

# 大寒养生:温补脾胃 预防流感

**冬季养生:**  
温补脾肾,顺应时节

大寒时节,天气寒冷,中医认为此时是温补脾肾的最佳时机。北京中医药大学东直门医院主任医师王海隆指出,肾为先天之本,脾为后天之本,温补脾肾可以帮助人们更好地抵御严寒,顾护正气。

“在日常生活中,我们要顺应‘冬藏’的特性,适当早睡晚起,注意保暖,避免过度运动和操劳而耗伤阳气。”王海隆建议,饮食上应以温补食材为主,少吃生冷食品。

除了饮食调理,王海隆还建议大家可以在阳光充足时进行户外运动,或是在室内打太极拳、易筋经、八段锦等传统功法,以疏通经络、调养气血。此外,拍打足三里和大椎等保健穴位,也能起到鼓舞阳气、增强体质的作用。



1月20日,我们迎来二十四节气中的大寒节气。在这个一年中最寒冷的时节,如何保持身体健康、预防疾病?17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请相关专家就冬季养生、流感防治及健康素养提升等话题进行解读,为公众提供实用的健康指南。

对于类风湿性关节炎患者来说,冬季更是一个不小的挑战。王海隆提醒患者要注意防寒保暖,尤其是做好受累关节的保护工作,避免做重体力活,减少关节负担。如果出现了关节肿、痛、僵明显加重现象,要及时就医。

**流感高发:**  
科学预防,合理应对

在预防流感方面,专

轻者可以居家观察治疗,使用退热镇痛药物、祛痰止咳药物缓解症状。观察期间如果体温持续在39.0°C以上,服用退烧药后效果不佳,需及时就医。此外,咳嗽剧烈、呼吸困难、呼吸急促、胸闷、憋气、剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等症状也应及时就医。

对于流感药物玛巴洛沙韦的使用,李侗曾指出,目前我国只批准玛巴洛沙韦用于治疗,尚未批准该药用于暴露后预防。他提醒大家在使用该药物时要注意:抗病毒药物需要尽量在发病48小时内使用;目前我国只批准5岁及以上人群使用;玛巴洛沙韦与其他药物可能存在相互作用,在使用前应该告知医生正在使用的其他药物;如果出现过敏症状或其他严重不适,应立即停药并就医。

李恒 董瑞丰

## 警惕“冻”出来的前列腺疾病

“有没有人觉得最近尿变多了?甚至晚上还要起来好几次?”有网友发起讨论。为什么冬季容易出现尿频、尿急?

专家介绍,这与寒冷天气对身体的影响密切相关。处于寒冷环境时,为了

维持核心温度正常,体表血管收缩,抗利尿激素减少,血压升高,肾灌注增加,肾脏代谢产生的尿液增多。同时,皮肤收缩使得更多水分和代谢物通过泌尿系统排出。对于老年人来说,这种情况更为严重,因为在夜

间躺卧时,回心血量增加,进一步加重了肾脏负担,若本身心脏功能较差,夜尿增多的问题会更加明显。

冬季人们常饮用热茶、

热汤等,也具有一定的利尿作用。部分老年人排尿困难,一个重要原因是他们可

能会饮用烈酒御寒,烈酒易导致前列腺充血,如果本身患有前列腺疾病,会进一步加重排尿困难的问题。

预防前列腺疾病需要做好保暖与运动,减少烈酒、辛辣食物等刺激性食物的摄入。

许敏

脑卒中、心梗……高发病来袭,这样防

多家医院指出,近期脑卒中、心梗及主动脉夹层等心血管病的发病率呈上升趋势。

**血压波动是主动脉夹层诱因**

近段时间,心血管病——A型主动脉夹层也进入高发期。医生介绍,每年冬天,这类患者特别多,医院心外科一天最多做5~6台抢救手术。未经治疗的主动脉夹层,尤其是A型主动脉夹层,死亡率非常高,必须急诊手术。高血压是冬季心梗和主动脉夹层高发的重要原因。冬季,长期高血压的患者要注意控制血压,避免情绪波动,定期锻炼,保持均匀呼吸,每次30秒,一天可做两到三组。

**金鸡独立:**闭上眼睛,抬起一只脚,用一只脚站立,尽量保持身体平衡。如果一只脚酸了,可以换另一只脚继续练习。练习应由少到多,切忌操之过急,以免造成损伤。

长期过度使用膝关节会导致损耗过度,诱发骨关节炎。日常要避免久坐、久跪、久蹲等姿势,不要长时间爬楼梯、爬山。体重超重的人要保持健康体重,不能过度劳累。若发现异常,应及时就医。

刘晋

脑梗高发,管好血压和饮食

脑卒中俗称中风,分为脑梗死和脑出血,其中脑梗约占80%~90%。卒中高危人群要注意保暖,提倡少油少盐少糖。卒中“黄金抢救时间”是4.5小时,一旦出现肢体麻木无力、口齿不清、口角歪斜等不适,务必及时就医。

混合性卒中在临床中不少见,脑出血或脑缺血可先后或同时发生。患者应配合医生,积极寻找病因,调控血压、血脂及血糖等,并加强康复锻炼,减少并发症。

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169



**悦游江西**

庐山(美庐别墅、大口瀑布、如琴湖、锦绣谷、白居易草堂、仙人洞、御碑亭)鄱阳湖、石钟山、景德镇、婺源、婺女洲、篁岭双动5日

1月28日、2月1/3日 成人4080元 儿童1680元

明水古城-芙蓉街、潭溪山、星洞传说、大明湖、解放阁、趵突泉、黑虎泉、明水古城 纯玩0购物2日游 优秀专线导游全程服务、入住市区精选酒店

1月30日 2月1/3日 成人398元 儿童240元

遇见淄博-周村古商城、潭溪山、冰瀑、八大局、海岱楼、旱码头、弧形玻璃桥纯玩2日游 周村逛庙会、大街品美食 1月30日 2月1/3日 成人358元 儿童220元

运河台儿庄-台儿庄古城、天后宫、古城大庙、台儿庄大战纪念馆、船型街纯玩2日游 入住台儿庄古城内精品民宿、古城过大年赏夜景、优秀专线导游

1月30日 2月1/3日 成人688元 儿童268元

纯玩桂林-AAAAA三星豪华游船全景漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游

1月29/31日 2月2/5日 4580元起

三峡-黄鹤楼、三游洞、三峡大坝景区、神女溪景区、白帝城、归来三峡大型演艺、瞿塘峡、丰都鬼城、重庆李子坝轻轨穿楼、洪崖洞等双卧纯玩8日

1月27/31日 3980元起



**尊享山西**

雁门关、云冈石窟、大同古城墙、五台山、悬空寺、双林寺、乔家大院、平遥古城 纯玩0购物0自费 双卧6日游

1月28/29/30日 3480元



**玩转大广西**

靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村、巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、侨港风情街、北海银滩、全程0购物店双飞6日 精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制

1月25/28/31日 2月1日 4580元起