健康提醒



小雪节气如何养生？核心是“藏”

小雪节气养生核心就是“藏”

■小雪要藏阳

“冬阳一寸值千金”，多晒太阳可以补阳气、扶正气，舒缓不良情绪。

■小雪要藏暖

做到吃暖、穿暖、行暖、住暖，防寒保暖，守住体内阳气。头部、背部、手脚、腰腹是重点保暖部位，不要为了美观穿得单薄。寒从脚起，护好双脚，冬季养生事半功倍。

■小雪要藏食

冬季热量消耗大，可适度食补，提升御寒能力。阳虚人群适合羊肉、鸡肉；气血体弱人群可吃鸡肉，搭配红枣、枸杞、核桃等温补食材；鸭肉性偏凉，脾胃虚寒的人不宜多吃。

■小雪要藏汗

冬季需要运动来畅通气血，但不宜剧烈运动、大汗淋漓，也不要穿衣过厚捂得出汗。中医讲“津能载气”，汗出过多，阳气会随津液外泄，即“气随津脱”，这违背冬季闭藏的规律；汗后腠理开泄，寒邪也容易乘虚而入，诱发疾病。

■小雪要藏眠

冬令阴气盛、阳气伏藏，宜早睡晚起，“晚起”是指等太阳出来再起床。适度增加睡眠时间，养精蓄锐，助力阳气潜藏、阴精蓄积，为来年春日生机储备能量。

■小雪要藏神

冬季主内敛封藏，保持情绪平和愉悦，静心养神，有助于精神内守，正气充足。

中国中医科学院西苑医院主任医师李秋艳说，小雪节气养生，关键在一个“藏”字，主要是藏好三样——阳气、肾精和神志，即注意养护阳气、固护肾精、调养心神。

《黄帝内经》讲“夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。”小雪是冬季第二个节气，天地阳气潜藏，人体也要顺应自然规律，把能量收住、储好。落实到日常生活中，就是注意保暖、规律作息、适度运动，保持平和良好的心态，为来年春天打下健康的基础。

小雪养生要防“内火”

小雪时节室外寒冷，进入温暖室内后，暖气燥热、饮食辛辣厚味，郁而化热，就容易形成“内火”。不少人出现口腔溃疡、消化不良，脸上痘痘也变多了，这些都是“内火”的表现。

因此小雪养生，还要注意防“内火”。

■切勿盲目进补

不少人一入冬就盲目大量进补大鱼大肉，过食肥甘厚味，容易损伤脾胃，脾失健运，聚湿生痰，郁而化热。辣椒、生姜、煎炸等辛辣燥热食物，过量食用容易刺激肠胃、加重内热，内热明显的人应少吃。

■要学会科学补水

喝水讲究小口频饮，不要一次性猛灌。每日推荐饮水量：成年男性每天饮水约1700毫升，女性约1500毫升。少量多次饮用，吸收效果更好。以35℃到40℃温水为宜，不要用甜饮料、糖水代替，避免加重代谢负担。

晨起、睡前各喝一杯温水：晨起温水唤醒肠胃；睡前可少量饮水，但不宜过多，以免影响睡眠。

除了喝水，还可以“吃水润燥”：多吃白萝卜、白菜、梨、银耳、百合、山药等食材，煮粥、做汤羹，缓解口干、皮肤干痒。但要注意，梨和白萝卜偏凉，脾胃虚寒的人可以蒸熟或煮汤食用。

李秋艳说，出现口腔溃疡，甚至脸上长了很多痘痘，这些都是“内火”的表现。天冷了，大家都爱吃些热乎、麻辣的食物，但吃多了会助长体内的“内火”，因此需要做到饮食适量，注意荤素搭配。再加上室内暖气足、空气干燥，容易引起口干鼻燥，要注意及时少量多次补水，也可以适量喝些清淡的汤，比如白菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤，既能暖身，又能生津润燥。



小雪养生如何御寒防病

小雪过后气温走低，感冒、咳嗽等呼吸道疾病进入高发期，心血管疾病风险也随之上升。那么哪些身体预警信号需要警惕？普通感冒和流感又该怎么区分？

■警惕心血管预警信号

高血压、糖尿病、高血脂是高危因素，长期熬夜、高油高盐饮食、久坐少动、压力大、肥胖，都会加速脂质沉积、诱发动脉粥样硬化，年轻人也可能出现血管斑块。

如果出现胸前闷痛、紧缩、烧灼感、挤压感，要警惕心肌缺血；伴随恶心呕吐、心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力，可能是急性心梗，必须尽快就医。

