

# 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 王沐依 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、火锅汤嘌呤含量较高,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(例如鲈鱼、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、学龄前儿童和中小學生、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

应密切监测老人和儿童健康,一旦出现发热、咳嗽咽痛等症状,应及时就医。

## 冬天为何易情绪低落？

广东冬至后日照时间减少、湿冷天气持续,不少人容易出现情绪低落、乏力嗜睡的“冬季抑郁”倾向。广东省人民医院主任医师、广东省精神卫生中心负责人何红波解释,冬季白天日照减少,导致松果体分泌的褪黑激素(促睡眠激素)增多、分泌时间延长,这就是为什么即使睡眠时间充足,日间仍感困倦。

冬天如何调整情绪?何红波给出了5点实用技巧。

1. 晒太阳:尽可能抓住每一个晴天,在上午10时-下午3时进行30分钟户外活动。冬季起床后,可以把房间窗帘都拉开,增加白天房间的光照。

2. 运动:每周3-5次,每次30分钟的快走、慢跑或太极拳。也有研究发现,团体运动(例如广场舞、羽毛球)比单独运动更能提升情绪。

3. 饮食:建议适当增加富含色氨酸的食物(例如香蕉、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,有助于提升情绪。

4. 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。

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。

## 如何应对心血管疾病？

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



新华社发

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间段,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。

## 皮肤为何易瘙痒皲裂？

广东冬季温度不低,但皮肤病却进入了高发期,南方医科大学皮肤病医院副主任医师底大可表示,这与岭南地区冬季“湿度波动大、室内外温差明显”的

气候特点直接相关。

最常见的是皮肤瘙痒症,这是由于气候干燥与空调取暖导致皮肤水分流失加剧,再加上气温降低,人体皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤保水能力下降,表现为干燥、脱屑和明显瘙痒,中老年人尤其高发;频繁洗手、接触洗涤剂也会破坏皮肤屏障,在干燥空气的共同作用下极易导致手足皮肤干燥、粗糙甚至裂口;此外,荨麻疹与皮肤敏感状态也易因气温骤变而被诱发或加重。

底大可强调,日常养护比发作后治疗更重要,预防的核心在于应对“干燥”与“温差”:应减少过度清洁次数,避免水温过高;清洁后需立即涂抹保湿霜,日常使用成分简单温和的保湿护肤品以修复屏障;注意保暖,减少温度对皮肤的剧烈冲击,若症状持续应及时就医。

## 冬至养生食疗方

马蹄竹蔗浸羊肉片(温补清润,补而不燥)

杨志敏点评:尤其适合冬至时节想温补驱寒,但又担心“上火”或感到皮肤干燥、精神疲惫的人群。

百合鸡子黄汤(滋阴润燥,清心安神)  
杨志敏点评:此方源自中医经典《金匮要略》,是经典的滋阴安神食疗方。冬至时节若因天气偏暖、作息变动或思虑过度,出现口干舌燥、心烦失眠、夜间燥热等“虚火”表现时,这道汤羹尤为适宜。注意,阳虚怕冷、易腹泻者慎用。



## 少年久困哮喘,托掌升阳温补脾肾

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:小温,男性,19岁,哮喘病史7年,加重1月

小温自小患有哮喘,每年频繁发作,虽定期使用吸入药物和口服抗过敏药物,但哮喘的症状仍控制得并不理想,每逢季节变换或者接触粉尘环境时,常常会出现咳嗽、胸闷、气喘等

症状。天气开始转凉后,小温总是觉得胸闷,一动就气喘反复,又怕风怕冷,严重影响了日常学习和生活。听闻德叔擅长治疗哮喘,小温赶忙来到德叔门诊求助。

## 德叔解谜:伏痰于肺,脾肾阳虚

德叔认为,小温的哮喘反复发作,根源在于其脾肾阳虚的体质。由于脾肾阳气不足,影响肺气也随之亏虚;导致身体抵御外邪的能力下降,容易生痰。痰邪产生后又会阻碍气机运行,从而形成气喘、胸闷的“恶性循环”。使用药物虽可暂时缓解症状,但因脾肾阳气不足、肺气亏虚的根本问题未解决,痰邪难以彻底祛除,便会形成“伏痰”留滞于肺。一旦遇到天气变化等外邪侵袭,这些“伏

