



健康
白城

冷空气袭来， 收好这份“暖心”食谱

还没来得及细品秋天的味道，一股强冷空气袭来，这种剧烈的温度波动，正悄悄给心脑血管埋雷。中医认为“寒主收引”“寒凝血瘀”，气温骤降，患心脑血管疾病风险就会上升。

俗话说药补不如食补，对于心脑血管的日常养护，巧妙运用餐桌上的“药材”，既能满足口腹之欲，又能起到平和持久的调理作用。应对降温，跟大家分享一些有助于维护心脑血管健康的“暖心”食谱。

活血化痰 血管的清道夫

心脑血管疾病的核心病机之一便是“血瘀”，即血液运行不畅，脉络瘀阻。以下这类食材能活血、散结、通络，如同为血管做日常的“大扫除”。

山楂——化痰消食的“红珍珠”

山楂性微温，味酸、甘。归脾、胃、肝经。
山楂不仅是消食导滞的佳品，尤其擅长消化油腻肉食之积，其活血化痰的功效更为历代医家所推崇。《食鉴本草》指出它能“化血块，气块，活血”。现代研究表明，山楂所含的黄酮类化合物、有机酸等成分，能扩张冠状动脉，增加血流量，降低血清胆固醇及甘油三酯，对高血压、高血脂、冠心病有明确的辅助治疗作用。

山楂茶 取干山楂片10克，决明子5克（捣碎），一同冲泡，代茶饮。此茶兼具活血、降脂、通便之效，非常适合饭后饮用。

山楂粥 粳米100克煮粥，待粥快熟时，加入山楂干15克或鲜山楂果5颗（去核），再煮10分钟即可。可作早餐，温和而持久。

不过需要注意的是，山楂酸度较高，胃酸过多、胃溃疡患者慎用；孕妇不宜多食，因其有收缩子宫的作用。

黑木耳——素中之荤的“血管卫士”

黑木耳性平，味甘。归肺、胃、肝、大肠经。
中医认为黑木耳能补气养血、润肺止咳、活血止血。其富含的水耳多糖具有显著的抗凝血、抗血小板聚集、降低血液黏稠度、抗动脉粥样硬化的作用。它就像一位温柔的清道夫，既能疏通血管，又不会过度耗伤正气。

凉拌木耳 泡发好的黑木耳焯水后，与蒜末、少许生抽、醋、香油凉拌。简单清爽，是佐餐佳品。

木耳炒山药 黑木耳与山药同炒，一黑一白，一活血一补气，是心脑血管病人理想的日常小炒。

红枣木耳汤 黑木耳、红枣各适量，加水炖煮至软

烂，加少许冰糖。此汤补血养血的功效更佳，适合兼有血虚证者。

大蒜——温通散结的“抗生素”

大蒜性温，味辛。归脾、胃、肺经。
大蒜能行滞气、暖脾胃、消积积。其辛辣气味来源于大蒜素，研究表明，大蒜素能降低总胆固醇和低密度脂蛋白（“坏”胆固醇），提高高密度脂蛋白（“好”胆固醇），并能抑制血小板聚集，降低血液黏稠度。

食用小窍门

秋冬季节，熟吃大蒜更为温润，能减轻对胃肠的刺激。在炖肉、炒菜时加入几瓣大蒜，不仅能去腥增香，更能取其温通之性。可将大蒜捣成泥，暴露在空气中氧化片刻，待生成更多大蒜素后，用于调味。

醋——软坚散结的“引经药”

醋性温，味酸、苦。归肝、胃经。
醋能散瘀血、消食积、解毒。中医认为“酸入肝”，肝主疏泄，调畅气机，从而间接促进血液循环。用醋炮制食物，有软化血管、降低血压之效。

醋泡黑豆或花生 将炒熟的黑豆或花生米浸泡于陈醋中，一周后即可食用，每日食一小勺，是民间广为流传的保健方。

醋腌菜品 如醋熘白菜、醋熘土豆丝等，开胃健脾，兼取醋的活血之效。

滋阴养血 身体的润滑剂

秋冬燥邪当令，易耗伤人体津液，导致阴血亏虚。阴血是构成血液和滋养身体的基础物质，一旦不足，血液便会变得浓稠，运行受阻。滋阴即是增水行舟。

山药——平补三焦的“神仙之食”

山药性平，味甘。归脾、肺、肾经。
山药能健脾、补肺、固肾、益精，气阴双补。它上能补益肺气，中能健运脾胃，下能滋补肾阴，且性质平和，不寒不燥，补而不膩，是平补之佳品，非常适合脾胃虚弱、气阴不足的老年人长期食用。

