

专家解读养生防病要点



大寒节气话养生

新华社发 德德德 作

1月20日迎来二十四节气中的大寒节气。在这个一年中最寒冷的时节,如何保持身体健康、预防疾病?1月17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,邀请相关专家就冬季养生、流感防治及健康素养提升等话题进行解读,为公众提供实用的健康指南。

冬季养生: 温补脾肾, 顺应时节

大寒时节,天气寒冷,中医认为此时是温补脾肾的最佳时机。北京中医药大学东直门医院主任医师王海隆指出,肾为先天之本,脾为后天之本,温补脾肾可以帮助人们更好地抵御严寒,顾护正气。

“在日常生活中,我们要顺应‘冬藏’的特性,适当早睡晚起,注意保暖,避免过度运动和操劳而耗伤阳气。”王海隆建议,饮食上应以温补食材为主,少吃生冷食品。

除了饮食调理,王海隆还建议大家

可以在阳光充足时进行户外运动,或是在室内打太极拳、易筋经、八段锦等传统功法,以疏通经络、调养气血。此外,拍打足三里和大椎等保健穴位,也能起到鼓舞阳气、增强体质的作用。

对于类风湿性关节炎患者来说,冬季更是一个不小的挑战。王海隆提醒患者要注意防寒保暖,尤其是做好受累关节的保护工作,避免做重体力活,减少关节负担。如果出现了关节肿、痛、僵硬明显加重现象,要及时就医。

流感高发: 科学预防, 合理应对

“近期的流感高发属于正常的季节性流行,每年冬春季基本都会出现。”中国疾病预防控制中心病毒预防控制所研究员王大燕介绍,最新一周监测数据显示,北方大部分省份流感病毒检测阳性率开始下降,南方个别省份也开始出现下降。

在预防流感方面,专家强调,接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的方式。虽然一般建议大家在流感流行季来临前接种疫苗,但只要还没感染,就可以通过接种疫苗来预防流感。此外,要注意个人卫生,勤洗手、科学佩戴口罩、保持社交距离等。

流感“中招”怎么办?北京佑安医院主任医师李侗曾建议,得了流感并不是都需要去医院,症状较轻者可以居家观

察治疗,使用退热镇痛药物、祛痰止咳药物缓解症状。观察期间如果体温持续在39.0℃以上,服用退烧药后效果不佳,需及时就医。此外,咳嗽剧烈、呼吸困难、呼吸急促、胸闷、憋气、剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等症状也应及时就医。

对于流感药物玛巴洛沙韦的使用,李侗曾指出,目前我国只批准玛巴洛沙韦用于治疗,尚未批准该药用于暴露后预防。他提醒大家在使用该药物时要注意:抗病毒药物需要尽量在发病48小时内使用;目前我国只批准5岁及以上人群使用;玛巴洛沙韦与其他药物可能存在相互作用,在使用前应该告知医生正在使用的其他药物;如果出现过敏症状或其他严重不适,应立即停药并就医。

健康素养: 持续提升, 共享健康

进一步提升居民健康素养,对于个人而言,意味着能够更好地照顾自己和家人的健康。

为了提升全民健康素养水平,我国启动全民健康素养提升三年行动,发布新版“健康素养66条”,建成国家健康科普资源库,设立“辟谣平台”,推出大量健康科普作品。同时,持续推动优质医疗资源下沉,加强基层卫生健康服务能力建设,推动健康知识进万家。

国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,监测结果显示,2024年全国居民健康素养水平达到31.87%,并且城乡差距,

东、中、西部地区差距均在逐步缩小。

据介绍,国家卫生健康委将继续加大优质健康科普产品供给,规范健康科普信息发布与传播,持续提升全民健康素养水平。

新华社北京1月17日电



□ 节令之美

1月20日4时00分大寒: 先迎小年 再过大年



大寒迎年 新华社发 德德德 作

新华社天津1月18日电(记者周润健)“心藏后调节,岁有大寒知。”北京时间1月20日4时00分迎来大寒节气。此节气内,农历新的一年会笑容可掬地向我们走来,正所谓“大寒迎年,寒辞旧岁”。

