

抗流感、重养生 巧用中医方法安度寒冬

□新华社记者 田晓航

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?12月16日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

防流感:内养正气,外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

重养生:温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡早起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。

新华社北京12月16日电

治未病深入人心 中式祛湿“领跑”轻养生

头油掉发、四肢沉重、久睡仍倦……湿气引发的亚健康困扰,正成为当代人生活中难以忽视的痛点。当“治未病”“药食同源”的传统健康理念深入人心,中式祛湿成为关乎体质优化、生活节奏适配的健康生活方式。

晨起一杯草本茶饮、睡前一片便捷贴剂——祛湿从刻意的“养生任务”,逐渐成为贴合日常的舒适生活体验。

天然温和祛湿 融入日常养生

现代人对健康的关注度日益提升,尤其是Z世代愈发重视自身状态,越来越多人开始主动探索温和有效的健康调理方式。祛湿作为中医调理亚健康的有效手段,通过薏苡仁、芡实、茯苓等天然草药,温和改善疲劳、水肿、消化不良等问题,恰好契合了现代人对天然、安全调理方式的追求。中式滋补中的祛湿赛道在2025年迎来爆发式增长。天猫平台数据显示,市场规模突破680亿元,年增长率为21%。

祛湿需求的季节性与地域性,本质上是人们顺应自然的生活智慧体现。春后回南潮湿时节,人们会主动搭配祛湿饮食;入夏高温高湿的三伏天,通过简易调理抵御湿气侵袭;今年北方夏季的持续高湿,也让更多人养成了“防外湿”的生活习惯。从一线新一线城市到快速崛起的二线城市,不同群体都在根据自身生活环境,将祛湿融入日常养生,成为一种主动的健康选择。

多元草本复配 对“懒人友好”

30岁以上女性是关注祛湿养生的主要人群。人们在实践中逐渐发现,祛



湿并非简单的“单点调理”,而是需要兼顾脏腑平衡的系统工程。过去“祛湿等同于减重”“吃辣发汗就能祛湿”“只祛湿不健脾”等认知误区,正在被科学的健康观念替代。中医“辨证施治”的核心思想,让人们意识到祛湿需区分体质、个性化适配,这也推动着养生方式的精细化转变。

红豆薏米水out了,七重草本复配才是今年祛湿产品C位。如今,单一食材的调理模式已逐渐被多元草本复配的理念取代。茯苓、芡实、五指毛桃、人参等成分的协同作用,实现健脾、利水、补气的多重功效,排补同步且适配全湿气体质,既符合“药食同源”的传统智慧,又满足了现代人零负担、懒人友好的养生需求。

适配生活节奏 祛湿产品迭代

晨起一杯草本茶饮、睡前一片便捷贴剂,无需额外花费大量时间精力,就

能实现碎片化的健康调理——快节奏的现代生活,催生了“轻养生”这一核心趋势。电商平台数据显示,“轻养生”相关关键词出现次数翻了120倍,销售量与成交人数同比分别增长41%和19%。

从“慢养”到“高效适配”,祛湿方式的迭代始终围绕生活节奏展开。上班族、有娃家庭等忙碌人群,希望“慢养”过程加速,倾向于更贴合日常场景的调理方式:袋泡茶适配办公间隙,胶囊剂型方便出行携带,祛湿贴、肚脐贴满足居家放松时刻。这些剂型创新让祛湿摆脱了场景限制,实现了健康调理与生活节奏的无缝衔接。

此外,技术创新与科学背书,让中式祛湿更贴合现代生活的健康诉求。现代药理研究验证草本功效,严格的生产标准保障使用安全,让传统祛湿理念摆脱“经验主义”,成为科学、系统的生活方式。

据《北京青年报》

可可碱与衰老减缓 存在关联

黑巧克力不仅味道令人喜爱,还可能与“变年轻”有关。英国伦敦国王学院最新研究发现,黑巧克力中富含的一种天然化合物——可可碱,与生物学衰老速度减缓存在关联。相关成果发表于最新的《衰老》杂志。

研究人员分析了两个欧洲人群的数据,分别来自英国TwinsUK项目的509名参与者和德国KORA队列的1160名参与者。研究将受试者血液中的可可碱含量,与反映人体衰老水平的生物年龄指标进行比对。结果显示,血液中可可碱水平较高的人,其生物年龄往往低于实际年龄。

与日历年龄不同,生物年龄反映的是人体在健康和功能层面的“真实状态”。本研究采用了两种常用评估方法:一是基于DNA甲基化模式推算个体的衰老速度,二是测量染色体末端端粒的长度。端粒被视为染色体的“保护帽”,其缩短通常与衰老及多种年龄相关疾病风险上升有关。

研究人员表示,该研究发现,黑巧克力中的关键成分与“维持年轻状态”之间存在关联,但这并不意味着应当大量食用黑巧克力来抗衰老。相关结果更多是为理解饮食如何影响人体衰老机制提供线索。

研究还比较了可可和咖啡中多种与新陈代谢有关的其他成分,发现这种与生物年龄相关的效应并非普遍存在,而是较为特异地与可可碱相关。这提示可可碱可能通过独特机制参与调控人体衰老过程。

不过,研究人员也强调,目前结果属于人群相关性研究,尚不能证明因果关系。未来研究将进一步探索可可碱是否会与黑巧克力中的多酚等物质产生协同作用,以及其在对抗衰老过程中的潜在应用价值。据《科技日报》

新鲜蔬菜

怎么做更有营养

新鲜蔬菜营养价值充足,有助于补充维生素,提升免疫力。想最大程度保留营养,可从以下方面入手:

•新鲜应季

应季蔬菜颜色鲜亮、水分足、营养丰富、口感佳。蔬菜放置时间过长会导致水分与营养流失,尤其是绿叶蔬菜,最好当天购买当天食用。

•适量生吃

西红柿、黄瓜、生菜等蔬菜洗净后可直接食用,既保持原味又能减少营养损失。

•合理加工与烹调

掌握“先洗后切、流水冲洗、水开下菜、急火快炒”的原则;现做现吃,避免反复加热。