分热身;还可多晒太阳,以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。



保暖温补护阳气

新华社发 德德德 作

冬季进补能够补养精气,为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍,小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物,还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等,最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒,进补不宜过急,晚餐应节制饮食,以顾护滋养胃气;体质偏热、易上火的人应“缓补”,补益太

过易导致体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道感染、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,小寒是养肾的好时机,艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效,可增强人体免疫力;睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右,这样有助于驱寒和促进血液循环,可在一定程度上改善睡眠质量。

## 美公共卫生局局长： 饮酒增加至少 7种癌症风险

新华社洛杉矶1月3日电(记者 谭晶晶)美国公共卫生局局长维克·穆尔蒂3日警告说,饮酒与癌症之间有直接关联,会增加至少7种癌症发生风险,应提高人们对饮酒危害的认识。

穆尔蒂当天发布关于酒精与患癌风险的报告,包括在含酒精饮品的标签上标注致癌风险警告等,以最大程度减少与酒精相关的癌症病例和死亡。

建议说,在美国,饮酒是仅次于吸烟和肥胖的第三大可预防的致癌因素。饮酒已被证实与至少7种癌症的患癌风险直接相关,包括乳腺癌、结肠直肠癌、食道癌、肝癌、口腔癌、咽部和喉部癌,对于包括乳腺癌、口腔癌等在内的某些癌症,有证据表明患癌风险可能在每天喝一杯或更少的酒时开始增加。

穆尔蒂表示,酒精是一种公认的、可预防的致癌因素,美国每年约有10万例癌症病例和2万例癌症死亡病例与酒精有关,比美国每年与酒精相关的交通事故造成的约1.35万死亡人数还要多。

据该建议介绍,酒精主要通过4种方式增加患癌风险:一是酒精在人体内分解成乙醛,乙醛会以多种方式损坏脱氧核糖核酸(DNA),从而增加患癌风险;二是酒精会产生活性氧,加重炎症,并通过氧化过程破坏体内的DNA、蛋白质和脂质;三是酒精会改变包括雌激素在内的多种激素水平,增加患乳腺癌风险;四是酒精可使人体更易吸收烟草烟雾颗粒等致癌物,增加患口腔癌等风险。

## 一碗腊八粥 千载中国味

新华社天津1月5日电(记者 周润健)又是一年腊八至。1月7日,农历十二月初八,是腊八节。腊八粥,暖冬寒,团团圆圆来过年。中国人喜迎新春,就是从一碗热乎的腊八粥开始。

腊八节,俗称“腊八”,源于先秦时期的“腊祭”。历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,古人每年都要举行冬祭,用猎获的禽兽祭祀祖先、攘除灾祸、逐疫迎春,以求来年五谷丰登和家人平安,俗称“腊祭”。由于每年的“腊祭”均在十二月举行,所以十二月被称为“腊月”,而举行“腊祭”这一天则称为“腊日”,但这一天不固定,直至秦汉时才选定在冬至后第三个戌日。

魏晋南北朝时,“腊日”又融入了佛教的传说故事,从而给“腊日”增添了新

的含义,并固定在了腊月初八这一天,因此有了腊八节。

“腊八到,粥飘香”,腊八这天,喝腊八粥是我国南北共有习俗,人们将红枣、花生、桂圆、莲子、核桃、粳米和各种豆类合水熬制成粥。“腊八熬粥的习俗约始于宋代,明清时期盛行,并延续至今。”罗澍伟说,“腊八粥盛满了老百姓盼丰收、保健康、祈平安的美好愿望,也承载着人们对美好幸福生活的无限期许。”

我国幅员辽阔,腊八习俗在各地也不尽相同。比如,北方地区有“醋泡大蒜瓣儿”的习俗,名曰“腊八醋”。除夕晚上,香喷喷、热腾腾的饺子蘸上腊八醋,入口别具风味;陕西关中,腊八当天不喝腊八粥,而是流行吃腊八面。腊八一早,家家户户把煮熟的面条拌上果蔬

做成的“浇头”,美餐一顿;安徽黟县,腊八前后,家家户户食用自行晒制的豆腐,民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。

春节的起点与终点在民间有不同的习惯算法,但一般是从腊月初八开始,而春节的幸福感,又无不是从味蕾上开启的,正所谓“过了腊八便是年……二十三,糖瓜粘;二十四,扫房子;二十五,磨豆腐;二十六,去买肉;二十七,宰公鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上熬一宿。”

“我国的春节,从腊八开始,全民置办年货,要一直过到元宵节‘闹花灯’、甚至是二月二‘龙抬头’,人们有近一个月的时间享受自己的传统节日,春节为我们的生活增添了许多温情与热闹。”罗澍伟说。

## 到2030年老年期痴呆综合连续防控体系基本建立

新华社北京1月3日电(记者 李恒 董瑞丰)到2030年,老年期痴呆预防、筛查、诊疗、康复、照护综合连续防控体系基本建立,老年期痴呆患病率增速得到有效控制,老年期痴呆友好的社会环境建设取得积极成效……

记者3日从国家卫生健康委了解到,国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部等15部门近日联合印发《应对老年期痴呆国家行动计划(2024—2030年)》,提出以上相应目标。

随着人口老龄化进程的加快和人均预期寿命的延长,我国老年期痴呆患者数量持续增长,给个人、家庭和社会

带来严峻挑战,已成为影响人民健康的重大社会问题。

行动计划提出7项主要任务,包括宣传老年期痴呆防控科普知识、开展老年期痴呆筛查与早期干预、提升老年期痴呆规范化诊疗服务水平、增加痴呆老年人照护服务供给、构建老年期痴呆友好的社会环境、强化应对老年期痴呆的科技支撑能力和加强应对老年期痴呆对外交流与合作。

围绕7项主要任务,设置9个项目专栏,包括世界阿尔茨海默病月主题宣传项目、认知功能筛查和早期干预能力提升项目、“守护记忆”社区认知训练活动站项目、老年期痴呆全病程服务

协作网项目、老年期痴呆相关专科医师培训项目、痴呆老年人照护专区(单元)建设项目、痴呆老年人照护人员培训项目、“黄手环”痴呆老年人关爱行动项目、老年期痴呆信息管理项目。

根据行动计划,到2030年,痴呆防控科学知识基本普及,老年人认知功能筛查全面开展,老年期痴呆风险人群得到早期干预,规范化诊疗机制更加完善,照护服务能力稳步提升。同时,100张床位以上且具备相应服务能力的养老服务机构痴呆老年人照护专区(单元)设置率达到50%,痴呆老年人照护人员培训数量累计达到1500万人次。

### 多吃胡萝卜 能治疗近视?



没有依据

这种说法没有科学依据。近视是眼球屈光问题导致的视力障碍,主要是由于眼轴长度增加或角膜曲率过陡导致的光线聚焦在视网膜前的问题,与遗传因素、用眼习惯以及环境因素有关。

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,这种物质在人体内可以转化为维生素A。维生素A对维持弱光下的视力以及改善夜盲症有一定帮助,但它并不能改变人体眼球的结构,所以也无法治疗近视。近视通常需要通过佩戴眼镜、隐形眼镜或手术等方法来进行矫正。

保护视力的关键在于养成良好的用眼习惯、保持健康的饮食结构以及定期进行视力检查。对于已经患上近视的人,需要通过科学的方式(如佩戴眼镜或手术)来矫正视力,而不是单纯依赖食物。

据中国新闻网