■如何区分普通感冒和流感？

普通感冒属于上呼吸道感染，以打喷嚏、咽痛咳嗽为主，全身症状轻，多为散发，病程短，多数一周左右逐步好转。

流感由流感病毒引起，起病急，以高烧、肌肉酸痛、浑身乏力等全身症状为突出表现。

首都医科大学宣武医院感染科主任医师田耕说，普通感冒如果症状轻、食欲正常，可以居家休息、多喝水、清淡饮食、对症观察。确诊流感，要尽早使用抗病毒药物。作为高危人群即便得过流感痊愈后，也建议接种流感疫苗，降低再次感染、发病以及重症风险。据人民网

健康知多少

休息后腰背痛为何更严重？

很多人都有过这样的经历：加班一周腰酸背痛，好不容易盼到周末，打算“躺平”两天好好养养腰。结果躺了一天半，从床上爬起来的那一刻，腰不但没好，反而更僵更疼，弯腰系个鞋带都像生锈的铁门一样嘎吱作响。

在很多人的观念里“不舒服就多休息”，怎么到了腰背痛这里，休息反而像帮倒忙？

事实上，对绝大多数常见的腰背痛来说，长时间卧床不但没有好处，反而会让情况变糟。这不是民间经验，而是写进指南的推荐。

英国国家卫生与临床优化研究所在《16岁以上人群中非特异性腰背痛与坐骨神经痛的管理指南》中提到，不应向腰背痛患者推荐卧床休息，而应鼓励其尽可能维持日常活动。美国内科医师学会2017年发布的《急性、亚急性与慢性腰背痛非侵入性治疗指南》同样把“保持活动”列为建议，并且把运动治疗、针灸、脊柱手法、认知行为治疗等非药物手段放在药物之前。全球医学期刊《柳叶刀》2018年的“低背痛系列”也给出了一致的结论：腰背痛不是靠“躺”的病，而是要“动”起来。

越躺越痛有五个“推手”——

第一，椎间盘在夜里“喝饱了水”。椎间盘像一块夹心海绵：白天站着坐着，身体的重量把水分一点点挤出去，它会变薄变矮；晚上躺下压力解除，水分重新渗回来，“泡发”变大。因此早晨起床时，脊柱常常是一天当中最高、椎间盘内压最大的时候。健康人群可能只觉得“早上个子高一点”，但对椎间盘已经退变、纤维环有细微损伤的人来说，这份额外的压力会实实在在地变成腰部的僵硬和酸胀。

第二，长时间不动，肌肉和筋膜会“发僵”。人体没有“待机模式”，只有“关机模式”。躺久了、坐久了，负责撑住脊柱的深层肌群一直不工作，局部血液循环变慢、组织温度下降；等猛地起身，这些“半天没上班的肌肉”被临时抓来干活，当然又僵又痛。这种痛还有个特点：刚起来的那几分钟最难受，活动一会儿反而松快些。

第三，核心肌群“偷懒”的速度比想象中快。一项8周卧床研究显示，健康人群从卧床第14天起，腰椎多裂肌的横截面积就开始明显缩小，而竖脊肌、腰方肌没有这种变化。这也就是说，最先“掉链子”的，恰恰是最该稳住腰椎的那块肌肉；慢性腰背痛患者的多裂肌萎缩也更明显。于是休息在这里，成了“越养越废”的陷阱。

第四，床垫和睡姿可能在偷偷“加戏”。有些人腰痛的诱因简单到让人哭笑不得：床垫太软，人一躺就陷进去，脊柱被摆成一个“C”形，腰背肌肉整夜都在对抗这个别扭的姿势。床垫过硬也不行，肩和髋缺少缓冲，腰部悬空，同样是负担。软硬适中的判断标准很朴素：躺下后腰部能被自然托住，手掌几乎插不进腰后的空隙。

