

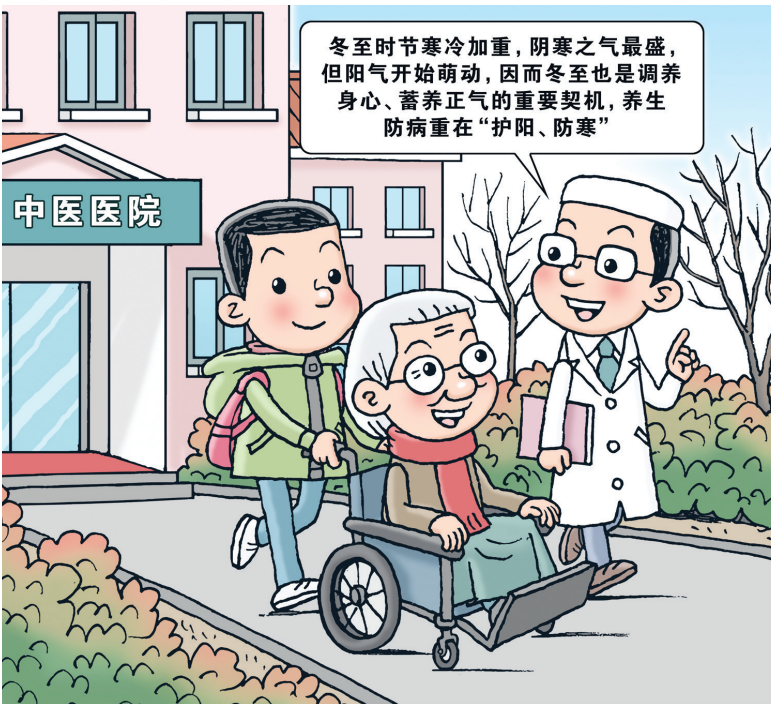
# 冬至养生重在“护阳、防寒”

冬至时节,天气愈发寒冷。中医专家介绍,这一时节寒冷加重,阴寒之气最盛,但阳气开始萌动,因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机,养生防病重在“护阳、防寒”。

首都医科大学附属北京中医医院血管外科副主任医师王雷永说,冬至时节气温持续偏低,而寒邪最易损伤人体阳气,保暖不当或过度劳累易导致畏寒怕冷、四肢不温、乏力倦怠等不适,还可能诱发心脑血管事件或呼吸系统疾病。

“顺应天时,冬至养生重在‘藏’,通过保存精气、减少无谓消耗,为来年阳气生发积蓄能量。”王雷永说,此时饮食应“温补而不燥、滋养而不腻”,可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾肾;尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物,防止损伤脾胃运化功能。

同时,这一时期宜适当“早卧晚起”,保证充足睡眠,以利阳气潜藏;做好头颈、腰腹及足部保暖,减少寒邪从薄弱部位侵袭机体;可选择节奏缓慢、动作柔和的运动方式,如太极拳、八段锦、中医导引术等,以活动筋骨、促进气血运行。针对寒证和阳虚表现,可用艾灸、热水泡脚、



冬至的养生防病 新华社发 徐骏 作

经络拍打等方法来调养。

“冬至时节还可以中药代茶饮调理身体,但最好选择性味平和之材。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说,黄精枸杞茶能缓补精力、滋养身体,适

合疲劳、眼干涩人群;姜枣茶散寒暖胃,是手足不温者的晨起之选;桂圆枸杞茶补心脾、滋肝肾,适合熬夜用眼人群午后饮用;黑豆陈皮饮则能改善进补时的消化不良与水肿问题。

据新华社

# 冰雪旅游旺季,莫让“温差”成健康“杀手”

新华社记者 杨思琪 徐凯鑫

随着冰雪旅游旺季到来,哈尔滨冰雪大世界等景区开启“人从众”模式,不少游客从南方跨越大温差来到北国“冰城”。哈尔滨医科大学附属第二医院内科副主任、高血压中心负责人张烁提醒,冬季不仅是呼吸道疾病高发期,更是心脑血管疾病的“深水区”。

