

小雪节气，养生有哪些“宜忌”？

今年11月22日是冬季的第二个节气——小雪。小雪节气该如何养生？又有哪些养生禁忌呢？记者就此采访了中南大学湘雅二医院中西医结合科主任医师张四方，从中医角度为您带来小雪节气养生攻略。

小雪节气养生“三宜”

- 1.宜润燥降火**
小雪节气，室内湿度较低，养生要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则，饮食宜选用温润益肾之品，如羊肉、牛肉、鸡肉、栗子、核桃、黑木耳等；还可选用莲藕鲤鱼汤、党参枸杞粥、益智仁粥等进行调养。
- 2.宜保暖壮阳气**
小雪节气，要注意御寒保暖，防止感冒。冬季阴冷、光照较少，大自然处于“阴盛阳衰”的状态，常晒太阳能起到壮人阳气、温通经脉的作用，还有助于调节情绪，保持乐观。

小雪节气养生“三忌”

- 1.忌紧闭门窗**
冬季天气寒冷，但也适当开窗通风，保持室内空气流通和湿度。因暖气、空调等取暖设施的使用，导致室温较高，室内空气过于干燥，会引起身体不适，极易发生疾病。可用湿拖把拖地板，或使用加湿器等增加室内湿度。
- 2.忌早起**
小雪前后的起居调养切记“养藏”阳气。小雪节气，人们要适当早睡，同时，早晨不宜起得太早。保证充足睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。
- 3.忌常吃火锅**
很多人喜欢在冬季吃火锅驱寒，但火锅配料含有花椒、干辣椒等辛温燥热之物，加之室内供暖、穿衣严实，热量无法及时散发，易出现口干舌燥、皮肤干燥脱皮、咽喉肿痛等症状。因此，冬季吃火锅要适量，吃的时候多搭配些清火滋润的食物。

“小雪节气容易寒气入体而诱发疾病。”张四方医生介绍，可以通过按摩大椎穴、肾俞穴、关元穴等穴位防风御寒，强身健体。同时，还可以通过耳穴按摩进行居家保健。耳穴按摩时，先将掌心摩擦热，再先后按摩耳廓腹背两面，将双手握空拳，以拇、食二指沿耳轮上下来回按摩，直到耳朵发红、发热，然后双手向上提拉耳尖，向下拉耳垂，手法由轻到重。耳穴按摩每日早晚各1次，每次3至5分钟，可通经活络，起到防病保健的作用。来源：人民网

如何正确应对腹直肌分离

腹直肌分离是妊娠期及产后常见并发症之一，它可引起腹壁外形变化，减弱产妇产后核心肌群力量，使腰背部的承托力减小出现腰背痛，导致生活质量下降。那么什么是腹直肌分离？腹直肌的临床表现有哪些？怎样修复腹直肌？日前，市妇幼保健院产后康复科主任郭向利就这些问题结合临床案例为大家作了详细解读。

27岁的张女士生活中精致爱美，孕1产2，为双胞胎宝宝，体重分别为2.5KG、2.6KG，剖宫产。孕期增重23KG，可是在生完宝宝后，发现自己肚子怎么也瘦不下去，特别是站起来的时候，整个腹部隆起就像还怀着宝宝一样。而且平时抱一会儿宝宝就感觉腰酸背痛明显。焦虑的张女士在产后42天到市妇幼保健院产后康复中心做了筛查后发现，腹直肌分离最宽处竟达到了4cm。郭向利根据张女士腹直肌的分离程度，治疗方案除了常规的腹直肌电刺激法，先教会张女士腹式呼吸的方法，再配合腹直肌筋膜手法及运动疗法，经过一个疗程的治疗后评估：腹直肌分离2cm，腹直肌分离明显改善，由治疗前最宽处腹直肌分离4cm恢复到2cm，缩小2cm，腹壁松弛下垂症状减轻，腹部核心力量增强，体态基本维持正确位置。

腹直肌分离临床表现有哪些？郭向利说，腹直肌属于核心肌群，腹直肌分离会减弱腹肌力量，改变躯干力学，引起躯干稳定性下降，引发腰背疼痛，使骨盆前倾、含胸驼背、圆肩以及一系列代偿问题，影响体态；腹壁松弛下垂，形成“悬垂腹”，女性身材走样，影响美观，影响盆底肌功能，导致便秘、尿失禁等发生；增加腹腔出现疝气的风险。

