



冬季养生

冬季养生

「暖与藏」

冬季，在我国通常是指从立冬到立春之间的3个月时间，也是农历的十、十一(冬)、十二月(腊月)，包括：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气。

冬季的特点是寒冷、冬季的特色是收敛。冬季五行属水、对应人体五脏之肾脏。冬季，自然界天地之间阳气凝聚潜藏，水冰地冻。人体阳气受此影响，也渐渐潜藏于肾。

所以，冬季养生之道与天人相应，贵在补肾固精、养阳藏气。围绕着“暖”与“藏”，主要从以下4个方面着手：动静养生、药物养生、食物养生、睡眠养生，简称动调、药调、食调、睡眠调。动调生阳与冬天寒阴形成对立统一；药调保精、保气血；食调养肾补阳、增添热能；睡眠调不起夜、保精神。

动静养生

推荐快走、站桩、打拳、冬泳
快走：冬天去室外呼吸一下新鲜空气，作快走的运动锻炼，能有效提高人体耐寒能力。快走运动对人体的心血管、呼吸、消化、运动、内分泌系统都有帮助，从而提高人体免疫力，预防心脑血管病。快走运动时最好不要用口呼吸，而要用鼻子呼吸。因为经过鼻子过滤后的冷空气，既清洁、湿润，又不过冷，这样对呼吸系统能起到良好的保护作用。

站桩：冬天站桩是藏精敛神的独特锻炼方法，可达到独立守神、肌肉若一、宁静为本、保养精神的作用。站桩可让心脏舒缓，气血运行加快。

打拳：站桩后再进行动态的打拳，形成动静结合的平衡锻炼，对气血运行有奇效。冬天打拳应注意保暖，穿衣薄厚适度，带上手套。先将各关节充分放松，待圆活顺随、心定神闲后方可正式开始。

冬泳：冬泳健身强体，可提高机体抵抗力和免疫力。冬泳前必须做充分的准备活动，待身体发热后方可下水。初练时，下水时间不宜过长，每次游10米即可，在此基础上逐步增加。冬泳时间的长短，要依天气和个人身体情况而定，不可强求一致。

药膳养生

中医认为，冬季选用温补中药，可增强人体脏腑活力。表现为气短、无力气虚的，宜选人参切成薄片，每次取2—3克放入杯内加开水，浸泡1小时后便可饮用。

表现为心悸、失眠等血虚的，宜选用阿胶炖化服用以滋阴养血。

表现为身寒、肢冷阳虚的，宜选用鹿茸补肾壮阳、生精补髓。

表现为潮热消瘦阴虚的，宜选用冬虫夏草补虚益精。

一些具有补益作用的中成药，如肾阴虚者服用六味地黄丸，肾阳虚者服用金匮肾气丸、鹿茸膏，气血两虚者服用十全大补丸等都有较好的进补作用。

药调时配合灸关元、涌泉、太溪穴，效果更加奇妙。

饮食养生

冬季饮食以滋肾潜阳、增加热量为主。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，冬季宜吃羊肉炖萝卜。冬天吃羊肉非常合适，因为羊肉性温，能给人带来热量。中医说它是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之妙品，是一种良好的滋补强壮食物。

饮食上注意补肾增热。黑色入肾，所以黑色食物，如黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、黑枣、板栗等常吃都有很好的补肾作用。

睡眠调节

《素问·四季调神大论》提示：“冬三月，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。冬季的作息时间应“早睡晚起”，早睡能养人体阳气，保持温热的身体，而稍迟起则可养人体阴气，躲避严寒，求其温暖。(张跃 张盟舫)

胸痛不一定是冠心病

关于心脏病的12个知识

你知道吗

心脑血管疾病堪称是威胁健康的第一杀手。但对于相关的疾病知识，大部分人要么知之甚少，要么误区不断。以下是专业人士总结的一些心脏疾病真相，希望读者们多了解。

1. 心脏病不是随便诊断的，不是曾经胸痛过或心悸过就是心脏病，它需要有明确的诊断标准进行判定。心脏病有很多种，可以表现为血管问题、心肌问题、心脏电路问题以及心脏瓣膜问题，对应的代表疾病分别是冠心病、心肌病、心律失常和心脏瓣膜病。而稳定性心绞痛、不稳定性心绞痛和心肌梗死都属于冠心病，危险程度依次增加。

2. 心电图的ST-T段改变不一定是冠心病，一闪而过的胸痛一定不是冠心病。冠心病的诊断还需要结合症状、心电图、心脏超声等结果，最终的金标准是冠脉造影。

3. 典型的心绞痛由运动诱发，持续数分钟，位于胸骨后，可有上肢、牙齿等部位的放射痛，超过30分钟的持续胸痛需要怀疑心肌梗死，应立即就医。持续疼了几周或几个月的胸痛不是心绞痛，持续只有1秒钟的更不是心绞痛。

4. 怀疑心肌梗死时，不要硬撑，按压穴位、吃丹参滴丸也用处不大，必须赶紧去医院，不要错过最佳治疗时间。如果明确了急性心肌梗死，评估好了风险，必须早做决定，不能在等待中让心肌彻底缺血坏死。