第五，也是最需警惕的：有一类腰背痛天生“越歇越疼、越动越轻”。这就是医学上说的炎性腰背痛，常见于强直性脊柱炎等中轴型脊柱关节炎。它的典型特征和机械性腰痛几乎呈镜像关系：多在40岁前起病，病程超过3个月；休息后不缓解，活动后反而轻松；常在凌晨或后半夜被痛醒，起床活动一会儿才慢慢松开；还可能伴随臀部交替疼痛、足跟痛、眼部葡萄膜炎、银屑病或家族史。

对慢性腰背痛，运动是一线治疗，止痛药排在后面。总的来说，绝大多数腰背痛是良性的，但如果出现下面这些信号，提示可能存在更需要处理的问题：疼痛伴发热、不明原因的体重下降、夜间持续疼痛且休息不能缓解、有肿瘤病史、有明确外伤、50岁以上首次出现明显腰背痛、长期使用糖皮质激素或免疫功能低下，以及下肢力量明显下降、走路不稳等。这几条里只要占上一条，就不要再自我诊断，建议尽快去医院做系统检查。 据《文汇报》



吃与健康

警惕“吃出”胃石

这些冬令果品怎么吃才安全

冬季，柿子、山楂、黑枣集中上市，酸甜可口很受人欢迎。可大快朵颐之余，前往医院就诊的胃石患者也有所增加，其中症状严重的甚至需要内镜手术进行治疗。那胃石究竟是如何产生的？人们又该如何安全食用柿子、山楂这些冬令果品呢？

■冬令尝鲜 警惕柿子山楂吃出胃石

前不久，湖北襄阳一名63岁患者早餐后一次性吃下十多颗新鲜山楂，很快出现上腹部剧烈疼痛，检查发现胃内有一枚7厘米的大块胃石，经内镜下碎石取石手术治疗，症状才得到缓解。

北京中医医院消化科最近也接诊多例胃石症患者。其中一位老胃病患者在吃自助烤肉前，空腹吃了一个柿子，三天后在胃里发现了大大小小五六块胃石。

湖北省襄阳市第一人民医院消化内科副主任医师李敏称，主要是在短时间内进食了大量山楂、黑枣、柿子，这些食物富含丰富的鞣酸、果胶，遇到蛋白质后，在胃酸作用下，会形成不溶于水的鞣酸蛋白，沉积在胃内，久而久之就导致胃石形成。

医生介绍，胃石是由食物、毛发、药物等成分在胃里凝结成的无法消化和正常排空的异物团块，会随着胃的蠕动不断摩擦胃黏膜，引发胃痛、溃疡和出血；如果掉进肠道，还可能造成肠梗阻，甚至引发穿孔。

■胃酸加速鞣酸与蛋白质结合 形成团块

胃酸会加快水果中的鞣酸、即可溶性单宁与胃黏膜蛋白和食物蛋白的结合，形成沉淀团块，所以空腹、大量或长期食用柿子、山楂等果品，特别是把它们和鱼虾蟹、肉蛋奶等高蛋白食物一起吃，是导致胃石的重要诱因，而消化功能偏弱的人群属于胃石症高发群体。

首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说，老年人、糖尿病胃轻瘫的人以及有胃手术史的人，或者本身消化功能比较弱、胃排空比较慢，这些朋友更容易出现胃石症的问题。

■山楂柿子去皮吃 可减少鞣酸摄入

那山楂、柿子这些果品吃多少才适量，如何吃才安全？医生建议，可以去皮吃，会减少鞣酸的摄入，而食品安全专家则建议少吃过酸、过苦、过涩的刺激性食物。

首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说，无论是黑枣、山楂，还是柿子，如果可以，把皮给扒了，因为皮里的鞣酸含量比果肉高。这三种食物里鞣酸含量最高的是柿子，熟透的柿子鞣酸含量是0.1%以下，如果是有点硬的、生的柿子，鞣酸含量能到4%以上，非常大的差距。

食品安全专家介绍，舌头是消化系统的第一道“岗”，它通过味觉为我们发出预警信号。水果中的单宁成分含量越高越涩口，而过酸的水果更容易造成消化系统内蛋白质沉淀结块。选择适口食物、减少强刺激食物摄入，才能守护住我们的健康。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说，在各种味觉里，甜味是人们最不敏感的，咸味稍微敏感一些，对于酸，在百分之零点零几的时候就能感觉到，如果是苦，万分之几就能感觉到，因为苦味物质很多都是有毒的生物碱之类的。吃到苦、涩、过酸的食物，一定是伤害消化系统的，多到一定程度可能给整个身体代谢带来一些麻烦，所以要吃适口的东西。