## 提醒一:温差突变易诱发急症

很多人担心严寒本身,但在临床医生眼中,温差的突然变化是诱发急症的一大“元凶”。

“从广州到哈尔滨,温差可能高达50摄氏度,这种剧烈跨度对血管的收缩和舒张影响巨大。”张烁说,

同时,室内20多摄氏度的暖气与户外零下20多摄氏度的“反复拉锯”,对于本身已有动脉粥样硬化或血管弹性下降的人群,容易引发心绞痛、心肌梗死,增加脑血管意外。

“戴帽子可以减少头部热量散

失,口罩能减轻冷空气对呼吸道的刺激,围巾则能保护颈部大血管区域。”哈尔滨医科大学附属第二医院内科副主任医师曹天辉建议,户外活动时,帽子、口罩、围巾必须佩戴齐全,不能为了“漂亮”而挨冻。

## 提醒二:适度饮食不能忘

东北冬天的快乐往往藏在铁锅炖大鹅和热气腾腾的火锅里。但对于血脂较高的群体,这些美味潜伏着危机。

“我在门诊遇到一位患者,平时非常自律,但血脂依然居高不下。一

问才知道,他一个月会吃一次火锅。”张烁说,一次严重的高脂暴食,在代谢能力较差的人群中,对血液粘滞度的影响可能长达2到3周。

此外,冬季“猫冬”时习惯吃瓜子、花生、核桃等坚果,本质上也是

油脂。“血管在寒冷环境下本就收缩,如果血液再因为高脂变得黏稠,血栓形成的风险就会成倍增加。”张烁建议,面对美食要适度,减少高盐高油摄入,同时烟酒也要严格控制。

## 提醒三:“运动零食”引领新风尚

极寒天气下,传统的晨跑或夜跑变得不再那么安全。专家建议,应避开早晚气温最低、血压波动最大的时段,选择上午10点至下午2点太阳充足时活动。

曹天辉表示,如果无法进行户

外锻炼,“碎片化运动”(又称“运动零食”)是很好的选择。比如,每坐40到60分钟,起身活动3到10分钟,如原地踏步或超慢跑。在室内可以进行靠墙深蹲、弹力带拉伸或八段锦,这类小强度的“折腾”能预

防下肢静脉血栓。

张烁说,如果周一到周五工作忙,做一个“周末勇士”同样有效。利用周末集中进行约150分钟的中等强度运动,可以达到改善血压、血脂的效果。

## 提醒四:别把“没症状”当成“没问题”

冬季心脑血管疾病的一个特点在于“隐匿性”。

“高血压经常是没有症状的,很多人以为自己很正常,结果到北方温差一刺激,血压飙升,意外就发生

了。”张烁提醒,无论本地居民还是外地游客,尤其是既往有基础疾病的人群,在进入冬季后,应常备血压计,加强监测,在医生指导下及时用药。

哈尔滨冰雪大世界等景区提

示,游玩时如果感到身体不适或极度寒冷,应立即进入“暖屋子”取暖过渡。从户外进入室内时,也建议在大堂稍微停留,给血管一个“缓冲适应期”。

据新华社

# “饱和脂肪”和“糖”将必须标示 如何看懂营养标签?

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。数字标签字体可以缩放,还能实现语音识读和视频播放等功能,对老年人尤其友好方便。

据新华社

# 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。

研究由芬兰于韦斯屈莱大学领衔。该校日前发布新闻公报说,研究表明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而即便在较晚年龄阶段开始运动同样有益健康。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《运动医学与科学》。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。持续活跃者自进入成年后即每周多次运动,活跃度上升者则是到中年才开始每周多次运动,持续不活跃者在整个成年期平均每周运动不超过一次。

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,而较晚年龄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



运动降低风险 新华社发 王鹏 作