腹直肌分离怎么修复？郭向利说，一是采取电刺激治疗。采用产后康复仪器对腹直肌进行电刺激，使腹直肌进行强直收缩，最大限度激活腹直肌。二是手法复位。腹直肌分离往往是因为两侧的胸腰筋膜过于紧张，将腹直肌“拉开了”。因此我们要松解两侧的胸腰筋膜，再进行手法使腹直肌筋膜合拢。三是运动训练。可以采取腹式呼吸、腹横肌激活、简易平板支撑、空中踩单车等方法对腹直肌的合拢进行加强训练。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁博兰

提高睡眠质量有办法

繁忙的生活中，拥有一夜宁静而深沉的睡眠十分重要。然而，睡眠问题常常困扰着许多人。如何判断自己的睡眠是否健康，又如何培养良好的睡眠习惯呢？

虽然睡眠情况因人而异，没有绝对统一的标准，但判断自己的睡眠是否充足、质量是否过关，可以参考一些一般性的指标。

睡眠时长 一般成年人每昼夜需要6小时至8小时的睡眠时间，儿童和青少年睡眠需求则更多，个体差异较大；同一个体在一年四季中还有略微差异。在规律作息的情况下，早上自然醒来，精力充沛，每晚平均经历的睡眠时间，就是您的睡眠时长需求。若短时期因工作或学习压缩了睡眠时长，个体会因缺乏而出现日间疲惫、困倦和精力不足。

入睡速度 应上床不久即入睡，并在入睡后20分钟至30分钟内进入深度睡眠。如果经常需要很长时间才能入睡，建议适当推迟就寝时间。入睡困难还可能与焦虑、压力、对睡眠的过度关注、卧床玩手机、看电视等不良生活习惯有关。

睡眠深度 深度睡眠又被称为慢波睡眠，与身体功能的修复和记忆的形成密切相关。深度睡眠通常占整晚睡眠时长的15%至25%。以每晚睡眠时长7小时计算，深度睡眠为60分钟至100分钟。深度睡眠在整晚的分布以前半夜为主，如果前半夜不睡或者夜间频繁醒转，就很可能降低整晚深度睡眠的比例。

日间状态 白天的功能状态也是睡眠质量好坏的重要指标。好的睡眠应让人清晨醒感到清爽、精力充沛，日间工作中注意力容易集中，不会短时间工作即产生疲惫困倦。

梦境 做梦是睡眠中的正常现象，通常人们在快速眼动期的梦境鲜明，能构成情节，甚至在梦中体验喜怒哀乐。非快速眼动期也会有梦，只是比较朦胧模糊。每晚我们处于快速眼动期的时间占15%至25%。如果梦境过于激烈引起反复醒转，醒转时心悸盗汗，因为梦境产生疲惫感，或者随着梦境出现异常动作，则提示有疾病隐患。

近年来，网络上推荐的睡眠法很多，比如，两分钟入睡法、多阶段睡眠法、白噪音睡眠法等，可以根据自身情况参考使用。

实际上，从自身出发，通过遵循科学的睡眠规律、创造舒适的睡眠环境、培养健康的睡眠习惯，都有助于提高睡眠质量。

与自己“同频” 尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床，即使周末也要保持一定的一致性，不要过分贪睡，也要避免长时间躺卧。

给自己营造舒适的环境 保持卧室的温度适宜、通风良好，并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头，正确的睡眠姿势可避免对身体造成不必要的压力。夜间有打鼾、憋气等情况的人，侧卧位睡觉可一定程度改善夜间缺氧。

夜间不给身体加负担 避免在睡前大量进食，尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物；尽量避免茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品；避免夜间饮酒，饮酒可能导致睡眠深度下降。同时，尽量于睡前两小时内不过度思考复杂问题或问题，不使用电子设备，尤其是蓝光屏幕，以免干扰褪黑素分泌影响睡眠，如有必要可以佩戴防蓝光眼镜。学一些放松技巧，如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度，帮助缓解压力和焦虑。

白天要运动和晒太阳 适度体育锻炼有助于消耗能量、减轻压力，上午运动并接受光照，有助于充分生成体内源性动力维持夜间睡眠。另外，夜间睡前避免过多的液体摄入，防止频繁起夜干扰睡眠。对于有午睡习惯的失眠患者，尽量将午睡时间控制在20分钟至30分钟。

如果您长期有睡眠障碍，影响身体健康及工作生活，且无法通过以上方法改善，建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。来源：人民日报

健康知识

你的保温杯选对了吗？

1.保温杯的材质

对“养生一族”来说，保温杯不仅可以泡枸杞，还可以泡茶、泡枣、泡人参、泡咖啡……然而市面上某些保温杯存在以次充好的质量问题，不仅表现为保温效果一般，还可能存在重金属超标的问题。虽然“颜值”是很多人挑选保温杯时的重要考虑因素，但当你把它们捧在手心时，会发觉比“颜值”更重要的是材质。