痰”便会再次扰动气机,引发胸闷、气喘等不适反复发作。这也解释了小温平时为何容易怕风、怕冷。

德叔采用温补脾肾阳气、肃肺化痰的治疗方法,治疗两周后,小温已经没有了气喘和胸闷的症状,怕风怕冷的情况也明显减轻。其后德叔指导小温开始服用药膳,以及调整饮食结构偏温养,小温的身体变得更加壮实,最近再遇到天气变化,他也没有出现胸闷、气喘反复等症状了。

## 预防保健:托掌升阳,艾灸穴位补阳气

像小温这样脾肾阳虚体质的哮喘病友,可以采用托掌升阳的导引方法:目视前方,两脚分开自然站立,与肩同宽,两手掌心向上置于腹前,拖至胸前后,两掌外翻至手心向上,同时抬头目视掌背,呼吸3-5次,后身体放松还原,目视前方,重复5-7遍。

腰部的肾俞穴和命门穴是温补脾肾的关键穴位,可以用手搓热腰部两穴附近,一日2-3次;也可使用艾灸,在距离皮肤3-5厘米悬灸穴位,以皮肤有温热感为度,每次15分钟,每周1-2次,补益身体阳气,增强人体体质。

## 德叔养生药膳房:党参枸杞炖羊肉

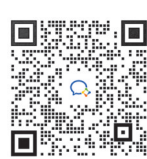
材料:羊肉200克,党参10克,枸杞15克,生姜3片,盐适量。

功效:温补脾肾,止咳平喘。

适宜人群:适合气喘、怕冷等人群。

烹饪方法:诸物洗净,羊肉切块焯净;将上述食材一同放入锅中,加

适量清水炖煮至羊肉软烂,加适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队?扫码入群可提问

## 告别“甩一甩”！水银体温计明年起禁产 哪种体温计“接棒”？

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 肖颖

日前,“水银体温计血压计明年起禁产”相关话题登上热搜。水银体温计为何被禁产?被禁后居民将使用哪种体温计?

## 水银温度计为何被禁产？

2013年10月,国际社会就具有全球法律约束力的《关于汞的水俣公约》(以下简称《汞公约》)达成一致,中国成为首批签约国。自2017年8月16日起,《汞公约》对我国生效,其中明确规定“自2026年1月1日起,禁止生产含汞体温计和含汞血压计。”

实际上,国家药监局综合司关于履行《汞公约》有关事项的通知是2020年发布的。其中提到:已取得医疗器械注册证的含汞体温计和含汞血压计产品,注册证有效期不得超过2025年12月31日。

汞是一种有强烈神经毒性的元素,其单质以及多种化合物都有不同程度的毒性,会造成慢性中毒。记者查询了解到,2017年10月27日,世界卫生组织国际癌症研究机构公布致癌物清单(初步整理参考),汞和无机汞化合物在3类致癌物清单中。2019年7月23日,汞及汞化合物被列入有毒有害水污染物名录(第一批)。

## 哪种体温计测量更准确？

“水银体温计明年起禁产”话题近日登上热搜后,社交平台上不少网友称:“用惯了水银体温计,感觉更准确。”“电子体温计准吗?多囤几根水银体温计备用。”

广州医科大学附属第五医院护

理部主任周瑛介绍,相较于其他体温计而言,水银体温计的优势在于,水银体温计中汞的热膨胀系数极大且线性关系好这一物理稳定性,这使得其在测量结果和测量精度上非常精准,价格也比较亲民。

周瑛表示,无论是水银体温计还是电子体温计、红外体温计,医院都有使用。国家对医用电子体温计实施强制检定管理,医院都会根据《医用电子体温计检定规程》进行规范管理,医用电子体温计最大允许误差±0.1℃—0.2℃。

“随着科学技术的进步,相信医用电子体温计的允许误差会越来越小。大家对测量工具的选择观念也会逐渐转变,越来越多人会接受电子体温计。”广州医科大学附属第五医院护理部副主任张素敏表示。

