

冬季五种养阳气的好方法

“冬季不养阳，一年都白忙”这句话十分形象地说明了冬季养护阳气的重要性。

从冬至起，阳光直射位置向北移动，北半球白昼逐渐延长，可见冬至是阴阳转折时期，也是养生保健的重要节气。

如何做好冬至养生？涵养阳气是关键！下面介绍“养阳”五要法。

1、保暖护阳

冬至节是阴极之至、人体阳气初生的时间，需要小心保护。

此时外界严寒之甚，应格外注意保暖：比如出门时要戴上帽子，避免头部受到寒气的侵袭，受寒时易引起颈部血管

收缩，所以一定要带好围巾或穿高领毛衣，同时注意手脚部保暖。

冬季室内温度宜16℃~20℃，温度过高不利人体阳气封藏，且出门冷热交替易感冒。

2、安神养阳

冬至时节顺应初升的阳气，保持心境宁静，安神定志，精神畅达，工作、学习之余稍做一些休闲娱乐活动，以振奋精神，但又不可过度兴奋，以免阳气过耗。

3、少动潜阳

冬至时节阴气极盛，阳气潜藏，万物

处于冬眠的状态，守住阳气，养精蓄锐，方可为春天的生机做好充分准备。

正如《备急千金要方》所云：“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳出汗，发泄阳气，有损于人也。”

冬至时节可适度进行运动，增强体质，以强度较小的活动为主，如打太极拳、散步、慢跑、瑜伽等，要做到劳而勿过，劳而勿汗，避免损伤阳气。

4、饮食助阳

在日常饮食中，要注意热量的补充，选择进食温性的食物，比如牛羊肉、鸡汤和辛温大料佐食，或吃些核桃、栗子、葵

花籽、松子等温性坚果。

但也不可吃太过辛辣刺激的食品，过食辛辣可助阳动火，过食肉类等肥甘厚味，易聚湿生痰。

进补需有度，补充热量的同时可搭配萝卜、白菜等蔬菜，以平衡营养。

5、早睡生阳

冬至一阳生，子时一阳生。

一年当中阳气升起时在冬至，一日当中阳气升起时是子时，因此，建议任何时候都不要熬夜，冬季更要早睡，以利于阳气生长。

来源：中国中医药报

真假宫缩如何区分

宫缩是影响自然分娩的最重要因素之一。很多孕妈妈孕晚期会出现肚子疼，有的会出现肚子发紧发硬感，这让孕妈妈感到十分紧张，那么这是不是真的宫缩呢？日前，市妇幼保健院产科主任、副主任医师马小慧为大家讲解了孕晚期如何区分真假宫缩。“部分进入孕晚期(28周)的孕妈妈，肚子会偶尔出现一阵阵发硬发紧的情况，这是正常的假宫缩现象，不必太担心。”

什么是假宫缩？马小慧说，假宫缩是伴随子宫长大的一个正常生理现象。其力量小、强度弱，不会越来越强。有时会稍有增强，但之后也会转弱。时间间隔不会越来越小，宫缩疼痛部位通常只在前方，不能引起宫颈口张开。出现假宫缩时，孕妈妈可以稍微散步或改变姿势、多休息、洗个热水澡、做个深呼吸来缓解不适感；不要自行服药，也不用着急去医院。

什么是真宫缩？马小慧说，宫缩从不规律慢慢变得有规律，强度也越来越强，持续时间也会加长，间隔时间会越来越短，这样的宫缩就是真宫缩。比如刚开始间隔10-15分钟，持续10秒钟，慢慢变成间隔2-3分钟，持续50-60秒，表示即将分娩。如果频繁宫缩还伴有强烈腹痛，孕妈妈感觉坐立难安，或孕妈妈怀孕尚未满37周，1小时之内出现4次或以上的宫缩，或出现破水、阴道出血、腹痛等早产迹象，要及时去医院检查以免发生意外。对于二胎、三胎的孕妈妈来说，入院的时间可能需要更早，具体可参考产检医生给出的建议。