5. 对于急性ST段抬高型心肌梗死的患者，植入支架是为了挽救生命，而不是为了赚你的钱。进口支架和国产支架

主要差别在价格上，从临床上使用的效果看，在血管再通和并发症方面并没有差异。

6. 如果放了支架，就要乖乖吃抗血小板药物，虽然它们会增加出血风险，但这与支架内血栓形成相比，都是小事。此外，支架不是保险，放了支架也不是万无一失，该控制的血压、血糖、血脂还是要控制，该戒的烟还是要戒。记住，放支架不是为了让你为所欲为。

7. 喝酒有益心血管健康，恐怕只有卖酒的才会这么认为。适量饮酒也不行，做到滴酒不沾最好！

8. 每个人都会发生动脉粥样硬化，这从我们十几岁就开始了，年纪越大越严重。药物治疗能够稳定或延缓粥样斑块的进展，但不能逆转和消除，就像脸上的皱纹，到了年纪，总会有的。

9. 窦性心律就是窦房结主导的心律，是正常心律而不是病，每个健康人的心电图都是窦性心律，心率为60—100次/分。

10. 原发性高血压不能治愈，偏方不行，中药也不行，与其苦苦追寻并不存在的除根方法，不如乖乖把血压控制在正常范围。

11. 不是只有年纪大的人才会得心脏病，年纪大的人得冠心病的机会多一些，但30—40岁的心肌梗死也并不少见。年轻人可能患有心肌病、心律失常，这些都是猝死的高危因素，千万不要认为死神不会对年轻人下手。

12. 遇到身边的人发生了意识丧失，呼之不应，脉搏和呼吸消失，确认环境安全后，赶紧打电话求救，而后开始心肺复苏。掐人中、针灸没什么用处。(何金山)

健身新手要过三个阶段

对健身新手来说，盲目训练一段时间，感觉身材没有变化时，就会慢慢放弃。实际上，健身不只要有一个正确的开始，还要经历三个阶段，才能更好地坚持下去。

阶段1：力量训练。可刺激肌肉生长，肌肉含量的提高对接下来的增肌和减脂都必不可少。新手可在1个训练日内将大肌群锻炼一遍，不需孤立肌群，也不必雕刻某块肌肉。推荐新手3个动作：酒杯深蹲、平板卧推、高位下拉。

阶段2：三大项训练。第一阶段有一定训练基础后，可练习健身的“黄金动作”，也就是三大项训练：硬拉、卧推、深蹲。这个阶段的目的同样是增加肌肉含量。三大项练习为多关节的复合动作，进行时全身肌肉都会参与运动，对全身肌肉增长很有帮助，可让初学者在短时间练到较多肌群，兼顾效率。推荐1周练3次，练1天休息1天，坚持1个月以上。

阶段3：分化训练。通过前两个阶段，训练者可能已有了一定的肌肉含量，但肌肉形状还没有完善。这个阶段需进行一些分化训练，雕刻肌肉。采用胸、肩、背、腿、手分开锻炼的方式，进行力量锻炼。如果要减脂，多辅有氧训练。推荐1周练5次，每次锻炼1个部位。

健身新手不要刚开始就追求立竿见影的效果，锻炼是一辈子的事情。同时注意饮食，告别高糖、高脂肪，提高饮食中蛋白质的摄入，保持充足的休息也很关键。(王刚)



治遇凉尿频方

每周一方

【处方】金樱子10g，附子10g(炮)，益智仁12.5g，淮山药15g(炒)，补骨脂15g，泽泻12.5g，山萸肉15g，黄芪15g，甘草10g(炙)。【制用】每日1剂。加凉水1500毫升浸泡30分钟，先用大火煎开10分钟后，改用小火煎煮，约剩150—170毫升药液时，将药液滤至一空杯内，再加凉水1000毫升，文火煎取药液150毫升，两次药液合在一起，早、晚分服(一定热服，不能冷饮)。【功能】温阳补肾，益气缩泉。【主治】中老年人每遇天冷感寒，即有小便清长、频数，或有尿急，或伴有腰部酸软疼痛，手足厥冷。【禁忌】生、冷、辛辣之品。(白城市中医老科协：王文卿)

1. 服务对象中“辖区内常住居民”指哪些人?

答：常住人口指实际常住某地半年以上的人口。包括：(1)户籍在本辖区，平时也居住在本辖区；不包括：户籍在本辖区，但离开本地半年以上。(2)户籍不在本辖区，但在本辖区居住半年及以上。对于健康教育服务，很多服务内容并不涉及需要确定服务对象是否为户籍居民，是否为在本地居住6个月及以上的非户籍居民。所有人均可在基层医疗卫生机构查阅健康教育材料、观看健康教育影像材料，听讲座、参加义诊咨询等。

2. 什么是健康素养?

答：健康素养(Health Literacy)指的是人们获得、处理、理解基本健康信息与服务，从而做出有益于健康的决策的能力。已有研究表明，健康素养低的人，自我报告健康状况差、患者血压、血糖控制不好，采纳健康行为差，医疗费高。我国自2008年开展全民健康素养监测，2015年中国居民健康素养水平为10.25%，《“健康中国2030”规划纲要》提出2030年要提升至30%。

3. 在哪里可以找到《中国公民健康素养——基本知识(2015版)》?