大寒,是二十四节气中最后一个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,“大寒年年有,不在三九在四九”。今年大寒始于“数九”中的“四九”第四天,止于“五九”第八天。大寒节气又常与农历新年的时间相交。今年大寒始于1月20日,止于2月2日,恰好是腊月二十一至正月初五。这也印证了民间“过了大寒,又是一年”的说法。

在迎来大年之前,今年大寒期间会先迎来小年。腊月二十三或二十四

是民间称谓的小年,又称小岁。在这一天,民间最隆重的一件事就是“祭灶”,这曾是旧时家喻户晓的习俗。灶神又称灶王爷、灶神星君等,这一天也称祭灶节、灶神节、灶王节。

俗信认为,灶神受一家香火,保一家康泰,同时也察一家善恶,上天“汇报工作”时会“奏一家功过”。为让灶神“上天言好事,下界保平安”,民间祭灶时供奉麦芽糖,喜称“糖瓜粘”,意在让灶神粘嘴甜心,多说好话。“这项充满欢乐意味的习俗寄托了人们对美满生活的向往和阖家平安的祝福。”王来华说。

过好小年迎大年。祭灶过后,俗称“大年”的春节进入倒计时,人们也开始忙忙碌碌地准备过大年了:扫房子、洗澡、理发;赶年集,办年货;为孩子们添置新衣新帽;剪窗花、贴年画。春节的红火和喜庆气氛逐渐蔓延并浓烈起来。

迎大年,说除夕。除夕是过年的高潮,又叫“大年夜”或“岁除”,是“一夜连双岁,五更分二年”的欢庆时刻。“除夕,既标志着旧岁结束,也寄托着来年的喜庆和谐与吉祥如意。”王来华说。

大寒再冷,也挡不住春的来临。过了大寒就是立春,新一轮节气轮回又将开始。明末清初的诗人屈大均在其所作《大寒》一诗中这样描述:“穷阴天外积,寒绝逼春来。尚苦连朝雾,南风湿不开。已新长至柳,重吐小年梅。腊酒谁家早,莺知为我催。”寒极暖来,寒尽春生,让我们一起期待浓浓的年味和温暖的春天吧。

□ 星空有约

我国新发现一颗彗星



新发现一颗彗星 新华社发 朱慧卿 作

新华社南京1月17日电(记者王珏 邱冰清)中国科学院紫金山天文台1月16日晚通报,国际小行星中心于当日发布了由该台近地天体望远镜观测发现的一颗新彗星C/2025 A3 (Tsuchinshan)。这也是紫金山天文台发现的第9颗彗星。

紫金山天文台助理工程师徐智坚介绍,彗星C/2025 A3 (Tsuchinshan)于1月5日被首次观测到,当时亮度约为19.5视星等,疑似具有彗星特征。随后,紫金山天文台联系了国内天文台及国外合作方开展后随跟踪观测。其中,埃及Kottamia天文台成功观测并确认了它的彗星特征。美国泛星巡天计划也通过数据回溯发现,该天体展现出彗星特征。

1月16日,国际小行星中心公布紫金山天文台发现一颗新彗星,并将其命名为Tsuchinshan(“紫金山”的威妥玛式拼法)。这是第7颗以“紫金山”命名的彗星。

“这次新发现的C/2025 A3 (Tsuchinshan),轨道倾角约为10度,偏心率约为0.45,轨道周期约为33.1年,属于哈雷族周期彗星。它也是紫金山天文台发现的第一颗轨道介于木星与海王星轨道之间的彗星。”徐智坚说。

彗星对天文工作者来说具有重要研究价值。紫金山天文台研究员赵海斌表示,彗星“体内”封存了太阳系形成初期的大量原始信息,对研究太阳系起源等具有重要意义。彗星含有大量易挥发的水冰和气体冰,受太阳辐射等影响,彗星表面挥发物升华并裹挟着大量尘埃喷发,形成巨大的彗发,并进一步形成彗尾,这种喷发特征被称为彗星的活动性特征。结合轨道数据,天文学家可以研究太阳系早期的小天体形成环境和演化规律。

赵海斌介绍,目前该彗星仍在木星轨道之外,将于2026年5月过近日点。