

节令之美

冬至：不同地区的夜长不同，有什么门道？

新华社天津12月19日电（记者周润健）12月21日迎来冬至，这是北半球白昼时间最短、夜晚最长的一天。这一天我国各地的夜晚到底有多长？这一天是日出最晚且日落最早的时候吗？听天文科普专家一一道来。

冬至是二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍，冬至这天，各地的夜长时间从南到北呈递增趋势。越是靠北，黑夜越长；越是靠南，黑夜越短。这是因为地球围绕太阳公转，地轴是倾斜的，导致太阳直射点在地球的南北回归线之间往复运动，进而表现为各地的昼夜长短不一。

昼短夜长的这种变化，纬度越高的地区越明显。福建省天文学会会员、天文科普专家许长榕通过不同城市在今年冬至日的日出、日落时间计算出各城市当日的黑夜长度，可以明显看到这种效应，例如哈尔滨夜长约15时20分、北京夜长约14小时40分、南京夜长约13小时57分、海口夜长约13小时05分。

“以此推算，我国南北方主要城市冬至日夜长的最大差距在2小时以上。”许长榕说。

可能有人认为，冬至之日，是北半球全年夜长最长的一天，理应也是日



昼短夜长 新华社发 曹一作

出最迟、日落最早的一天。实则不然。这是因为地球的自转轴倾斜约23.5度，并以椭圆轨道绕太阳公转，导致每日的正午时间略有偏差，称为均时差。

许长榕告诉记者，今年冬天我国各地最早的日落早在11月底至12月初就出现了，而2026年1月中上旬左右才会迎来最晚的日出。这种时间差异会因地理位置与年份稍有不同，并非固定不变。

冬至被视为“阳生”的起点，古人将其看作太阳运行的转折点，是记录太阳行踪的理想开端。“对摄影爱好者而言，如果从冬至这天起，每天在同一时间与地点拍摄太阳在天空中的位置，历经四季，就会得到漂亮的‘8字形’日行迹。”刘仲利说。

“吃过冬至面，一天长一线”，冬至过后，白昼将逐渐增长。虽然变化不可能一蹴而就，但太阳直射点逐渐北返的脚步已经开始。

冬至到，这份健康提示请收好

12月21日迎来冬至节气。冬至前后北方天气寒冷，流感、肺炎等呼吸道疾病也进入高发期。怎样区分流感和普通感冒？如何科学防护？针对公众关切，国家卫生健康委12月19日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

——识别流感，合理用药。

发布会上信息显示，本周我国流感活动出现下降，但总体仍处于高流行水平。

“低温寒潮发生时间往往与流感等呼吸道传染病流行季节重叠。”江苏省疾病预防控制中心主任医师霍翔建议，积极接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。同时，要养成良好卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或臂弯遮住口鼻，科学佩戴口罩，注意手卫生。

如何区分流感和普通感冒？北京大学人民医院主任医师马艳良提醒，流感主要由流感病毒引起，往往一开始就来势汹汹，出现高热、全身疼痛、乏力，

也会伴有呼吸道症状；普通感冒大多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等引起，全身症状相对较轻，主要是流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等。

面对市面上种类繁多的感冒药，马艳良建议遵循“对症治疗、安全用药”原则。普通感冒大多是病毒引起的，阿莫西林、头孢菌素、左氧氟沙星等是针对细菌感染，滥用反而会增加细菌耐药风险。

——养肺防感，中医有妙招。

针对一些人在受寒感冒后出现咳嗽、咽痒久不恢复的情况，中国中医科学院望京医院主任医师高峰表示，感冒后气道上皮受损，尚未完全修复，气道敏感性增强，受到一点刺激就易诱发咳嗽。中医认为这是外感后正气还未完全恢复的表现。

高峰建议，可保持室内湿度适宜，避免干燥，必要时使用加湿器；外出时科学佩戴口罩，避免粉尘、异味、冷空气等刺激；少吃刺激性食物，可适当吃一些百合、梨、银耳等润肺止咳食物。如果咳嗽持续加重，伴有气短、胸痛等症状，应及时到医院就诊。

针对“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”等说法，高峰表示，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间会感到面部和身体发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受

寒、感冒。

此外，中医认为，辛辣食物易耗伤津液，可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适，对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的患者，还可能诱发或加重病情。

——理性止痛，正确护眼。

冬季也是各类疼痛的高发期。北京大学第三医院主任医师李水清提示，止痛药不能长期随意吃，因为止痛药并不能消除病因，长期使用可能掩盖病情、耽误治疗，应按照医生指导规范使用。

“老年人随着年龄的增长，系统器官出现退变，容易引发疼痛。”李水清说，持续或反复发作超过3个月的疼痛是慢性疼痛，需要积极治疗，否则可能导致焦虑、抑郁、睡眠障碍、功能障碍等问题。

对于老年人高发的带状疱疹，李水清表示，接种疫苗可降低带状疱疹的发病风险，特别是50岁以上人群或免疫力低下人群建议接种。

冬季眼部干涩怎么办？复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主任医师周行涛建议，可以通过主动眨眼睛、开加湿器、热敷、避免揉眼睛等方式减少眼睛干涩的症状。此外，可以在医生指导下使用人工泪液。

新华社北京12月19日电

●生活常识●

“饱和脂肪”和“糖”将必须标示 如何看懂营养标签？

新华社北京12月19日电（记者李恒 徐鹏航）国家卫生健康委19日提示，新版《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》将“饱和脂肪”和“糖”列入必须标示的核心项目。这一标准将从2027年3月16日起正式实施，鼓励企业可在此日期之前提前实施。

营养标签是消费者了解食品营养、实现科学选择的重要工具。国家卫生健康委新闻发言人杨金瑞在当天举行的新闻发布会上提醒，关注营养成分表中的脂肪、饱和脂肪、钠和糖的含量，是控制“隐形”健康风险的第一步，还要学会看懂营养素参考值百分比(NRV%)，掌握健康“度量尺”。

“营养素参考值百分比表示一份食品中某项营养素占每日推荐摄入量的比例。”杨金瑞说，例如，某份食品钠的营养素参考值百分比为30%，意味着吃一份就已经摄入每日推荐钠摄入量的30%，再吃其他食品就要考虑这一因素。

据悉，国家卫生健康委正倡导食品企业推广使用数字标签，消费者扫描数字标签二维码之后就可获得丰富的产品安全和营养健康信息。

长期运动 显著降低晚年罹患代谢综合征风险

一项最新研究发现，在成年期保持较高运动活跃度的人，晚年罹患代谢综合征的风险明显低于长期运动不足者。

这项研究对一批来自芬兰中部地区的参与者进行了长达50年的随访。科研人员调查分析了159名参与者在27岁、42岁、50岁和61岁时的业余时间运动活跃程度，并评估他们在61岁时代谢综合征的发生情况。代谢综合征指多种心血管疾病危险因素的聚集，包括腰围增大、血压升高、糖代谢受损以及不利的血脂指标等。

该研究识别出三类运动活跃程度：持续活跃、活跃度上升和持续不活跃。研究结果显示，与持续活跃者相比，持续不活跃者在进入晚年时罹患代谢综合征的风险为近四倍，活跃度上升者的相应风险约为两倍。

研究人员表示，这说明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联，而较晚年阶段进行的运动同样有益健康，尤其是肌力训练，可能是有助于晚年早期代谢健康的重要因素。

科研人员认为，这项研究结果既鼓励人们保持活跃，也强调“开始运动永远不算太晚”。

据新华社