■螃蟹柿子不“相克” 但同食可能消化不良

此外，针对流传多年“螃蟹、柿子一起吃会中毒”的食物相克说法，医生和食品安全专家也给出了解读。

范志红说，螃蟹、柿子一起吃行不行？对于大部分健康人而言，少量吃问题不大。兰州大学公共卫生学院在十多年前受中国营养学会的委托，做了一些食物相克的研究，他们找的都是一些身体健康，也没有胃肠疾病的人，让他们吃一个螃蟹、一个柿子，发现大家其实安然无恙，没什么事。

但对于体质偏弱、胃肠敏感以及患有相关胃部疾病的人群，螃蟹和柿子一同食用，更容易出现胃肠胀痛、消化不良等不适症状。所谓食物相克的“中毒”传言，也正是由此而来。

孟梦说，它不会产生毒的问题，但为什么会有这个说法？因为如果空腹或者大量吃了含有鞣酸的柿子，再加上螃蟹是高蛋白，特别容易形成胃石，哪怕消化功能很好，它不一定会形成大的化不了的石头，但是这种食物团块不易消化，会让患者产生腹部不适，比如疼、胀、消化不良、打嗝这些症状，所以久而久之，大家会觉得柿子、螃蟹放在一起吃的组合会让人不舒服。

据央视新闻客户端

后脖梗发黑 提防糖尿病偷袭

您是否发现颈后皮肤莫名发黑、增厚，怎么洗也洗不干净？这或许不是污垢，而是体内胰岛素抵抗的“求救信号”，它常是2型糖尿病的早期征兆。抓住这个蛛丝马迹，及早筛查、规范治疗，是阻止糖尿病进展的关键。

五类高风险人群应主动筛查血糖

脖子后的皮肤如果出现了色素沉着、增厚，通常是身体出现胰岛素抵抗的表现，医学上称为“黑棘皮病”。胰岛素抵抗简单说就是身体细胞对胰岛素的反应变弱，血糖调节能力下降的代谢状态。出现这一症状的人，是糖尿病的高风险人群。

其实，很多糖尿病人在早期没有典型的表现，因此提倡主动筛查。特别是有糖尿病家族史、超重肥胖、年龄在35岁以上、有妊娠糖尿病史，以及分娩过巨大儿的产妇，上述五类人群都属于糖尿病的高风险人群，更应该主动筛查血糖。

一旦出现喝得多、尿得多、吃得多，体重却下降，或者反复感染、伤口不易愈合这类情况，应该尽快就医。一些2型糖尿病患者在确诊前多年就反复出现餐前心慌、出汗、手抖的症状，这时要尽快查明原因。即使一时血糖正常，也需要以后每年定期筛查血糖。

降糖药非保健药切忌自行买来吃

糖尿病患者在确诊之后要接受规范治疗。注意按医嘱用药、监测血糖，定期检查眼底、肾脏和双足。同时，也要掌握自我健康管理的技能，包括科学调整饮食、进行适量运动，保持平和心态等等。尤其不能把司美格鲁肽这类GLP-1受体激动剂，当做普通的“非处方药”来用。这类处方药有严格的适应证和禁忌证，在使用前必须由医生进行评估。如果不合理地使用这些药物，可能会导致急性胰腺炎、肠梗阻以及甲状腺髓样癌等严重后果。

每天花两分钟关注自己的脚

对于已经出现了手足麻木等神经并发症的糖尿病患者，要注意皮肤方面的护理。比如，平时应该经常检查自己的双脚，包括足背、足底、脚趾间以及趾甲周围，观察有没有皮肤破损、水疱、红肿、颜色或者温度异常。

糖尿病患者在洗脚时，水温不宜过高，建议控制在37℃以下。洗后要把脚轻轻擦干，尤其是脚趾间的水分应该擦干。日常应该选择宽松、柔软、透气性好的鞋子，穿鞋之前仔细检查鞋内有没有异物。不要光脚走路或者自行处理鸡眼或者厚茧，应该请专业人士进行处理。修剪脚趾甲的时候要注意平剪，不要剪得过短或者剪到边角。一旦发现足部出现破损、水疱或者感染的迹象，应该立即就医。据《北京青年报》

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