山药粥 最简单有效的吃法。将山药去皮切块，与粳米同煮为粥，可作为每日主食。

清蒸山药 洗净后直接蒸熟食用，能最大程度保留其原汁原味和营养成分。

炖汤 在炖煮鸡汤、排骨汤时加入山药，能使汤品更富营养，补益效果更全面。

百合——清心安神的“润肺佳品”

百合性微寒，味甘。归心、肺经。
百合能养阴润肺、清心安神。对于秋冬季因干燥导致的干咳、皮肤干燥，以及因心阴不足引起的虚烦惊悸、失眠多梦、神思恍惚有极好的缓解作用。心脑血管患者常伴有焦虑、失眠，百合尤为适宜。

百合银耳莲子羹 经典的滋阴安神甜品。银耳、百合、莲子同煮，羹成后加冰糖调味。每晚食用一小碗，有助于改善睡眠。

西芹百合 一道清爽的炒菜，百合的润与西芹的纤维相结合，利于通便降火。

黑芝麻——补益精血的“乌发之王”

黑芝麻性温，味甘。归肝、肾、大肠经。
黑芝麻能补肝肾、益精血、润肠燥。它富含不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂，这些成分对延缓血管老化、保持血管弹性、润泽肌肤、缓解老年人肠燥便秘非常有益。中医认为“发为血之余”，其乌发功效也正是源于其卓越的补血能力。

食用小窍门

一定要碾碎后食用，因为整粒的黑芝麻难以被消化吸收。可以购买黑芝麻粉，或自己将黑芝麻炒熟后研磨，每日一勺，加入牛奶、粥或酸奶中。

海参——填精益髓的“海洋活化石”

海参性温，味咸。归肾、肺、大肠经。
海参能补肾益精、养血润燥。它是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，富含多种微量元素和酸性粘多糖，对于精血亏虚、体质虚弱的心脑血管患者是极好的滋补品，尤其适合术后、病后恢复期食用。

食用小窍门

泡发后，可用于葱烧海参，或与小米一同熬制成海参小米粥，滋养胃阴，补益肾精。

温阳散寒 体内的小太阳

在滋阴的同时，需要适当的温阳食材来充当“发动机”，推动气血在经脉中顺畅运行，从而抵御外寒，防止寒凝血瘀。

生姜——解表散寒的“厨房良药”

生姜性微温，味辛。归肺、脾、胃经。
生姜能解表散寒、温中止呕、温肺止咳。其辛温之性，能畅通气血，驱散寒邪。早晨阳气初生之时，服用生姜最能

激发人体阳气。

红糖姜枣茶 生姜3~5片，红枣5颗掰开，红糖适量，一同煮沸后代茶饮。是秋冬驱寒暖胃、预防感冒的经典茶饮。

作为调味品 炒菜、炖汤时多放几片姜，不仅能去腥，更能起到温中散寒的作用。

肉桂——引火归元的“温阳高手”

肉桂性大热，味辛、甘。归肾、脾、心、肝经。
肉桂能补火助阳、散寒止痛、温通经脉。它是温补肾阳、引火归元的重要药材。对于肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、夜尿频多，以及寒凝经脉所致的胸痹（心绞痛）、腹痛有很好的效果。

肉桂苹果茶 苹果切块，与肉桂棒一同煮水，酸甜中带有温暖，非常适合下午饮用。

肉桂粉 在炖肉、煮咖啡、烘焙或煲汤时撒上少许肉桂粉，能增添风味，更能温暖下焦，促进循环。

羊肉——温补气血的“血肉有情之品”

羊肉性温，味甘。归脾、肾经。
羊肉是秋冬温补的首选肉类，能益气补虚、温中暖下。它补益的力量比植物性食材更强，能直接补充气血，温通经脉。

当归生姜羊肉汤 出自医圣张仲景的《金匮要略》，是温经散寒、活血养血的顶级药膳。取羊肉500克，当归20克，生姜30克，一同炖煮至肉烂。此汤特别适合阳虚畏寒、血虚腹痛者，但体质偏热、舌苔黄腻者不宜。

（司 远）



中国公民健康素养——基本知识

（2024年版）

44. 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物，预防药物依赖。

成瘾性药物是指不合理使用或滥用后会产生药物依赖的药品或物质，一般包括麻醉药品和精神药品，可用于镇痛、镇静、抗抑郁、抗焦虑、治疗失眠等。常见的成瘾性药物主要有阿片（吗啡）类镇痛和镇静催眠类药物。大量使用含麻醉、精神药品成分的复方制剂（如含有可待因、福尔可定等成分的止咳药）也可导致成瘾性。

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，可以治疗

或缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康，严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为，引起人格改变和各种精神障碍，甚至出现急性中毒乃至死亡。因此，任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。

出现药物依赖症状后，应去综合医院精神科或精神专科医院接受治疗。

（待续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

骨质疏松不是老年人的“专属病”

