

“三九”养生好,来年身体健

1月8日,“三九”(1月8日-1月16日)正式开启。以往素有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,现在正是养护身体、储蓄能量的“黄金期”。这份养生指南,助您安稳度过寒冬,以健康饱满的状态迎接春暖花开。

牢记“三忌三宜”

宜进补 食补讲究“温润”,应注重及时补充气血,抵御严寒侵袭。进补也要适量,体质偏热,爱上火的人要适当少吃。

宜润燥 除了补足水分,每天还可以吃一些大白菜、雪菜、莲藕、梨等清热润燥的食物。

宜暖胃 寒冷的冬天,肠胃本身就有些倦怠。如果再吃生冷食物,会给胃带来额外的负担。

平时要注意少吃生冷食物,少吃高脂肪、高热量饮食。可用莲藕榨汁,配上蜂蜜一起润胃。

忌心火 心火过旺时,主要表现为心烦、口舌易糜烂生疮、舌尖红等症状。要注意保持良好心态,同时多吃蔬菜水果,少吃辛辣之物,平时要多喝温开水。

忌急躁 此时,万物萧条,人也易急躁,容易肝火上升,导致头

痛目眩、耳鸣、面红等。此时,应尽量避免情绪波动、急躁、发火;注意休息,防止因身体劳累而情绪不稳。

忌大汗 冬藏时节,万物蛰伏,做事“慢半拍”,以免扰动阳气。锻炼时微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,舒展筋骨即可,避免大汗淋漓,导致阳气外泄。

“三九”养生时刻表

【早上:唤醒身心,开启一天】

1.醒来后先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

2.以食指指腹轻揉鼻翼两侧迎香穴1-2分钟,力度以酸胀为度,有助于预防感冒。

3.早晨起床后,喝一杯温水,温暖脾胃、润泽肠道、清醒精神。

【中午:吸收阳气,储备能量】

1.中午11点-13点间,可以晒背15-30分钟,有助于升发阳气、改善情绪。

2.冬季宜适当摄入温热性质的食物,如牛肉、羊肉、红枣等。

3.午间小睡养神,闭目养神15-20分钟,缓解上午的疲劳,为下午的活动储备精力。

【傍晚:适度运动,疏通经络】

1.进行适当运动,如打球、跑步等,老年人可以选择跳舞、快步走等。

2.每天拍拍背部,可以调节体内的阳气,疏通经络,安心安神,帮助预防感冒。

3.晚餐宜选择温热、易消化

的食物,避免生冷油腻,以减轻肠胃负担,有助于夜间安稳入眠。

【晚上:彻底放松,助眠驱寒】

1.中药泡脚驱寒,泡脚水中加中药,养生功效倍增,如艾叶、生姜等。

2.泡脚时,还可以按摩脚底的涌泉穴,以助阳气生发、安神助眠。用拇指或食指指腹旋转按摩,力度适中,每次按摩3-5分钟。

3.晚11点前入睡,此时阳气开始敛藏,早睡可养护阴精、滋养阳气。

综合

延伸阅读

三九贴,灸正当时

三九天是一年最冷之时,也是人体阳气最弱的时候。根据中医“寒则热之”和“内病外治”的理论,可将辛温之药物贴敷于穴位上,还可行艾灸配合,以起到温阳益气、温经散寒、通经活络止痛的作用。

艾灸保健时需要注意以下两个原则:第一,频次不宜过高,建议一周2-3次即可;第二,穴位不必太多,日常调养灸3-5个穴位足矣。

呼吸系统疾病可灸风门、身柱、肺俞、足三里;消化系统疾病可选脾俞、胃俞、中脘、足三里、阳陵泉;妇科疾病可选肾俞、关元、中极、足三里、三阴交;身体健康者为防病保健,也可独灸足三里或关元。



睡眠呼吸暂停:早筛早诊是关键



阻塞性睡眠呼吸暂停正逐渐受到公众关注,许多人可能在睡眠中反复出现呼吸暂停却浑然不觉,长期下来会对心血管、神经系统等造成潜在损害。近日,西安国际医学中心医院胸科医院呼吸与危重症医学科副主任医师张瑶,就该疾病为普通人群及高危群体提供了科学的健康指引。

经济快捷筛查:锁定高风险个体

由于阻塞性睡眠呼吸暂停的隐匿性,很多患者难以主动

发现病情,因此高效的筛查手段尤为重要。张瑶介绍,目前临床中常用的筛查方式主要包括标准化筛查量表和四型睡眠监测设备两类。这些方法具备经济、快捷的显著优势,能够快速筛选出高风险个体。

通过这类筛查手段,可及时识别出可能存在OSA风险的人群,避免因疾病隐匿性导致的延误诊治,同时也能合理分配医疗资源,让需要进一步诊断的患者得到精准引导,为后续确诊和干预打下基础。

分级诊断设备:满足不同诊疗需求

在阻塞性睡眠呼吸暂停的诊断领域,设备的分级应用为临床提供了多样化的解决方案。张瑶介绍,现行诊断设备

分为四级,其中一级和二级设备均属于多导睡眠监测范畴,这也是传统诊断中的金标准技术。

这类设备要求在诊断过程中至少设置7个导联,全面监测眼电、心电、脑电、颞肌、颈前肌、呼吸努力、口鼻气流及指脉氧等多项指标,确保诊断结果的准确性。两者的核心区别在于,二级设备具备可移动性,能够将这一“金标准”诊断方案延伸至病房,为患者提供更便捷的诊疗服务。此外,呼吸科临床中还常使用改良式便携睡眠监测设备,为患者提供了更灵活的选择。

诊断核心原则:金标准不可替代

尽管便携监测设备应用广泛,但张瑶特别强调了诊断的

核心原则。她指出,家庭式睡眠监测设备仅对单纯中度到重度OSA患者具有一定筛查意义,不能作为确诊依据。

阻塞性睡眠呼吸暂停诊断的金标准,仍然是在专业技师指导下进行的全程监测多导睡眠监测。这一标准能够最大程度保证诊断的准确性和可靠性,避免因设备局限性导致的误诊或漏诊,为患者后续的治疗方案制定提供坚实的科学依据。

张瑶提醒,若发现自身或家人存在睡眠时打鼾严重、呼吸不规律、白天嗜睡等情况,应及时通过正规筛查手段评估风险,并在专业医生指导下进行规范诊断,早筛早诊早干预是守护睡眠健康的关键。