



本报讯 冬季天气转冷,草木凋零,蛰虫休眠,万物活动趋向休止。人类虽没有冬眠之说,却有补冬的习俗。从中医角度来看,冬季养生至关重要,只有顺应气温变化,采取正确的养生方法,才能“治未病”,为来年的健康打下坚实基础。

气温骤降 如何预防呼吸和心脑血管系统疾病?

气温骤降可能诱发呼吸和心脑血管系统疾病,中医可用以下方法预防(对食疗方或者代茶饮过敏者,慎用)。

●注意日常起居方面的基础调护

大家要及时添衣保暖,避免风寒入侵;规律生活,避免劳累、熬夜;科学佩戴口罩、勤洗手等。患有基础疾病的患者要维持常规治疗,避免突然停药;血压要维持在合理水平,不要过高或者过低。

●用中医药食疗或者代茶饮的方法来提高机体抵抗力

预防呼吸道疾病,推荐食疗方“四白粥”,即用百合、山药、莲子肉、白米煮粥。百合养阴润肺,山药健脾益肾,莲子肉补脾养心,白米健脾养胃,该方能够补气、润肺、健脾,能够固本培元,增强人体正气,抵抗邪气入侵。但是,糖尿病患者切勿过食粥类,避免血糖升高。易感风寒者可用党参、沙参等作为代茶饮服用。

预防心脑血管疾病,可用“荷叶山楂饮”,即用荷叶、山楂、陈皮泡水或者煲粥,该方能够祛湿化痰、健脾理气。

此外,合理饮食、适度运动等健康生活方式也是预防的关键。例如,每日摄入充足的水分;摄入适量的新鲜蔬菜和水果;保证肉蛋奶等优质蛋白的摄入;坚持清淡饮食,避免生冷油腻;适当进行太极拳、八段锦等轻中强度的运动。

冬季常见的消化问题调理

寒冷刺激可带来两个方面的问题:一是肌肉、关节的疼痛,女性可能会痛经或月经不调;二是对脾胃功能造成影响,人们可能出现消化道不适症状,例如腹痛、胃痛、肠鸣、大便稀溏,或影响食欲、食少腹胀等。

在治疗这些疾病方面,中医药有很多具有特色且实用的技术和方法。例如,脾胃虚弱、虚寒的人,如果吹了凉风后感觉上腹部不舒服,可以用两片生姜切成姜丝,再加上几枚红枣煮水服用,缓解胃脘部的不适。

另外,人们还可尝试穴位按摩。内关穴位于前臂内侧,腕横纹上2寸处。按揉内关穴可理气止痛,缓解腹部胀满、恶心等症状。



巧用中医治未病 冬季养生有妙招

冬季运动 注意保暖

立冬以后,气温下降,大家运动时应注意几点:

保暖防寒。人在出汗时尤其容易受凉,导致感冒。

选择合适的时间和地点。时间上,宜在阳光充足、风力较小的时候进行户外运动;地点上,如果天气不好,也可选择在室内进行运动。

控制运动的强度。运动时间在30~40分钟,身体微微出汗为宜。中老年人特别是有重



慢性疾病时,不适合高强度运动。

注意安全。冬季路面可能有冰雪或湿滑的时候要特别注意,老年人应注意防止跌倒。

怕冷人群的养生保健

特别怕冷的人,往常见于女士、老年人或产后、病后的人。对于这些人,推荐几个小方法。

坚持运动:每天坚持适量的运动,让身体通过肌肉的运动产生温热感。

做穴位按摩:手掌有几个穴位,一是劳宫穴,二是鱼际穴。有一个自我按摩的方式大家可以学——把两个手掌对接起来,自我旋转,可能不到十下,身体就会产生一种热感,从而促进

血液循环。

做热盐包:可以在家里做热的盐包,选用艾叶、桂枝、花椒、吴茱萸,加点粗盐,用布包裹后用微波炉或隔水蒸,加热之后敷在身体经常怕冷的地方,例如颈椎、腹部。

泡脚:如果老人有泡脚的习惯,也可以用中药泡脚——用艾叶、桂枝、牛膝、桑枝等煮水后泡脚。注意,水温要控制在40~42摄氏度,泡脚的时间不超过15分钟。

(健康中国)

健康多一点

适合冬季进补的食疗方法

进补要因时制宜。冬季寒冷,人体阳气内敛,宜采用温补的方法,例如传统中医药膳——当归生姜羊肉汤。

当归可补血养血,生姜可温中散寒,羊肉有补益脾胃的作用。如果再加入黄芪或人参,则可增强补气的效果。如果考虑到年纪大了,也有肝肾亏虚,大家可根据个人体质,适量加入枸杞子、红枣。

膏方使用指南

膏方中的很多药材都有滋补作用,可以调和气血阴阳、增强体质、补益五脏。对于稳定期的慢性病患者,还能扶正

祛邪,帮助身体康复。

哪些人适合吃膏方?

老年人

随着年龄的增长,老年人的脏器功能会慢慢衰退,服用膏方能够延缓衰老带来的一些身体不适。

亚健康人群

亚健康人群存在一些身心不适的状态,对社会和自然的适应能力下降。服用膏方能调整机体的平衡状态,延缓疾病的发生。

慢性虚损性疾病的患者

中医认为,该人群多处于寒热错杂状态,以及气血特别不足的状态,如果能够在治病的同时服用膏方的话,能够起到固本培元的作用。

病后或术后的患者

该人群的机体属于减退或抑制的功能状态,如果服用膏方,也能快速帮助身体康复。

(健康中国)

创卫进行时

中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2024年版)

传染源、传播途径和易感人群 是传染病流行的三个环节

传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。

传染病是指病原微生物感染人体后产生的、有传染性且在一定条件下可造成流行的疾病。传染病可在人与人、动物与人之间传播。传染病的流行必须具备三个环节:传染源、传播途径和易感人群。

传染源是指携带并且能够排出病原微生物的人和动物,可以是患者、无症状感染者,也可以是受感染的动物。易感人群是指对某种传染病缺乏特异性免疫力的人

群。传播途径是指病原微生物从传染源排出后进入易感人群所经过的途径,常见的传播途径有呼吸道传播、消化道传播、接触传播、虫媒传播、血液传播和母婴传播等。有些传染病可通过多种途径传播。

管理传染源、切断传播途径和保护易感人群是预防控制传染病的有效措施。根据传播方式、速度及对人类危害程度不同,将法定传染病分为甲类、乙类和丙类,实行分类管理。

防控传染病,人人有责。每个人要主

动学习传染病防控知识,一旦怀疑自己感染,要做好个人防护,及时就医。根据防控要求,配合做好相关流行病学调查、隔离、疫苗接种和治疗等工作。出境时,要提前了解目的地传染病流行情况,做好预防措施,减少感染风险;入境时,如果所在国家或地区出现传染病流行,要主动报备。单位和个人违反《中华人民共和国传染病防治法》规定,导致传染病传播、流行,给他人人身、财产造成损害的,应当依法承担民事责任。

君子以仁存心,以礼存心;仁者爱人,有礼者敬人。
——《孟子·离娄下》

文明

文明是现代化国家的显著标志。要把提高社会文明程度作为建设社会主义文化强国的重大任务,坚持重在建设、立为本,坚持久久为功、持之以恒,努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

我践行 我学习
社会主义核心价值
富强 民主 自由 平等 爱国 敬业
文明 和谐 公正 法治 诚信 友善

北京丰台
FENGTAI BEIJING