

“暖冬”之后也别大意,名医支招防冬天病 省卫健委“冬季驱寒保暖指南”,请查收

抵抗力低,广东流感高发期容易感染;天气湿冷,心脑血管受刺激易诱发疾病……12月21日,是二十四节气中的冬至时令,“冬至大如年,养生更重要”,昨天的“暖冬”之后,未来的冬日里广东人如何迎接冷空气挑战,为自己添加“Buff”,温暖过冬,健康过冬?

在广东省卫生健康委日前召开的“岭南时令与健康座谈会”上,来自广州中医药大学第一附属医院、中山大学附属第一医院、南方医科大学皮肤病医院、广东省人民医院、广东省疾控中心等医院的名专家,就心脑血管疾病预防、居家旅行防流感措施、皮肤保养、睡眠健康、强身进补等话题,为市民送上“冬季驱寒保暖指南”。

■新快报记者 李斯璐 通讯员 粤卫信



■“荔医先锋”健康集市吸引不少市民参与。新快报记者 毕志毅/摄(资料照片)

关键词四 情绪与睡眠

睡前调暗光线渐进优眠 睡醒接触阳光驱赶emo

冬天如何驱走负面情绪?广东省人民医院何红波主任医师给出了专业解答和破解方法。

何红波解释,冬天的“emo”情绪源自光照因素和社会心理等两大层面。

如何从睡眠、从情绪入手,赶走“冬季抑郁”的影响?何红波表示,做好一些日常小事,身心皆能“向阳而生”。“起床后第一时间拉开窗帘,增加白天房间的光照。尽可能抓住每一个晴天,在上午10点至下午3点间进行30分钟户外活动。也有研究发现,团体运动(如广场舞、羽毛球)比单独运动更能提升情绪。试试每日记录3件积极的小事,比如一阵凉爽的微风、一杯恰到好处的茶、一段顺利的对话等。感受这些小事带来的愉悦、平静或满足感。其核心是,关注小事,真诚感受。”

睡眠方面,他给出“半小时渐进式优眠方法”:先调整室温至适宜范围(20℃-22℃),同时灯光调暗至阅读亮度;15分钟后关闭主灯,仅保留床头暖光小灯;最后15分钟关闭所有灯光,在黑暗中静卧。这种渐进式调节帮助体温与褪黑素同步上升,自然诱发睡意。在调暗的灯光下进行5-10分钟的纸质书阅读,或者做一些简单的拉伸动作(如靠墙静蹲、肩胛放松),这能进一步将注意力从日间思绪中转移出来。

关键词一 驱寒与免疫

接种流感疫苗为时不晚 避寒保暖护住“三关”

“目前广东的流感已进入高峰期,处于较高流行水平。”广东省疾病预防控制中心副主任康敏介绍,做好流感的防控工作,首要仍然是接种疫苗,“有的人认为已经是流行高峰了,接种疫苗太晚了,并非如此,接种流感疫苗可大大降低因流感而住院或发展为重症的风险。”

康敏介绍,除了提倡接种疫苗,还可保持良好的卫生习惯,生病时注意咳嗽礼仪。此外,应顺应冬季特点规律作息,适当锻炼提高免疫力。

从中医保健的角度,广州中医药大学第一附属医院副院长关彤主任中医师介绍,冬至是一个“阴极之至,阳气始生”的转折点,此时科学养生,就如同为身体这座“锅炉”点燃初生的火苗,能为来年一整年的健康打下坚实基础。生活作息方面,冬至提倡早睡早起,等待日光出来后再外出活动。

关彤提醒,天气逐渐寒冷,应做好身体的保暖工作,尤其要注意护住“三关”。第一关是头颈关,戴好围巾帽子,防止风寒从颈部入侵;第二关是腰腹关,衣着保暖,可常用手心按摩腹部;第三关是三阴交、太溪穴附近的脚踝关,注意穿上长袜保暖,睡前可适当用热水泡脚,暖和身体。此外,艾灸也是一种冬季适合的养生方法,可结合个人体质情况选择合适的穴位进行艾灸。

关键词二 护肤与洁肤

温和清洁强化保湿 破解皮肤瘙痒

冬季皮肤瘙痒干燥,去年冬天,“广东人冬天应减少洗浴”的话题冲上热搜。一年冬天又至,南方医科大学皮肤病医院底大可副主任医师结合本土气候的特点,开出了日常护肤的“锦囊”。

“岭南冬季气候总体表现为湿度波动大、室内外温差明显、阶段性干燥等特点,容易导致皮肤屏障功能受损、水分流失加剧。”底大可介绍,冬季干燥,容易引发皮肤瘙痒,特别是老年人群。应避免频繁洗澡、水温过高或使用清洁力过强的沐浴产品,因为这些做法会洗去宝贵的皮脂膜,让皮肤干燥瘙痒问题雪上加霜。

冬季皮肤护理的核心,包括温和清洁与强化保湿两个步骤。底大可介绍,冬季皮脂分泌减少,应避免过度清洁:建议洗澡水温不宜过高(接近体温为宜),时间控制在10-15分钟内;避免使用碱性过强、脱脂力过强的清洁产品,选择温和的沐浴露或香皂。

