

抗流感、重养生,巧用中医方法安度寒冬

□ 新华社记者 田晓航

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管疾病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?12月16日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

防流感:内养正气,外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸

和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

重养生:温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主

任医师唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。

新华社北京12月16日电



卫生健康教育宣传栏 (第十期)

这样呼吸后,免疫力、肺功能、睡眠不自觉变好了

腹式呼吸:效能优于胸式呼吸

呼吸可分为胸式呼吸(胸部起伏)与腹式呼吸(腹部起伏)。从专业角度看,腹式呼吸更值得推荐。

1. 腹式呼吸有多个健康益处

● 有助睡眠

腹式呼吸是一种深呼吸技巧,通过强调腹部肌肉的扩张和收缩来帮助放松身体和心灵,从而促进睡眠。

● 促进血液循环

腹式呼吸充分动员了呼吸肌(膈肌),使呼吸系统的功能增强,氧气的摄入量增加,从而促进了血液循环,有利于新陈代谢,对全身器官和组织起到了一定的调整和促进作用。

● 改善皮肤状态

中医认为,“肺主皮毛”,一个人如

果肺气足,他的皮肤就会得到润泽,变得细腻、紧致。如果肺气不足,毛孔会比较疏松,容易受到外邪侵扰,出现皮肤粗糙、毛孔增大等表现。因此锻炼腹式呼吸,既可以补养肺气,又能达到养颜效果。

● 帮助减肥

腹式呼吸使呼吸肌运动增强,交感神经兴奋,有助于能量消耗,加快代谢,在一定程度上能起到减肥的效果。

2. 腹式呼吸详解

● 重点:

腹式呼吸法要用鼻吸口呼,吸气时鼓肚子,呼气时放松。

● 吸气时:

有意鼓起腹部,使膈肌下移,让更多气体进入胸腔,增加氧气摄入量。

● 呼气时:

轻压腹部,使膈肌抬高,配合呼吸肌做功,最大限度排出废气。

腹式呼吸的气体交换深度与效能优于胸式呼吸,能更好地锻炼呼吸功能。

【小技巧】

如果找不到感觉,可以把一只手放在腹部,吸气时去对抗手,呼气时放松。

3. 简易趣味呼吸训练:“嘶”字诀

● “嘶”字诀练习

深吸一口气,呼气时持续发出“嘶”音,直至无法继续。此法兼具深呼吸与趣味性,易于坚持。

● 时间与频次

早晨起床前可用3至5分钟练习数次;睡前可安排10至15分钟练习。每日坚持,对普通人及慢性呼吸系统疾病患者的呼吸肌锻炼均有良好效果。

并非人人适合:这些人群需谨慎

尽管深呼吸对多数人有好处,但以下人群不宜进行幅度较大的深呼吸:

1. 肺大疱患者(尤其靠近胸膜者)大幅度深呼吸可能导致肺大疱破裂,引发气胸;既往有气胸或属气胸高危人群亦应避免。

2. 部分慢阻肺患者合并肺大疱者需遵医嘱,避免诱发气胸。

3. 低血压患者深呼吸时腹压升高可减少回心血量,易引发头晕甚至晕厥。

如有疑问,建议在医生指导下判断是否适合练习。

格尔木市卫生健康委员会 宣

声明

本人刘延辉于2003年7月7日以陈刘贞的姓名购买了坐落于格尔木市育红巷江源小区24栋232室的房产,房产证号:格房权证私产字第00008497号,土地证号:格国用(2004)第1668号,现根据格尔木市公安局出具的情况说明申请使用新身份证,姓名为刘延辉,办理不动产登记登记手续,由此产生的一切后果由本人承担。

声明人:刘延辉
2025年12月17日

公告

现刘延辉(身份证号:410322*****8324)依据格尔木市公安局出具的情况说明向我单位提出申请,对坐落于格尔木市育红巷江源小区24栋232室的不动产【权利人:陈刘贞,房产证号:格房权证私产字第00008497号,土地证号:格国用(2004)第1668号】办理权利人变更登记,将不动产权利人陈刘贞变更为刘延辉。如有异议,请于公告之日起15个工作日内(2026年1月7日18:00前)向我单位书面提出。逾期无异议或异议不成立,我单位将依法申请办理不动产登记。

格尔木市自然资源局
2025年12月17日

遗失声明

格尔木市昆仑路社区卫生服务中心中华人民共和国事业单位法人证书正本(统一社会信用代码:12632801579917546H)不慎遗失,声明作废。

2025年12月18日

遗失声明

格尔木福仁医院开户许可证(核准号:J8591001032903,开户银行:中国农业银行股份有限公司格尔木分行,账号:28900001040027335)不慎遗失,声明作废。

2025年12月18日

遗失声明

格尔木凯源报废机动车回收拆解有限公司大柴旦分公司税号:91632824MACB0JT13W,合同专用章(6328241118810)、财务专用章(6328241118808)、公章(6328241118807)、发票专用章(6328241118809)及奥生喜的专用章(6328241118811)不慎遗失,声明作废。2025年12月18日

遗失声明

中国人寿财产保险股份有限公司海西州中心支公司开具给湖南省常德工程勘察院有限责任公司的保险服务雇主责任保险发票(增值税专用发票,发票号:6300221160,NO.01257130,金额:19870元)不慎遗失,声明作废。

2025年12月18日