

大寒到年尾 养生需“转轨”

本月20日是一年中的最后一个节气——大寒，中医认为，这也是一年“运气”循环变化的开始，做好大寒时节的养生保健是非常重要的。

食补：固护脾胃，调养肝血

大寒的饮食应遵守保阴潜阳的饮食原则。饮食宜减咸增苦以养心气，使肾气坚固，切忌粘硬、生冷食物，宜热食，防止损害脾胃阳气，但燥热之物不可过食，食物的味道可适当浓一些，要有一定量的脂类，保持一定的热量。此外，还应多食用黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等。另外，由于大寒适逢春节，一般家庭都会准备丰富的过年应节食物，此时要注意避免饥饱失调，同时可以多食具有健脾消滞功效的食物，如山药、山楂、柚子等，也可多喝小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

另一方面，大寒时节仍然是冬令进补的好时机，重点应放在固护脾胃，调养肝血上，进补的方法有二：一是食补，二是药补。“药补不如食补”，应以食补为主。偏于阳虚的人食补以温热食物为宜，如羊肉、鸡肉等；偏于

阴虚者以滋阴食物为宜，如鸭肉、鹅肉、鳖、龟、木耳等。药补要根据自己的体质和病状选择服用，如体质虚弱、气虚之人可服人参汤。能饮酒的人也可以结合药酒进补，常见的有十全大补酒、枸杞酒、虫草补酒等。

起居：早睡晚起

“大寒”是冬季的最后一个节气，在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，做到早睡晚起，早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养阴气。另一方面，古语有云“大寒大寒，防风御寒”，大寒时节除了注意防寒之外，还须防风，衣着要随着气温变化而增减，手脚易冻，尤其应注意保暖。

生活：睡前泡脚

大寒时节，除了做到早睡晚起，防寒防风外，最好养成睡前泡脚的好习惯。俗话说“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷。“饭后三百步，睡前一盆汤”，入睡前以热水泡脚，能使血管扩张，血流加快，改善脚部的皮肤和组织营养，降低肌张力，改善睡眠质量，对于预防冻脚和防病保健都有益处，特别是那些爱在夜间看书写作，

久坐到深夜的人，在睡觉之前，更应该用热水泡脚。

运动：日出后运动

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝一碗药”。冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。大寒时节的运动可分室内及室外两种，可进行慢跑、太极拳、八段锦、打篮球等体育锻炼，但应注意运动强度，不宜过度激烈，避免扰动阳气，同时室外活动不可起得太早，等日出后为好。

精神：心情舒畅

所谓“暖身先暖心，心暖则身温”。意思是说心神旺盛，气机通畅，血脉顺和，全身四肢百骸才能温暖，方可抵御严冬酷暑的侵袭。因此在大寒时节，我们应安心养性，怡神敛气，尤其是老人家，因今年大寒前后适逢春节，儿孙满堂，此时精神调养还应注意避免过喜或伤心，减少心脑血管疾病的发生。要注意保持心情舒畅，心境平和，使体内的气血和顺，不扰乱机体内存藏的阳气，做到“正气存内，邪不可干”。

(摘自新华网)

边吃饭边玩手机，你有没有？

吃饭时玩手机，你有这个习惯吗？最近有不少网友在论坛上发帖称“吃饭时玩手机会使人变胖”。这虽没有科学依据，但也应引起大家的关注。因为不正确的饮食方式会打破人体正常的饮食平衡和习惯，从而导致饮食无规律、发胖等问题。

专家指出，都市生活节奏快速，很多人为了节省时间，会快速地完成吃饭动作。也有人在闲暇时会很缓慢地进食，在吃饭的同时还一边看电视或看书、玩手机。这些常见的做法，其实都不利于身体健康。