●新华社记者

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重，强健骨身”。医生提醒，骨质疏松已不是老年人的“专属病”，不良生活习惯正加速年轻人骨量流失，应尽早识别、科学干预。

哪些人易患？

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织结构破坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等；继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍，人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期，骨形成大于骨吸收，骨量持续积累，随着年龄的增长，骨量开始缓慢流失，骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言，绝经后由于雌激素水平骤降，骨量流失，因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查，高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物、酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

症状有哪些？

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出，除了上述容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

确实在一定程度上提升了羽绒服的性能，如减少钻绒、提高防风防水性等。

款式风格多样化

户外风受青睐

在电商平台发布的秋冬服饰趋势中，今年最受欢迎的羽绒服风格中，轻薄羽绒服、三合一冲锋衣羽绒服和派克大衣式羽绒服排在前三，均与户外风有关。

其中，轻薄羽绒服不再是传统的“奶奶款”羽绒内胆样式，而是在版型、配色、缝线等方面不断进化，既美观又实用，可作为大衣、冲锋衣里面的保暖层，也适合在温暖天气或室内穿着，符合都市白领“层层可见人”的穿衣理念。三合一冲锋衣羽绒服则兼具户外功能性和性价比，一件衣服可穿三季。派克大衣式羽绒服结合了时尚、户外风和实用性，为寒冷天气提供了良好的解决方案。此外，女装羽绒服在色彩上大胆突破，款式趋向截短设计；男装则偏爱大廓形与机能风，户外场景穿搭的讨论热度持续攀升。

在购买羽绒服时，除保暖性、实用性、价格等“刚需”因素外，设计感、时尚感也是重要考量因素。有品牌通过与博物馆、艺术家等联名，采用渐变色拼接、绗缝线条优化等设计手法，打造出具有独特视觉效果和时尚感的羽绒服。

实力不断显现

国产羽绒服崛起

国产羽绒服凭借高性价比与持续提升的品质，赢得国内消费者广泛青睐。随着国产品牌综合实力跃升，羽绒服市场正式迈入“国货时代”，一批兼具硬核科技、精湛工艺与原创新设计的中国品牌，打破了国际大牌对高端领域的长期垄断。

在专业展会与国际舞台上，国产羽绒服的实力不断显现。今年8月末，第十五届中国—东北亚博览会上，融合尖端科技、智能温控与时尚设计的冰雪服饰集中亮相；10月的巴黎时装周上，中国羽绒服品牌亦携创新系列登场，以专业与时尚并重的姿态，在全球时尚舞台展现中国服饰的全球化愿景。

国产羽绒服的突破，源于对品质与技术的深耕。一方面，有品牌坚持高标准用料，采用大朵珍稀绒朵，并在防水、抗菌、蓄热等技术领域加大研发，部分产品还融入定位求救等功能性设计，提升特殊场景下的安全性。另一方面，有品牌通过技术创新优化穿着体验，打破“羽绒服只适合严寒”的固有认知，例如推出模块化设计产品，通过可拆卸组合实现多季、多场合穿着；或运用立体剪裁与创新充绒工艺，在保障保暖性的同时，减轻衣物重量，打造“无束缚感”的轻盈穿着体验。

（据《北京青年报》）



保暖与时尚并重 国产羽绒服实力显现

近日，气温骤降，羽绒服一夜间成为街头“标配”。

今冬羽绒服流行趋势呈现出诸多新特点：科技元素广泛融入，提升保暖性能，户外风格成主流设计方向，国产羽绒服则凭借高性价比、品质升级及国际化亮相，推动市场迈入“国货时代”。

科技元素融入

提升穿着体验

据央视报道，数据显示，中国是全球最大的羽绒服消费市场，预计到2028年将突破3300亿元，而中国的功能性服装正以近10%的复合年均增长率高速增长。

鹅绒凭借其优异的保暖性能，近年来几乎成为高品质羽绒服的标配。消费者对于绒的品质需求还体现在对充绒量、蓬松度、清洁度等具体参数的关注上。一些品牌采用高标准的白鹅绒，结合先进的锁温技术，如四层防风、五层锁温等，有效提升了羽绒服的保暖性能，同时解决了羽绒结团等问题，为“怕冷星人”提供了更持久的保暖体验。

2025年，羽绒服也有“科技范儿”。石墨烯、气凝胶、五防等科技在羽绒服面料或填充材料中的应用更加广泛。例如，某国产羽绒服品牌采用航空材料气凝胶，能抵御零下30℃的严寒。不过，消费者对于这些科技的态度较为理性，认为“有则更好”，但愿意为功能性多花钱的并不多。社媒平台数据显示，部分消费者认为羽绒服上的科技营销成分大，实际效果可能达不到宣传水平。但从行业端来看，科技的应用