

## 小雪时节如何御寒防病？

# 国家卫生健康委详解冬季“健康密码”

随着小雪的到来，北方寒风渐起，南方阴冷潮湿，冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病？21日，国家卫生健康委以“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。

### 养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”，在小雪节气如何有效“藏”住身体能量？

“冬天应顺应自然，把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议，冬季应保证充足睡眠，避免熬夜消耗阴血与阳气；情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志；运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式，避免大汗淋漓；饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物，如羊肉、牛肉，还可适当食用核桃、栗子等。

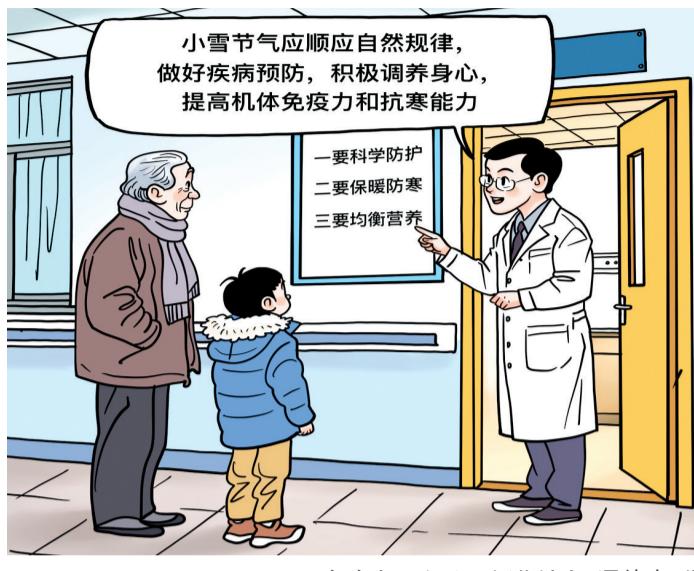
针对“冬季宜静不宜动”的说法，张立晶表示，“冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓，反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能，使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式，如何科学午休？北京大学第六医院副主任医师孙伟建议，午餐后半小时到下午3点之间，找一个安静的环境，设定20分钟左右闹钟，进行短暂小憩。

### 心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”，与年轻人无关。事实真如此吗？

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’，中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院



防寒养生正当时 新华社发 冯德光 作

主任医师杨伟宪说，动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因，形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示，除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外，长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式，以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积，诱发动脉粥样硬化，即使是年轻人，其血管也可能已经有明显的斑块了。

出现哪些“预警信号”需引起注意？杨伟宪说，胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等，要警惕有心肌缺血情况的发生；出现恶心、呕吐等消化道症状，并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适，可能是发生了急性心肌梗死，应及时就医。

### 警惕呼吸道传染病

随着各地陆续进入冬季，急性呼吸道传染病更易高发。“当前，全国流感活动已进入较快上升期，多数省份的流感活动水平已到中流行水平，个别省份甚至

已达高流行水平，全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加，5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年龄组要高。”彭质斌介绍。

专家建议，及时接种流感疫苗，从而减少感染、发病以及发生重症的风险。如果已经出现了流感样症状，在没有确诊、自行痊愈后，也建议接种流感疫苗。

如何区分普通感冒和流感？首都医科大学附属北京地坛医院主任医师宋蕊表示，普通感冒是一种急性的上呼吸道感染性疾病，症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛痒等，全身症状较轻，病程相对较短，大多在1周内就能明显缓解；流感是由流感病毒感染引起，往往来势较急，常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主。

专家建议，患普通感冒后，如果症状轻微、食欲正常等，可在家休息、多喝水、对症处理，选择清淡、易消化、有营养的食物，观察病情变化；如果诊断为流感，应尽早使用抗病毒药物。

据新华社

## 冬季进补有哪些“宜”与“忌”？

俗话说，“冬令进补，来春打虎”，冬季通过饮食调理身体是我传统的养生方式。小雪节气将近，气温将越来越低，如何正确进补以增强体质？

“中医提倡‘冬令进补’，其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍，冬季万物闭藏，人体阳气内藏，消化系统功能会偏旺盛，此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存，来年春天精力便会更加旺盛。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说，气虚者和血虚者适宜进补，产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳，但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒，中医强调辨证施治，进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判，给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言，进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比，老年人往往多个脏腑功能减退，伴有很多慢性病，导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说，因此，老年人应“平补”“缓补”，循序渐进，切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍，老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务，可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能，以核桃、枸杞等食材来补益肾精，同时注意气血双补；推荐食用食疗粥，如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥，既有营养又易于消化。