专家建议，在细嚼慢咽的基础上，一顿饭最好控制在20分钟左右吃完。另有研究表明，嘈杂的就餐环境会使人的味觉变迟钝，建议吃饭时不要选择环境嘈杂的餐馆，而按时吃饭有利于脾胃功能的正常运行，保证人体气血的充盈和协调，避免五脏功能失调。从另一方面讲，按时吃饭有利于唾液分泌，而唾液定时分泌对致癌物质有消解的作用。

(摘自新华网)

冬季加湿谨防“加湿性肺炎”

皮肤瘙痒、鼻子出血、咳嗽、便秘……冬季干燥的天气容易引发各种疾病，为此，很多家庭选择使用加湿器来改善室内干燥的环境。不过，值得注意的是，如果加湿器使用不当，反而会增加患上呼吸道疾病的风险。

专家表示，导致“加湿性肺炎”的原因有三点：一是空气过度湿润严重影响人体肺的廓清能力，导致肺炎的发生；二是加湿器本身不清洁或雾化液污染，导致细菌进入气道，引起肺炎；三是在潮湿的空气中，适合细菌生长并大量繁殖，导致肺炎的发生。专家认为，温度18℃—25℃、湿度45%—65%，是人体感觉最舒适的环境。如何在安全的范围内“加湿”，需要掌握一些保健常识。

加湿器每周清洁不少于一次，防止加湿器内部滋生细菌进入气道，否则加湿就变成了加菌。

雾化液每天更换。雾化液建议使用纯净水和凉开水，不要使用自来水，因自来水中含有氯化物，其中的钙、镁离子雾化后挥发至空气中，形成粉末，都可能刺激气道，引起气道痉挛和损伤。

雾化器应间断开放，不宜24小时长时间使用，定时开窗通风进行空气对流还是必要的。

加湿器应与人体保持1米以上的距离，注意不要对着家具和电器吹，最好不要使用地毯，因为加湿器会导致地毯、家具等潮湿发霉，诱发哮喘和过敏性疾病的发作。

专家提醒，老人、孩子是“加湿性肺炎”的易感人群，应特别注意以上几点。家中有孕妇的，选购加湿器前要咨询各项功能，避免辐射影响。关节炎、糖尿病和心衰患者，也应慎用加湿器，以免潮湿加重病情。

(摘自人民网)

《芈月传》里面的伪科学，你信了吗？

近日，武汉一位即将临盆的准妈妈追看《芈月传》，看到芈月生子时腹痛难忍、几近晕厥的场景，她吓得心惊肉跳。送进产房后，阵痛才刚开始，她已完全无法忍受，一边大哭大叫一边扔东西……无奈之下，医生只能为她实施了剖腹产。《武汉晚报》1月4日)

从报道来看，新闻中这位准妈妈身体素质不错，胎位也很正，完全符合自然分娩条件，但却因为《芈月传》中的相关情节“用力过猛”，使得她产生了一种身份代入感，最终不得已而采用了剖腹产。假如没有看到电视剧中这样的镜头，这位产妇未必会选择这种方式产子。

无独有偶，《芈月传》还有一个情节——芈月被人在食物中下毒，吃下后浑身无力，最后病倒在房中，后来吃了从花园里挖来的新鲜土茯苓，才稍稍解毒，保住一命。可是，生吃土茯苓真的有解毒功效吗？这样的“偏方”所造成的负面影响，可能要比新闻中的“血腥分娩”大得多。

类似《芈月传》中的这种伪科学桥段，在很多电视剧和电影中都出现过。这也着实说明了一个很严重的问题，即当下不少媒体，非但没有在健康传播领域，对伪科学信息进行及时的筛选和纠偏，反倒还在为不少伪科学背书，致使不少人将一些无益反而有害的方法，视为有用的“偏方”。

要知道，电视、广播等媒体，依旧是农村或者偏远贫困地区的人们接收信息的最主要途径。而这些地区的受众，知识文化水平往往不高，对信息的分辨能力有限，更容易被误导。与此同时，他们的经济条件也不宽裕，这一群体对偏方更加情有独钟。