保湿环节则是冬季护肤的重中之重:清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态时(3-5分钟内),及时、足量地涂抹保湿剂。

关键词三 血管与血压

记录血压作参考 进补不要大鱼大肉

“季气温每下降1℃,心脑血管疾病风险增加2%,冬至后广东湿冷天气对高血压、冠心病患者影响明显。”中山大学附属第一医院神经三科主任范玉华主任医师提醒心脑血管疾病患者“未雨绸缪”。

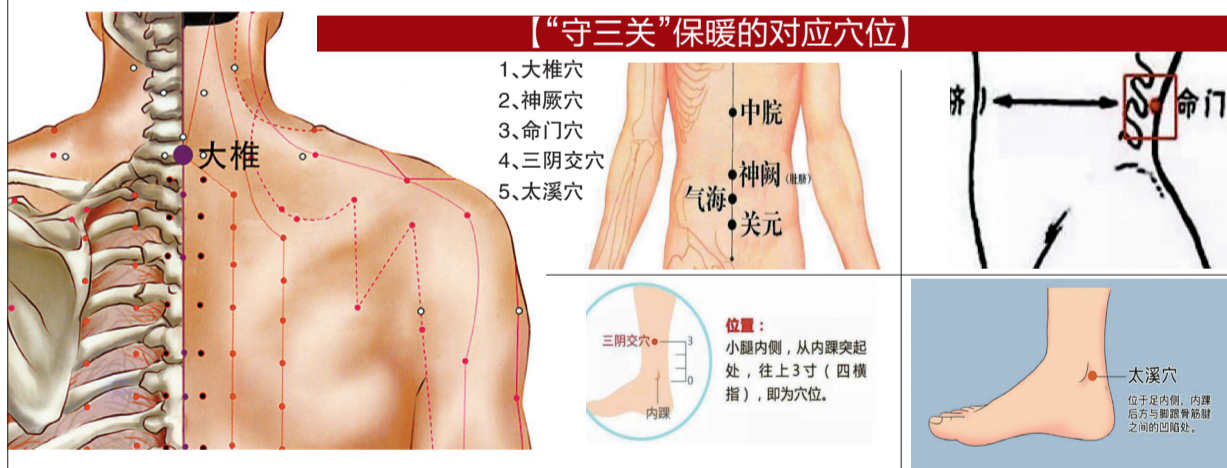
范玉华介绍,冬季气温较低,血压容易升高,高血压患者首先要做好血压监测,建议每天固定时间测量血压,最好早晨和晚上各测一次,可以考虑使用家庭血压记录本,方便医生判断是否需要调整治疗方案。

其次要做好用药管理,遵医嘱用药,切勿自行增减药量,“部分患者冬季血压比夏季平均升高5-10mmHg,需要在医生指导下评估是否需要增加剂量或联合用药。如果血压持续升高,或者出现头晕、胸闷等症状,应及时前往医院就医,不要擅自加药。若因感冒等疾病需要服用药物,需注意其中某些药物成分可能升高血压或影响心率,用药前应咨询医生。”

做好血压监测,均是围绕冠心病、脑卒中等急发疾病的预防措施。范玉华提醒,高血压患者以及家属要牢记“中风120”的口诀:“1”是看1张脸,“2”是查两只胳膊,“0”是聆听语言,如果有任何上述症状,应尽快拨打120送往医院。

在岭南,有着“秋冬进补,来年打虎”的说法,但关彤特别提醒,“进补养生”对于高血压或者高尿酸的人士而言,“清补”更适合。

不同人群而言,肥胖人群应适当控制避免过多摄入脂肪、胆固醇较高的食物,烹饪可多搭配萝卜、马蹄、甘蔗等食材。



■通讯员供图

餐饮 Tips

冬至推荐食疗方

1. 驱寒暖身汤——当归生姜羊肉汤

材料:羊肉250克(焯水),生姜5片,当归10克,白萝卜200克(切块)。

做法:所有材料加水慢炖1.5-2小时,加盐调味。

功效:温中补血,散寒止痛。加入白萝卜可防油腻上火,适合多数人。

2. 祛湿健脾汤——茯苓白术鲫鱼汤

材料:鲫鱼1条,茯苓15克,白术10克,陈皮1瓣,生姜3片。

做法:鲫鱼煎至微黄,与药材一同入锅,加水大火烧开转小火煮40分钟。

功效:健脾利湿,补而不腻,尤其适合岭南湿冷天气及脾胃虚弱者。

3. 日常保健茶饮——紫苏陈皮姜茶

材料:紫苏叶5克,陈皮1瓣,生姜3片,红糖适量。

做法:材料洗净,沸水冲泡,焖5-10分钟即可饮用。

功效:散寒解表,行气宽中。适用于感受风寒后,有鼻塞、畏寒、胃胀等症状时。

4. 情绪调整方法

适当增加富含色氨酸的食物(如香蕉、葵花籽、黑芝麻、豆腐等),和富含Omega-3脂肪酸(鱼类、核桃等)的食物。色氨酸和Omega-3脂肪酸都可以帮助大脑制造血清素(5-羟色胺),有助于预防抑郁情绪。