



过个健康年！中医为你“谂计仔”



春节期间，亲朋好友久别重逢，佳肴美酒不断，正当时令节气大寒，故而身体倦怠懒动，又因娱乐活动众多，情绪高涨难眠。从中医的角度看，这种欢乐的背后往往暗藏健康隐患，如饮食不节伤及脾胃，倦怠久坐伤及皮肉，睡眠不足伤及肝阴。广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师张大鹏提醒，春节期间需格外注意运动、睡眠、饮食等调理，祝愿大家过个“健康年”。

作息规律多运动

春节期间，亲朋好友长时间未见，自然有许多话交谈，情绪高涨时可能会出现熬夜的情况。“熬夜或者通宵不睡会导致阳不入阴，津液损耗，造成阴阳失调的情况。”张大鹏提醒，在过年期间访亲会友的同时，也要尽量保持规律的作息，避免熬夜。

他介绍，春节期间属于冬春交际，应早卧晚起以协调阴阳之气，保持充足的睡眠时间；但“久卧伤气”，所以不可睡太久。中医认为：“每日时至午，阳气渐消，少息所以养阳；时至子，阳气渐长，熟睡所以养阴。”他建议22:00前入睡，7:00前起床最为健康。

值得一提的是，尽管春节期间全国各地气温偏低，打牌、聊天说笑、看电视等成为了大家喜闻乐见的室内活动。但“久坐伤肉”，长期坐姿易造成脂肪积累。张大鹏提醒：“参与室外活动有利于提高身体新陈代谢，但春节期间天气较为寒冷，容易受寒感冒，因此建议大家适当运动，避免过度劳累和感受风寒，损害人体阳气。”可以适当进行散步、慢跑、打太极、练八段锦等。

皮肤干、喉咙痛 北方玩雪行，当心“冬天一把火”

羊城晚报记者 林清清

为何大寒时节还会喉咙痛？冬天需要降火吗？“南方小土豆”去北方看雪，皮肤干、喉咙痛怎么办？中医专家提醒，清热降火食疗有方！

皮肤干！北上旅游有困扰

去北方看雪是不少人的春节出游计划，然而除了大家所熟知的防寒保暖，令不少南方人倍感困扰的健康问题其实是皮肤干燥。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红指出，在南方地区，温度相对较高，皮肤含水量相对增加，皮肤油脂也会分泌得较多，所以皮肤显得比北方更滋润些。久居南方的人到了北方，空气中的温度湿度在短时间内变化，尤其遇上冰雪天气，温度下降会导致皮肤表面含水量急剧减少，干燥的环境令皮肤油脂明显下降。因此若不注意护肤，保护好皮肤屏障，很容易会因为寒冷和干燥的刺激，而带来发红、瘙痒、脱皮，甚至诱发过敏。

因此，闫玉红提醒，到北方旅行要尽量选择保湿效果更好、油润度更高的护肤品。在南方通常只使用精华水或乳液的人士，到

北方要在水乳后加涂面霜。此外，北方地区的食物或偏燥热，可以准备一两款清热降火茶饮药材，比如石斛麦冬菊花等。如果只是单纯的阴虚火旺，如口干舌燥、舌红少苔，可以用石斛、麦冬煮水代茶饮；如果已经出现了咽喉肿痛或牙齿肿痛，舌苔比较厚腻、比较黄，以及便秘，可能是内热较重，可以喝点菊花茶。

喉咙痛，当心“冬天里的一把火”

在冬天出现喉咙痛是“上火”吗？广东省中医院内科副主任医师李志尚提醒，冬天天气本身就干燥，北方室内长期使用暖气，容易令人的气管黏膜净化功能变差。加上到了北方，如果多吃烧烤、火锅，或牛羊肉等温性肉类较多，易生燥火。如果不及时处理，不仅容易导致咳嗽、喉咙疼等不适，还可能会让其他疾病乘虚而入。他建议有过敏史的市民佩戴口罩，减少吸入花粉的机会，并随身携带抗过敏药物以备不时之需。



2025年迎春花市陆续开放，各式花卉争奇斗艳，为羊城市民带来浓浓的节日氛围。然而，在热热闹闹逛花市的同时，一些潜在的健康问题也不容忽视。花粉过敏，跌倒创伤、咳嗽发热……遇到这些问题怎么办？急诊科专家进行了详细解答。

避免接触过敏原

花市中，各类花卉与植物琳琅满目，但并非每个人都能与它们“和平共处”。广州市红十字会医院急诊医学科主任张锐提醒，“容易对花粉或特定植物过敏的人群，应尽量避免直接接触花朵，观赏时保持适当距离。”他建议有过敏史的市民佩戴口罩，减少吸入花粉的机会，并随身携带抗过敏药物以备不时之需。

广州市红十字会医院急诊

逛花市，防过敏

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 胡颖仪

摔倒。

张锐提醒：“如果发生轻微擦伤或挫伤，可用清水清洗伤口，并覆盖消毒纱布；若怀疑骨折或出现严重出血，则需立即固定受伤部位，并尽快到医院处理。”

对于陪伴老人和小孩逛花市的家庭，专家建议要特别注意看护，避免因推挤导致的跌倒事故。

● 疾病预防 ●

注意保暖与卫生

春节期间天气变化频繁，加上花市人流聚集，呼吸道疾病的传播风险增加。张锐强调：“市民需根据天气变化增减衣物，尤其是老人和儿童，更要注意保暖。”