此外，部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白，何迎春说，这

种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关，可食用当归生姜羊肉汤，同时注意腹部、腰部、下肢保暖，每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补，服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，膏方在我国应用已有千余年历史，具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

“膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大型复方制剂。”黄亚博说，膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群，但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具，且遵循动态调整的原则，不可一方连用多年。”据新华社

## 腌菜腊肉好时节

“迎冬小雪至，应节晚虹藏。”11月22日迎来二十四节气中的小雪。

古籍《群芳谱》云：“小雪气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也。”这意味着小雪节气渐浓，雨水转雪，但此时雪量不大，因此称为小雪。

“小雪腌菜，大雪腌肉。”一句俗谚，道出了中国人顺应节气的生活智慧。在四川南充，眼下正是冬菜入坛的好时节。

冬菜，顾名思义，因生产加工都在冬季而得名。每到这个时节，南充烟山脚下的老百姓就会将芥菜拌入调好的香料中，层层码进陶坛，再用黄泥细细糊严坛口。一个个陶坛，将节气的寒、阳光的暖、山风的清，都悄悄封进脆嫩的菜丝里。

“烟山冬菜要经过选料、揉制、盐渍、追苦水等六道工序，入坛发酵晾晒三年才能开坛。”从事烟山冬菜制作20余载的张朝君说，“每一步都慢得有道理，都藏着老祖宗顺应天时的智慧。”

小雪时节，除了腌进坛里的鲜香冬菜，还有挂在檐下的浓烈腊味。

成都新开寺街，被当地人亲切称作“香肠腊肉一条街”。当气温持续走低，这里迎来了热闹时刻。

各个摊铺前，摊主们忙着选肉、切条、拌料，将精心调制的猪肉灌肠，再用麻绳穿起。放眼望去，整条街上都挂着红晃晃的“肉帘子”，烟熏味、五香味、麻辣味交织在空气中，勾得人频频回头。

在四川，各家的腊味也各有千秋。有人偏爱柴火烟熏后的醇厚腊香，有人钟情花椒与肉粒碰撞的麻辣鲜香，每一户的配方里，都藏着独属于家的味道。

对在腊味香气中长大的游子而言，最想念的是家里的腊味。在福建工作的成都姑娘王晓晓，最近通过视频电话向妈妈请教做腊肉。屏幕那头，母亲熟练地给肉条抹上盐巴与花椒，并念叨着“八角、桂皮、白酒一样不能少”，屏幕这头，她认真记下每一个步骤。

小雪不仅是自然界万物闭藏的节点，也是人们顺应天时、调理身心的契机。“小雪到大雪，讲究一个‘渐’字。此时宜早睡晚起，养精蓄锐，可以适度进行八段锦、五禽戏等温和运动。饮食上要多食温补食材以御寒，同时注意滋阴润燥。”四川省中西医结合医院中医预防保健科主任中医师丁松屹建议。

小雪，单是念出这两个字，就有一种沁人心脾的惬意，仿佛冬天里的一场雪，已经在悄悄酝酿。伴着这一点小雪，或与家人围坐坛边腌菜备腊，或与好友静候青竹变琼枝的景致，或是守着暖炉感受“晚来天欲雪，能饮一杯无”的诗意，都是这个时节特别的仪式感。

小雪至，寒未深，恰是人间慢酿时。就让这一坛腌菜、一串腊味、一场小雪，成为此刻轻盈而温暖的幸福吧。

据新华社



小雪腌菜 新华社发 商海春 作

## 迁 坟 公 告

因长治市市关村中继泵站配套供热管网工程（捉马大街—河头桥南）工程项目临时占地，按照工程规划设计路由，该项目途经桃园村太行东街南侧土地。目前，该项目已进入实施阶段，涉及用地范围内的坟墓需要进行搬迁，请各坟主亲属务必于2025年11月30日前到桃园村委完成登记确认，办理迁坟手续。逾期未登记的坟墓按无主坟墓进行迁移。请各位村民及坟主相互转告。

特此公告

联系人：王红明

联系电话：18003556909

长治市潞州区紫金街道桃园村村民委员会

2025年11月24日