

大雪节气

居家养生有三忌 三种食物正适宜

12月7日，迎来二十四节气中的大雪节气。寒冷干燥的天气会让人体出现不适，这个节气区间的养生保健应该怎么做呢？

一忌整天不开窗

冬天来临，很多人怕受凉影响健康，不喜欢开窗。殊不知，这样反而容易诱发疾病。

长期不开窗，室内空气不能保持新鲜、流通，容易造成各种病原微生物滋生，包括病毒、细菌、霉菌等，一旦发生感染，也容易传染给家人。建议外出的时候把窗子打开通风。

二忌洗澡时间过久

冬季洗热水澡或者热水泡脚对很多人来说，都是一种享受。但是，冬季洗澡不宜时间过长、频次过勤、水温过高，同时要谨防因长时间泡脚带来的健康隐患。

冬季不宜长时间洗澡，盆浴一般控制在20分钟、淋浴3分钟至5分钟为一间隔期。温热的洗澡水看似能提升身体热度，但

对皮肤并无太多益处，能破坏皮肤表面的油脂，导致毛细血管扩张，加剧皮肤干燥的程度。水温过高还会增加心脏负担，大量血液流向皮肤，易引起心脏缺血、缺氧，诱发心血管疾病。冬季洗澡频率应维持在每周1次至2次，水温与体温接近即可。

三忌过早去锻炼

有心脑血管疾病的市民或者老年人，冬季锻炼不宜过早。这类人群对气温急剧下降的适应能力差，易受寒冷刺激发生痉挛、血管收缩，如再进行大运动量锻炼，导致心跳加快、心肌收缩力度增加，心肌耗氧量增加，都会促使血压升高，诱发心血管疾病。外出锻炼最好在太阳出来后，选择下午或傍晚进行适量的体育锻炼，如散步、游泳、慢跑、打太极拳等。

宜食山药：益肾气，健脾胃，化痰涎，润皮毛

山药在冬季可替代一部分主食，是肥胖人群适合的主食之一。其中含有的淀粉

酶有益脾胃消化，适合脾胃虚弱者。

山药有益肾气，健脾胃，化痰涎，润皮毛等功效。它不热不燥，性味平和。蒸山药、山药粥是值得推荐的吃法。清蒸山药，简单便捷，而且口感绵软。煮粥时放入山药块或山药片，再加上几颗红枣，有助于温补脾胃。

宜食白萝卜：根开胃顺气，叶补钾

俗话说：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，对肺胃有热、痰多的人尤为适用。

萝卜有下气、消滞作用，行气太过容易破气，会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收。冬季服用膏方的人群要注意不宜多吃萝卜，常规食用无妨。

宜食白菜：补充维生素C，生津清肺通利肠胃

白菜被誉为“百菜之王”，还有“冬日白菜美如笋”的说法。除了食用方法多种

多样，它还具有相当高的药用价值。中医认为，白菜有解热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃之功效，大白菜含有丰富的水、粗纤维及多种维生素，有补水滋润、护肤养颜的效果。不过，白菜性质寒凉，脾胃虚寒、大便稀溏者应避免过量食用。白菜建议竖着切，能更好地保存水分，水溶性营养素丢失也会减少。（张云迪）



冬季进补有四忌



切忌乱进补

身体强壮的人不需要进补。对于体虚者，补虚也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别，并且还要兼顾气血阴阳，不可一味偏补，否则反而引发疾病。因此，冬令进补最好在医师指导下进行。

忌以贵贱论优劣

对于补药，绝不是越贵越好、越贵越有效。中药的效果关键在于运用，只要得当，大黄可以当补药；服药失准，人参即为毒草。

忌过于滋腻厚味

对于身体虚弱、脾胃消化不良者来说，冬补重点在于恢复脾胃功能，而过于滋腻厚味不仅不会收到好的效果，还有可能引起消化不良。因此，冬令进补应以易于消化为准则。

忌外感进补

患有感冒、发热、咳嗽等外感病症时，不要进补，否则会将外邪留在体内，久之则留邪为寇，后患无穷。（霍清萍）

维生素D也可预防黄斑病变

老年性黄斑变性已是当前中老年人致盲的主要眼病，大多在50岁以上发病，随着年龄的增长，发病率会不断增长。在我国，60至69岁人群的黄斑变性发病率为10%左右。但注意黄斑病变并非是老年人的“专利”，任何年龄段的人都可得此病，不过患早期的以老年人居多罢了。

你知道么？有不少营养成分是有益于人们抵抗黄斑病变的，其中维生素D就是其中之一。众所周知食用胡萝卜、深色蔬菜有助于人的视力。但研究发现维生素D在眼部健康中也至关重要，尤其在预防与年龄有关的黄斑病变。研究发现缺乏维生素D的女性比正常女性患黄斑病变概率高6.7倍。对于黄斑病变的高风险基因型，摄入足够的VD也有助于降低患病风险。因为维生素D的抗炎和抗血管生成的特征（即减缓新的血管的生长）从而预防黄斑病变。