梳理媒体报道的案例也不难发现，因误食偏方而导致中毒乃至死亡的悲剧，也大多发生在这些群体身上。诸如用癞蛤蟆以毒攻毒治癌症、生吃泥鳅治胆囊炎等偏方，恐怕现在还有很大的市场。但遗憾的是，这些伪科学信息非但没有被及时纠正，反倒又平添了不少类似生吃土茯苓解毒等极具误导性的信息。就当下而言，净化健康传播中的伪科学信息，显然很具有现实紧迫性。

(摘自人民网)



身心健康

防感冒“神器” 冬季补维C就吃它！

到了冬天，气温降低，降水减少，空气中的湿度也明显降低，特别容易引发皮肤及黏膜的不适。而且，冬季食物无论从种类还是数量上，都较其它季节少。因此，在冬天补充维C非常重要。维C具有抗氧化作用，适量摄入不仅可以弥补我们体内的水溶性营养素缺失，还可以提高免疫力。

在冬季，橘子、橙子、柚子、柠檬等柑橘类水果是补充维C的上佳选择。这些水果中的维C含量每100g大约在30mg—40mg左右，每天摄取250g，就能满足人体一天的需求。此外，猕猴桃也是不错的选择，每100g猕猴桃中维C含量能高达64mg。

形成鲜明对比的是，一些应季水果的维C含量并不高，像苹果、柿子、甘蔗等，这些水果中的维C含量几乎可以忽略不计。当然，它们也有各自的优势，比如苹果产量丰富，口感柔和，容易储存，价格稳定，长期以来都是人们喜爱的水果之一；柿子和甘蔗属含糖量高的水果，对热量的补充有非常重要的作用。

总之，维C是伴随我们生命而存在的重要营养素，也是人体中一种不可或缺的营养素，必须从食物中才能摄取。在寒冷的冬季补充维C不仅能帮助我们预防感冒，对提高身体机能也有很大的帮助哦。

(摘自人民网)



冬季吃山药好处多

冬季吃山药的好处多多，可以说老少皆宜。

1、益肺止咳：冬季干燥，寒冷，对肺部和喉咙的伤害比较大，在冬季人们很容易会喉咙干燥甚至疼痛，山药含有皂甙、黏液质，这两种成分都有润滑、滋润的作用，所以可益肺气，养肺阴，治疗肺虚、痰嗽、久咳等症。

2、滋肾养生：山药含有多种营养素，有强健机体，滋肾益精的作用。食用山药可以摄取维生素，代替蔬菜水果，但山药切记不要和香蕉一起食用，会引起腹泻。

3、预防心血管疾病：冬季，室内温差比

较大，加上气温普遍较低，是心血管疾病病发的高峰季之一，而山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，同时有降血压、安心神的功效，很适合在冬季吃。

4、健脾益胃、助消化：冬季运动量会不自觉地减少，加上因为气温降低，身体的新陈代谢率降低，加上冬季吃火锅的频率增多，会使得患上肠胃病的几率增多。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能。不论脾阳亏或胃阴虚，皆可食用。临床上常与胃肠饮同用治脾胃虚弱、食少体倦、

泄泻等病症，所以冬季煲汤、吃火锅不妨加入山药这一材料。

5、降低血糖：山药含有黏液蛋白，有降低血糖的作用，加入平常的菜色当中，也可以防止因为暴饮暴食导致的血糖突然升高，长期食用，也有防治糖尿病的作用。

山药的食用注意事项：山药中的淀粉含量较高，胸腹胀满、大便干燥、便秘者最好少吃。山药是偏补的药，甘平且偏热，体质偏热、容易上火的人也要慎食。有些人爱用山药涮火锅，若再配上麻辣小料，那更是热上加热，也最好少吃。糖尿病患者不可一次吃过量的山药，食用量较大时应适当减少主食的量。

(摘自新华网)

责任编辑 袁慧