为什么会出现假宫缩？马小慧说，孕晚期长时间保持一个动作，比如坐着、站着、运动时间过久，频繁抚摸肚子，情绪波动大，易怒、饮食不当导致的胃肠不适或者腹痛腹泻，都会导致假宫缩。

马小慧提醒临产孕妈妈注意，到了孕晚期不管是真假宫缩，各位孕妈妈都要提前做好先准备，必要时及时到医院咨询就诊。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宁博兰

孩子变成了『小胖墩』，怎么办？

儿童肥胖不是一个健康现象，肥胖程度越严重，对健康的危害也越大。

儿童肥胖有哪些危害？

现在，人们的生活水平普遍较高，胖小孩在生活中随处可见。儿童肥胖会带来很多健康问题，有些危害会延续到成年，甚至造成终生的影响。肥胖影响了大部分孩子的活动、学习和交际，久而久之会影响到孩子的身心健康。因此，父母要特别注意儿童的日常饮食习惯，培养孩子健康的生活方式，让孩子远离肥胖。

儿童肥胖后怎样减肥？

面对孩子的肥胖，父母可以从饮食、运动、睡眠三方面做起。

科学饮食、营养均衡：合理搭配三餐营养，荤素搭配。尽量少摄入高脂肪、高热量、高糖食物，杜绝垃圾食品。

多参加体育运动：运动不足是儿童产生肥胖的一个因素。减少在家里玩手机、玩电脑、看电视的时间，避免能量无处消耗，多多去户外走走，参加感兴趣的体育运动，可以有效减少儿童肥胖。

睡眠充足：儿童处于生长发育的关键期，每日一定要保证充足的睡眠。家长不要给孩子报过多的补课班，使孩子压力过大，休息不好。

学龄前儿童良好的饮食习惯

- 一日三餐，加1~2次水果或者点心，要定时、定量用餐。
- 饭前洗手、饭后漱口，饭前饭后不做剧烈运动。
- 饭前不吃糖果、果冻等零食，不喝汽水等饮品。
- 培养孩子自己吃饭的习惯，自己用筷子和汤匙可以增加进食的兴趣，又可建立孩子的自信心。
- 给孩子盛的饭菜，应先少盛，吃完后再添，以免养成剩菜剩饭的习惯。
- 吃饭时应鼓励孩子细嚼慢咽，但也不能过慢，每餐最好在30分钟之内吃完。
- 鼓励孩子不挑食不偏食，不能急于求成强迫孩子吃某种他不喜欢的食物，会加深孩子对这种食物的厌恶感。
- 吃饭时应专心，不能一边看电视或一边玩一边吃饭。
- 不要吃一口饭喝一口水，容易影响孩子的消化吸收功能。
- 不宜以食物作为奖励。

来源：人民卫生出版社



图片来源网络

感冒药不能与哪些药物同服？



图片来源网络

西药感冒药不能与这些药物同服，严重可导致不可逆的肝损伤。

对乙酰氨基酚

常用的复方感冒药中，很多都含有“对乙酰氨基酚”这个成分。

如果在服用单一成分对乙酰氨基酚退烧的同时，也在服用含有该成分的复方感冒药，两两剂量叠加，很容易导致药物过量，从

而产生致命性的急性肝损伤。

布洛芬

虽然这种情况看上去不会造成对乙酰氨基酚服用过量，但是，两种药物叠加使用，等同于同时使用布洛芬和对乙酰氨基酚两种退烧药，这可能会造成给药的不确定性。

感冒药

没错，感冒药和感冒药也不能叠加使用，因为大多数复方感冒药的成分都很相似，且含有一种或者几种缓解感冒症状的药物成分。

如果同时吃两三种感冒药，就会造成药物成分重叠、过量，增加对肝肾功能的损害。

抗生素

很多人一感冒就习惯吃“消炎药”，这是不对的。

因为无论是普通感冒还是流感，大部分是由病毒引起的。而抗生素针对的是细菌感染，只有当感冒合并了细菌感染，才有抗生素的用药之地。

盲目用药不但缓解不了感冒，反而会产耐药性，甚至引起不良反应。

来源：养生中国

研究表明吸烟或导致大脑萎缩

美国华盛顿大学医学院科学家的一项最新研究表明，吸烟可能导致大脑萎缩。戒烟可防止脑组织的进一步萎缩，但并不能使大脑恢复到原来的大小。这项研究有助于解释为什么吸烟者的认知能力会下降以及罹患阿尔茨海默病的风险会升高。相关论文发表于最新一期《生物精神病学：全球开放科学》杂志。