答：《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015版)》由原国家卫生计生委办公厅发布，可在国家卫生健康委官网查阅。《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015版)》仍保留66条核心信息，但目前尚未编写出版“释义”“读本”。可以参考2008年发布的《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》的“释义”和“读本”。更新的部

《健康教育服务规范》答疑(一)

分，需要自行在国家卫生健康委、中国健康教育中心、国家疾病预防控制中心等相关网站查询。(待续)

白城市卫生计生委 白城日报社 主办

为何艾滋病病毒感染母亲所生新生儿的 艾滋病病毒抗体试验结果不能作为诊断依据?

预防艾滋 关爱健康

所有出生于艾滋病病毒抗体阳性母亲的婴儿，出生时都带有来自母体的艾滋病病毒抗体。这意味着用酶联免疫吸附试验(ELISA)或快速检测方法，他们的结果均为阳性，但并不一定意味着该婴儿已被感染，实际上只有20%—60%的婴儿受到艾滋病病毒感染。当婴儿长到9—15个月时，来自母亲的抗体开始消失，到18个月龄时一般降至检测不出

的水平。因此，婴儿出生18个月月后，应用快速检测方法测定艾滋病病毒抗体，如结果阴性，则判定为未感染艾滋病病毒。如果阳性反应则视为艾滋病病毒抗体可疑阳性，需要做进一步实验确认。

新生儿艾滋病的实验室检测分为两种情况：

- 1. 18个月龄以上小儿可以检测艾滋病病毒抗体。
2. 18个月龄以下的小儿(新生儿)可进行以下检测：病毒分离培养；艾滋病病毒P24抗原检测；PCR方法检测艾滋病病毒核酸。(待续) (据中国疾控中心性艾中心)



迷你蔬菜 营养“大”不同

为迷你蔬菜只是单纯口感好吃，营养并没有那么高。那么，迷你蔬菜的营养价值究竟怎么样呢?

迷你蔬菜营养各有高低

俗话说，浓缩才是精华。那么，这句话对于迷你蔬菜究竟是否也适用呢?广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示，在我们的认知里，个头娇小的蔬菜都可称为迷你蔬菜。但市面上的迷你蔬菜其实分为两种，一种为嫩菜，即不成熟的蔬菜。菜苗是这类迷你蔬菜最典型的代表。由于还未成熟，它们的营养价值没有普通蔬菜高。另外，市面上的迷你蔬菜，如芝麻菜、卷心菜、菠菜、萝卜、甜菜、豌豆、甘蓝等都是嫩菜。

另一种就是新培育的品种，这种特殊培育的迷你蔬菜营养价值却比普通蔬菜要高。例如圣女果所含的有抗氧化作用的活性物质类黄酮含量明显高于大番茄，而且膳食纤维含量也高于大番茄。市场上出现的迷你茄子、迷你土豆、迷你小黄瓜都是新培育品种，营养价值不比传统个头大的品种差。

不必过分追求迷你蔬菜

有些人就好奇，为何有些迷你蔬菜营养价值不如普通蔬菜，价格却比普通蔬菜还要贵呢?对此，赵泳谊表示，

普通蔬菜和迷你蔬菜都是同一个品种，所以营养成分不会差很多。其价格贵的主要原因是产量较低。另外，很多迷你蔬菜兼有水果口感，更受人们喜爱。且对于老年人来说，一次性购买过多食材，会造成浪费，也因无法长期合理保存，导致食材不新鲜。迷你蔬菜可以在购买时根据人数选择更为合适的数量。

虽然迷你蔬菜有诸多优点，但赵泳谊提醒，普通蔬菜的营养成分也不少，所以没必要过分追逐迷你蔬菜。老年人可根据自身需求来随意搭配食用普通蔬菜和迷你蔬菜。

生吃或烹饪都要酌情考虑

那么，迷你蔬菜该如何吃才能更充分吸收利用其养分呢?赵泳谊表示，可以选择生吃或烹调。对于新培育的迷你蔬菜，生吃是为了保证一些营养成分不在烹饪过程中被破坏，特别是维生素类物质。同时，由于迷你蔬菜口感更像水果，如迷你黄瓜和迷你萝卜，清脆可口，适合生食。除了直接生食，迷你蔬菜也可以做沙拉或凉拌菜。

而对于那些嫩菜来说，则建议烹调后再食用。特别是对于一些维生素A含量较高的蔬菜就适合加热吃，这样有利于吸收。另外，对于一些嫩菜苗，煮熟有利于去除草酸。(张洵)

生活顾问

弹球大的圣女果、手指大的胡萝卜、樱桃大的萝卜、乒乓球大的甘蓝……现如今，越来越多的迷你蔬菜出现在市场上，它们身材迷你，但价格却比普通蔬菜要贵。有些人觉得迷你蔬菜虽然迷你，但营养却更高，而有些人却认