保温杯大多是不锈钢材质，耐高温且保温性能好。不锈钢材料通常分为三种，“代号”分别是201、304和316。

(1)201不锈钢

新闻里曝光的不合格保温杯，大多是采用201不锈钢作为保温杯内胆。201不锈钢的锰含量高，耐腐蚀性差，如果将其作为保温杯的内胆，长时间存放酸性物质就可能致锰元素析出。金属锰是人体必需的微量元素，但过量摄入锰会伤身，尤其是会伤害神经系统。

(2)304不锈钢

不锈钢与食品接触，其安全隐患主要是重金属的迁移问题。因此，与食品接触的不锈钢材质必须是食品级的。食品级不锈钢最常用的是耐腐蚀性较好的304不锈钢，食品级304不锈钢一般含18%的铬和8%的镍。很多商家会在不锈钢产品的明显位置标注“304”字样，但标注“304”并不代表它就满足了食品接触使用的要求。

(3)316不锈钢

304不锈钢比较耐酸，但遇到含氯离子的物质，如盐溶液，还是容易出现点状腐蚀。而316不锈钢就是304的“进阶版”：它在304不锈钢的基础上增加了金属钼，拥有更好的耐腐蚀性，更加“扛打”。遗憾的是，316不锈钢成



图片来源网络

本较高，大多用于医疗、化工等高精度领域。

2.保温杯的用途

保温杯虽然方便实用，但并不是任何食材都适宜用保温杯来泡。

(1)茶

用不锈钢保温杯泡茶，不会导致金属迁移，也不会对不锈钢材质本身造成腐蚀。但即便如此，也不推荐用保温杯泡茶，这是因为茶叶通常适宜冲泡，长时间热水浸泡，会破坏茶叶中的维生素，也会降低茶叶的风味和口感。而且，泡茶后如果清洗不及时、不彻底，保温杯内胆上就会附着茶垢，产生异味。

(2)碳酸饮料和果汁

碳酸饮料、果汁以及一些中药大多呈酸性，短时间放

在保温杯内，不会引起重金属迁移。但这些液体成分复杂，有的酸性较强，长时间接触就可能对不锈钢产生腐蚀，重金属就会迁移到饮品中。用保温杯盛装碳酸饮料等产气液体时，注意别放得过多、过满，也应避免剧烈晃动，以免气体逸出，杯内压力剧增时也会产生安全隐患。

(3)牛奶和豆浆

牛奶和豆浆都是高蛋白饮品，在长时间保温的情况下容易变质。此外，牛奶、豆浆中的蛋白质还容易附着在杯壁上，让清洗变得困难。如果只是临时用保温杯盛装牛奶和豆浆，也要先用热水对保温杯进行消毒，并尽快饮用，尽快清洗。清洗时尽量“温柔以待”，避免使用硬刷子或钢丝球，以防刮伤不锈钢表面，影响耐腐蚀性能。

3.这样挑选保温杯

第一，通过正规渠道购买，尽量挑选知名品牌的商品。消费者购买时应注意查看说明书、标签和产品合格证等是否完整，避免买到“三无产品”。

第二，查看商品是否标明其材料类型及材料成分，如奥氏体SUS304不锈钢、SUS316不锈钢等字样。

第三，打开保温杯闻闻。如果是合格的产品，因为使用的材质都是食品级，一般不会有异味。

第四，用手摸一摸杯口和内胆，合格保温杯的内胆比较光滑，而劣质的保温杯因材料问题大多手感粗糙。

第五，密封圈、吸管等容易接触液体的配件，应该使用食品级硅胶。

第六，购买前应先进行漏水和保温性能测试，保温时间应在6个小时以上。来源：健康中国

红枣木耳瘦肉汤



图片来源网络

材料：红枣5粒、干木耳5片，瘦肉60g，生姜2片（1人量）。

制作方法：

黑木耳泡发，瘦肉切片洗净放入生粉和盐稍腌制备用；干红枣去核后切成两半，与黑木耳、生姜一起放入锅中，文火焖开后放入瘦肉片，武火烧开，加盐调味即可。

汤品点评：

红枣含有丰富的环磷酸腺苷（cAMP），这是一种细胞信号分子，能刺激骨髓干细胞的造血功能，缩短恢复时间，有临床实验中发现红枣提取物能明显改善肿瘤患者的贫血情况。cAMP还有改善心血管功能及肝功能的作用，能改善皮下血液循环，促进皮肤新陈代谢。

红枣虽然铁含量不高，但确实有补血养颜的功效。黑木耳中的植物性铁吸收利用率虽低，但同时含有多种造血所需的维生素，因此也很适合补血。

来源：广州日报

美味宝典