郭壮波补充，保持良好的个人卫生习惯是防止疾病传播的关键。他建议市民勤洗手，使用含酒精的手部消毒剂，“在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，并妥善丢弃用过的纸巾。”

此外，两位专家还提醒，若在逛花市期间或之后出现发热、咳嗽等症状，应尽快就医。

国家卫生健康委召开新闻发布会

大寒节气，专家提醒：防寒、防流感、防脑梗

羊城晚报记者 张华

1月20日，迎来了大寒节气，天气寒冷，昼夜温差大，此时尤要注意防寒保暖。近日，国家卫生健康委召开新闻发布会提醒，当前，流感等呼吸道传染病正处于季节性流行期。在春运期间，在人员流动和家人朋友齐聚一堂的时候，需要做好个人防护，坚持勤洗手、常通风、科学佩戴口罩等良好卫生习惯预防疾病。同时，在冬季也要注意养生防寒，预防脑梗等发生。

● 养生温补脾肾，抵 御严寒

中医认为，脾肾是先后天之本，肾是先天之本，脾是后天之本。北京中医药大学东直门医院风湿病科主任医师王海隆介绍，“大寒是一年中最寒冷的时节，寒邪易伤阳气，冬季正好和肾脏是相对应，此时养生上温补脾肾，可以帮助我们更好地抵御严寒、固护正气。”

王海隆认为，“在大寒节气的时候，我们要注意顺应‘冬藏’的特性，适当早睡晚起，注意保暖，避免过度的活动、操劳而耗伤阳气；饮食上也以温补食材为主，少吃生冷食物；可以在阳光充足的地方进行户外锻

● 养成良好卫生习 惯预防流感

目前流感等呼吸道疾病高发，如果得了流感后一定要去医院吗？是否可以居家治疗？北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾指出，当我们密切接触了流感病例之后，如果出现高烧（往往是38.5℃以上）、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、乏力，很可能感染的就是流感。

“得了流感以后，并不是都需要去医院，症状比较轻的居家隔离治疗即可，使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物，一般7天左右就可以康复了。”李侗曾提到，如果在居家隔离期间，出现了39℃以上的高热，使用退热药物效果不佳，则建议及时就医。如果在生病过程中出现了剧烈的咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气严重症状，或者有剧烈的头痛、频繁呕吐、意识模糊，都需要及时就医。发病以后如果超过5天症状没有缓解趋势，也建议及时就医。

另外，他也认为，充分的休息可以更快地促进康复，因此

不建议带病探亲访友、参加聚会，也不建议在生病期间接待来访的亲友，避免传染给他人。多开窗通风，和家人接触的时候戴口罩，都可以减少家庭内传播风险。打喷嚏、咳嗽的时候用纸巾或者肘部遮住口鼻，使用过的纸巾立即扔进带盖的垃圾桶，并且及时洗手。

需要提醒的是，老年人得了流感，也不要慌张。北京医院老年医学科主任医师李晶认为，如果症状比较轻微，比如只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等一些轻微的症状，可以先在家中休息，多饮水，吃一些清淡的食物，保持大便的通畅，可以用一些药物来缓解症状。

一旦出现了高热不退、大量浓痰、呼吸困难和精神不振等严重症状，则需要及时就医，以免贻误病情。

● 输注活血化瘀的 药物预防脑梗不可取

寒冷的冬季，有的老年人喜欢去医院或者诊所输一些活血化瘀类的药物来预防脑梗，这种方法有效吗？李晶表示，

Tips

陈文裕推荐竹荪鸡汤和莲藕排骨墨鱼汤作为养阴润燥、健脾益气的春节饮品：

食疗方一：竹荪鸡汤

功效：养阴润燥、滋补肝肾、调养气血。

材料：干竹荪15克、鸡1只（约800克）、鲍鱼3只、虫草花30克、淮山15克、玉竹15克、红枣2枚、生姜2片、陈皮5克（4-6人量）。

制作方法：

竹荪、鲍鱼、虫草花、淮山、玉竹、红枣、陈皮洗净，鸡洗净去皮去肥膏斩块，生姜切片。把鸡、鲍鱼、虫草花、淮山、玉竹、红枣、生姜放入汤煲中，加水3000毫升，大火煮开后转小火。煮半小时后加入竹荪，再煮约半小时，加盐调味即可。

适合人群：一家人共享的一道有“团圆团圆、辞旧迎春”寓意的靓汤。

食疗方二：莲藕排 骨墨鱼汤

功效：健脾益气、滋阴养血。

材料：莲藕1000克、排骨500克、干墨鱼2只、红枣2枚、生姜2片、陈皮5克（4-6人量）。

制作方法：

莲藕洗净、切段；干墨鱼（先浸泡一小时）；排骨洗净，切大块；生姜切片；红枣、陈皮洗净，然后一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煮沸后，改用文火煲1个小时，调入适量食盐即可饮用，同时里面的排骨、莲藕、蚝豉、墨鱼可捞起拌酱油佐餐。

适合人群：一般人群均适宜，有“年年有余”“步步高升”寓意汤品。

德叔 医古系列



446



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

大寒怕冷夜难眠 进补健脾要疏肝

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案

孙阿姨，52岁，胃胀腹泻3月

德叔解谜

脾胃虚寒，肝气郁滞

</div