科学家早就知道吸烟和更小的脑容量之间存在关联，而且脑容量和吸烟行为都是遗传性的，吸烟风险大约50%可归因其基因。

为厘清基因、大脑和人类行为之间的关系，研究团队分析了英国生物库的数据。该数据库是一个公开的生物医学数据库，包含50万人的基因、健康和行为信息。其中超过4

万名参与者接受了大脑成像，该成像可用于确定脑容量。该团队总共分析了32094人的脑容量、吸烟史和吸烟遗传风险等数据。

结果表明，吸烟史、脑容量和遗传风险两两相关。此外，吸烟与脑容量之间的关系取决于剂量，一个人每天吸烟越多，其脑容量就越小。研究人员确定了三者之间的顺序：遗传易感性导致吸烟，从而导致脑容量减少。而且，脑容量的萎缩似乎不可逆转。通过分析几年前戒烟者的数据，研究人员发现他们的脑容量比从未吸烟的人小。

研究人员表示，脑容量的减少与衰老的增加一致，这一点很重要，因为衰老和吸烟都是痴呆症的风险因素。戒烟可阻止大脑进一步衰老，降低罹患痴呆症的风险。

来源：科技日报

而产生致命性的急性肝损伤。

虽然这种情况看上去不会造成对乙酰氨基酚服用过量，但是，两种药物叠加使用，等同于同时使用布洛芬和对乙酰氨基酚两种退烧药，这可能会造成给药的不确定性。

没错，感冒药和感冒药也不能叠加使用，因为大多数复方感冒药的成分都很相似，且含有一种或者几种缓解感冒症状的药物成分。

如果同时吃两三种感冒药，就会造成药物成分重叠、过量，增加对肝肾功能的损害。

很多人一感冒就习惯吃“消炎药”，这是不对的。

因为无论是普通感冒还是流感，大部分是由病毒引起的。而抗生素针对的是细菌感染，只有当感冒合并了细菌感染，才有抗生素的用药之地。

盲目用药不但缓解不了感冒，反而会产耐药性，甚至引起不良反应。

来源：养生中国

万名参与者接受了大脑成像，该成像可用于确定脑容量。该团队总共分析了32094人的脑容量、吸烟史和吸烟遗传风险等数据。

结果表明，吸烟史、脑容量和遗传风险两两相关。此外，吸烟与脑容量之间的关系取决于剂量，一个人每天吸烟越多，其脑容量就越小。研究人员确定了三者之间的顺序：遗传易感性导致吸烟，从而导致脑容量减少。而且，脑容量的萎缩似乎不可逆转。通过分析几年前戒烟者的数据，研究人员发现他们的脑容量比从未吸烟的人小。

研究人员表示，脑容量的减少与衰老的增加一致，这一点很重要，因为衰老和吸烟都是痴呆症的风险因素。戒烟可阻止大脑进一步衰老，降低罹患痴呆症的风险。

来源：科技日报

呼吸道疾病“抱团流行”，如何应对叠加感染？

目前，肺炎支原体、流感、肺炎链球菌等多种呼吸道病原体处于流行阶段。患者以儿童居多，也有不少成年人“中招”。有些患者还出现了肺炎支原体、流感等多种病原体叠加感染的情况。哪些人更易出现叠加感染，会加重病情吗？呼吸内科医生为大家详细解答。