在生活的使用场景中,很多因素会影响水银体温计的准确性。例如,需要紧贴腋下或舌下5-10分钟才能准确测出体温;需要转动到特定角度、光线下才能看清等。更值得注意的是,含汞产品(如水银体温计、血压计、荧光灯管等)若使用或处理不当,会释放剧毒的汞蒸气和有机汞化合物。

专家提醒,如果吸入高浓度汞蒸气会迅速损伤肺部,引发严重肺炎甚至危及生命,可能会引起急性中毒。如果长期低浓度接触,会慢慢损害大脑和神经,导致记忆力下降、手抖、情绪异常,并损伤肾脏,引发慢性中毒。接触皮肤可致皮炎或灼伤,并能被皮肤吸收。泄漏的汞会长期污染土壤破坏生态环境,最终威胁人类健康。尤其是对于孕妇和儿童的危害更大,可影响胎儿和儿童的大脑发育。

本版统筹:羊城晚报记者 朱嘉乐

## 如何与“拉尼娜”一起过冬？ 名中医教你冬至巧“冬藏”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 林淑娴 查冠琳

今年冬天我国进入拉尼娜状态(拉尼娜是指赤道中东太平洋海表温度大范围持续异常偏冷的现象),在这样特殊的气候状态下如何养生?暖冬还可进补吗?正确的“冬藏”应该怎么做?“冬至一阳生,暖冬巧冬藏。”广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏教授提醒,今冬的气候特点,会带来寒燥交织,但冬至是阳气初生的时刻,此时注意外防风寒、内调脾胃,学会暖冬巧进补,避免“冬藏”误区,就能藏精蓄锐,静待春来。

## 拉尼娜状态下如何养生

国家气候中心监测显示,今年10月,我国已经进入拉尼娜状态,预计将延续至2026年初。国家气候中心气候预测室专家预计,今冬气温以接近常年同期偏暖为主,但冷暖起伏大,冷空气出现将更频繁,气温如坐“过山车”,今冬华东和华南等地可能出现冬春连旱。

拉尼娜状态下如何养生?杨志敏表示,中医认为,冷暖起伏大的暖冬,容易导致人体阳气外浮、卫外不固。加之可能出现的“冬春连旱”,燥邪易伤肺津。因此,要注意润燥生津,防“暖冬内热”。

“不过,不要只看到可能暖冬就忽视了防寒保暖,‘冷暖起伏大’暗藏危机。”杨志敏提醒,此时防寒,尤其要护好三部位:颈、背、足。

冬至前后阳气深藏,人体阳气相对虚弱。尽管气温整体偏暖,但冷暖波动大,早晚温差显著,风寒之邪则易乘虚而入。颈部、背部、足部等阳气汇集、易受寒的部位,应特别注意“去寒就温”,建议采用“洋葱式”穿衣,适时增减,避免汗出当风。

暖冬易使人体阳气外浮,加上冬季进补,经常食用温燥之品,易生内热、耗伤津液。此时可适当食用滋阴润燥之物,如百合、银耳、梨、白萝卜、马蹄等,搭配陈皮、山楂等理气消滞之品,防止积热内生。可以用陈皮小米粥,作为调

养脾胃的日常膳食,温和易吸收。

## “冬藏”不等于“猫冬”

顺时养生讲究“春生夏长秋收冬藏”,很多人认为“冬藏”就是把自己“藏”起来,像动物冬眠一样不动“猫冬”,这其实是误区。冬至是阳气初生的时刻。从这天开始,白天逐渐变长,阳气也逐步回升。所以,冬至正应该多晒太阳,适当运动,激发阳气。

杨志敏提醒,运动升阳,边晒太阳(尤其背部)边户外运动是最佳方案。宜选择阳气较盛的上午10时至下午4时进行,以和缓运动为原则,如散步、太极拳、八段锦等。运动至身体微微发热即可,切忌大汗淋漓,以免阳气外泄、毛孔开张,反招寒邪入侵。

冬季的“藏”,不仅藏精,也需藏神。冬至前后宜减少剧烈社交与思虑过度,可通过静坐、阅读、听舒缓音乐等方式让心神安宁,动中求静,助阳气归根,以“收”养“藏”。