

冬至后如何食补？如何预防高发疾病？专家给出实用建议 岭南冬季养生全攻略来啦

羊城晚报记者 朱嘉乐 王沫依 通讯员 粤卫信

12月21日是二十四节气中的冬至。冬至后如何食补？如何预防高发疾病？在近日广东省卫生健康委举办的“岭南时令与健康专家媒体座谈会”上，针对冬至后岭南地区的特点，中医、心理科、心内科、皮肤科、传染病防控等多领域专家给出实用建议，帮助市民更好地进行冬季养生。

冬至期间如何食补？

广东有“冬大过年”的进补传统，市民常吃羊肉等温热食材进补，广州中医药大学第一附属医院副院长、主任中医师关彤表示，岭南地区冬至期间“外寒内湿”，平素体质虚寒、畏寒怕冷、手脚冰凉、面色苍白、神疲乏力者食用温热食材确实能温中散寒、助阳补肾。但是，冬季进补应遵循“辨证施补，因人而异”的原则，“进补不是大吃大喝，而是精准补充。”关彤表示，对于慢性病患者来说，清补、平补优于温补、大补。

“温热类食材往往脂肪、胆固醇较高，建议肥胖、高血脂人群将肉类去皮食用，一次不超过2两，并搭配白萝卜、马蹄、竹蔗等清热、化痰、通气的食材同煮，以制其燥热，多喝汤，少吃肉。”

此外，浓肉汤、火锅汤嘌呤含量极高，是痛风发作的“催化剂”。关彤建议，高尿酸人群应弃汤吃肉，避免饮用久煮的肉汤，可以多搭配冬瓜、薏米、玉米须等利尿祛湿的食材。

高血压人群饮食关键在于低盐、低脂。关彤表示，这类人群烹饪时少放盐、酱油等咸味调料，避免用动物油，可将部分肉食替换为鱼类（例如鲅鱼、鲫鱼）或去皮禽肉，同样有温补之效，但更为平和。

现在接种疫苗有用吗？

当前广东流感活动处于高流行水平，不少市民会问，现在接种疫苗还有效吗？广东省疾病预防控制中心副主任、传染病预防控制领域首席专家康敏表示，整个流行季节都可以接种，一般接种后两周产生保护性抗体。每年接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的手段，可大大降低住院和发展为重症的风险。

康敏建议，6月龄及以上且无接种禁忌的人均应接种流感疫苗，尤其是感染流感风险较高和感染流感后容易出现重症的高风险人群，如医务人员、60岁及以上老年人、学龄前儿童和中小学生、慢性病患者等。

康敏建议，在流感等呼吸道传染病流行期，如需前往人群密集场所、乘坐公共交通工具等，出行前应准备充足的防护用品，包括医用外科口罩、免洗手液、酒精湿巾等，并携带少量退热药等应急药品。出行中做好个人防护，科学佩戴口罩，注意个人卫生。外出期间

冬季气温每下降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。

冬季气温较低，血压容易升高。中山大学附属第一医院主任医师、神经三科主任范玉华建议，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。

其次是做好用药管理。“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。”范玉华提醒。

此外，如果晨练，要注意保暖，选择气温相对温暖的时段，如上午10时以后，待气温回升、身体充分苏醒后再进行。穿着要保暖、轻便，避免出汗后着凉。运动前要进行充分热身，运动强度应适中，建议以温和运动为主。

5. 积极日记：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。

6. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

7. 积极日记：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。

8. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

9. 积极日记：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。

10. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

11. 积极日记：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。

12. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

13. 积极日记：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。

14. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

15. 积极日记：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。

16. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

17. 积极日记：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。

18. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

19. 积极日记：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。

20. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

21. 积极日记：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。

22. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

23. 积极日记：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。

24. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

25. 积极日记：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。

26. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

27. 积极日记：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。

28. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

29. 积极日记：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。

30. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

31. 积极日记：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。

32. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

33. 积极日记：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。

34. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

35. 积极日记：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。

36. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

37. 积极日记：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。

38. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

39. 积极日记：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。

40. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

41. 积极日记：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。

42. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

43. 积极日记：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。

44. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

45. 积极日记：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。

46. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

47. 积极日记：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。

48. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

49. 积极日记：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。

50. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

51. 积极日记：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。

52. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

53. 积极日记：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。

54. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

55. 积极日记：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。

56. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

57. 积极日记：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。

58. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

59. 积极日记：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。

60. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

61. 积极日记：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。

62. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

63. 积极日记：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。

64. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

65. 积极日记：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。

66. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

67. 积极日记：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。

68. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

69. 积极日记：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。

70. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

71. 积极日记：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。

72. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。

73. 积极日记：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。

74. 社交：在冬季，日照减少降低血清素活性，使大脑对社交奖励不敏感，形成“越不想社交→越孤独→情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环，户外活动、家庭小聚等均有助于改善情绪。