发现典型特征 揪出致病元凶

目前，比较流行的病原体主要是支原体、流感病毒、肺炎链球菌。这些呼吸道感染一般都会出现咳嗽、咳痰、流鼻涕、发烧、浑身乏力的症状，但是每种疾病都有典型的一些特征：

支原体感染一般是缓慢发病的，患者多以顽固性干咳为主，有些病人还会出现

皮疹等症状；流感多是急性发病，病人以高热症状为主，可一下烧到38.5℃以上；肺炎链球菌的感染一般也是急性发病，患者受凉后多会出现畏寒、寒颤，高烧到38℃以上，伴有胸痛，咳痰多呈铁锈色。

一般来讲，如果出现顽固性的发热，持续达到72个小时，出现顽固性的干咳以至影响正常生活，出现胸痛、喘憋等征状时，要及时去医院就诊。这时候可能病原体不仅仅是停留在上呼吸道了，可能已经侵袭到下呼吸道，甚至存在肺炎的可能。

合并感染加重病情 四类人群更易出现

一般来讲，很少有完全单一的感染，病毒可以跟细菌混合感染，支原体也可以跟细菌混合感染。目前，支原体合并细菌感染的比较多，特别是在住院的肺炎病人中，多有支原体合并细菌的感染。叠加感染对免疫功能造成一定的损害，对肺部造成的影响会更多一些，让感染的程度更深，会导致

症状的加重、用药量大、病程长、治疗难度大。

有四类人更容易出现合并感染，一类是学龄儿童；一类是65岁以上的老年；一类是有吸烟、酗酒、饮食不当的不良生活习惯的人；一类是有慢性呼吸系统疾病的患者，如慢阻肺、支气管哮喘、支气管扩张等疾病的患者，如不做好防护更容易产生合并感染。

中招后有抗体 但也别掉以轻心

支原体的感染一般在5到7天产生抗体，抗体可持续2个月至6个月。但是，有了抗体也有再感染的可能性，支原体形态多样，没有针对性疫苗。流感抗体的产生时间因人而异，可持续3个月至12个月不等。感染肺炎链球菌1周至2周后会出现抗体，6个月至8个月抗体浓度开始下降。

有的患者可能会出现，一种病刚好，没几天又被传染的情况。这主要是因为，即使

身体已经痊愈，但由于免疫功能因为这次感染受到一定的损害，遇到不同病菌感染，还会加重。

目前，流感、肺炎链球菌有预防疫苗接种。但大家要注意，不是打了疫苗就是进入保险箱了，打了疫苗后感染的症状可能更轻，及时接种疫苗，抗体就能及时产生。

除了戴口罩 预防做好这几件事

首先要做好个人防护，有慢性呼吸系统疾病、慢性基础疾病的人群，尽量减少去人员聚集的地方，积极佩戴口罩，回家后拿淡盐水漱漱口。

如果天气条件良好，注意加强通风，注意添衣保暖，特别是口部、颈部的保暖。保持充足的睡眠，饮食上多吃优质蛋白，富含维生素A和维生素C的食物。最后，做好个人家庭卫生，进行室内的擦拭与消毒。

来源：北京青年报

虫草花栗子炖乳鸽



图片来源网络

材料：
虫草花（干）20g，栗子200g，乳鸽1只，瘦肉50g，生姜2片（2-3人份）。

制作方法：
把乳鸽洗净斩件，瘦肉洗净切块，栗子去壳去皮，切成两半，虫草花稍冲洗。把所有准备好的材料放入炖盅内，加水约600-800ml，炖1.5-2小时，加盐调味即可。

汤品点评：
如果是体虚但又虚不受补的人群，可以先从平补开始，暂不适合大补。说起平补，比较适合的就是药食两用的材料，我们这里选择了有补肾益脾作用的栗子，以及一些有助调节免疫的虫草花。虫草花自带香气，所以炖出来的汤也自有一股香气。乳鸽也是一种补气益肾的食材，与栗子相配，虽平和，但功效倍增。此款汤有益气健脾、补肾强筋的作用，平素体虚、气血不足、肾虚腰酸的可以煲来试试。

来源：广州日报



健康知识