在紫外线照射下皮肤可合成维生素D，如果人每天有10%的皮肤暴露在紫外线下维持15到30分钟就可以产生足够的维生素D。但冬季，太阳照射角度低，居住在北方或长期室内工作的人，暴露在阳光的程度或许不足以保持维生素D的血液浓度。需要适当摄取富含VD的食物，富含VD的食物有：强化食物（如牛奶）、三文鱼和马鲛鱼等。

（刘文旭）



不宁腿综合征是个啥

夜里睡不安稳可能是它在搞怪

刘大爷近来碰上个烦心事，睡眠时总觉得两条腿特别不舒服，不是觉得痒就是觉得麻木、火烧火燎，有时还感觉像有小蚂蚁在腿上爬来爬去，搅得大爷坐卧不宁，觉也睡不好，感觉吃饭也没以前香甜。带着疑问，刘大爷来到医院就诊。医生详细询问了病史，做了相关检查后告诉他患的是不宁腿综合征，需要口服特定的药物治疗。经过一段时间的调整，刘大爷两条腿的不适感明显减轻，终于睡好觉了。

刘大爷的病到底是怎么回事呢？今天，我们就来了解一下不宁腿综合征。

不宁腿综合征的分类

不宁腿综合征是睡眠相关运动障碍疾病的一种，是常见的神经系统感觉障碍性疾病，按病因可分为原发性和继发性两类。原发性不宁腿综合征患者多有家族史，早发者发病年龄多小于45岁；继发性不宁腿综合征最常见的病因包括铁缺乏、有特殊用药史、怀孕、慢性肾功能衰竭等。因此，一般来到医院后医生会给患者做一些抽血化验，以寻找病因。

不宁腿综合征的临床表现

不宁腿综合征主要表现为安静状态下或夜间睡眠时双下肢极度不适感，患者不停地活动下肢或下地行走，当再次休息或入睡时不适感往往反复出现，严重干扰睡眠过程，导致患者入睡困难。患者常常把不适感描述为爬行感、麻刺感、烧灼感、抓痒感或酸痛感，安静时加重，活动后症状可短暂消失。腿部是最常受累部位，也可累及上肢，但仅见于上肢者极为罕见。

不宁腿综合征症状具有典型的昼夜规律，多出现于傍晚或夜间，患者往往难以入睡，甚至有意推迟睡眠时间，长时间后可演变为慢性睡眠剥夺



（任依云）

低压高 年轻人更要警惕

近期一项研究表明，年轻人即使仅仅低压（舒张压）升高，而高压（收缩压）不高，发生心血管病的危险也增加。

研究显示，24小时血压监测时平均收缩压<125 mmHg而舒张压≥

75 mmHg，对于50岁以下的成年人来说，会显著升高心血管病的风险。该研究分析了11135人的数据，其平均年龄为55岁，49%为女士，平均观察13.8年。

分析显示，在年龄<50岁的成年人

中，与正常血压相比，单纯舒张压高，心血管事件发生风险增加了1.87倍。

研究者认为，上述结果说明，50岁以下成年人即使仅仅舒张压高一些，也要引起重视。目前的建议主要是进行生活方式管理。（杨进刚）

吃药喝多少水才合适

吃药要喝水，这是所有人的共识。但喝水有什么标准和要求，很多人就可能回答不上来了。殊不知，这个小小细节里，包含着吃药大学问！

1、缓解腹泻的药物

如蒙脱石散之类，如果在服用后摄入过多水分，会影响药物固定抑制消化道内的病毒病菌。因此一般该类药物说明书上，会明确标明药物与水的服用比例，比如一袋蒙脱石散，需要倒入50ml水后，混匀快速服完。即使在此类药物服用后，一小时内也应该减少喝水。

2、保护胃黏膜作用的药物

如硫糖铝、氢氧化铝凝胶等，如果在服用后，又摄入大量水分，只会消解此类药物为保护胃黏膜而形成的凝胶状物，致使酸性离子弥散。所以服用这类药物期间尽量少喝水，控制水分摄入。

3、中药糖浆剂

为了起到润喉止痒效果，在制作过程中加入蜂蜜，使药剂在服用后能覆盖黏膜表面，有利于药效发挥。所以服用中药糖浆剂时，一般会建议少喝水。

4、预防心绞痛发作的药物

如硝酸甘油片、麝香保心丸等应直接在舌下含服，通过舌下静脉吸收，服用后30分钟内不宜喝水。

5、抗利尿的药物

如加压素、去氨加压素，服用期间不宜喝水，否则可能会引起水滞留或低钠血症及其并发症。

药品剂型不同，用水量大有区别

冲剂和传统中药颗粒剂配水量：150至200毫升
服冲剂时，可参照煎汤药的方法，每次用150毫升水冲服。现在市面常见的中成药，往往是颗粒剂形式，这类颗粒剂本身就需要温水冲服。例如感冒清热颗粒，用150至200毫升冲开服下，饮用后再用一口水漱口即可。

注意事项：根据传统中药汤剂用量，冲泡成150至200毫升的汤剂最好，不要太稀也不要太浓。

胶囊剂型

配水量：至少300毫升
胶囊是由胶质制成的，遇水会变软变黏，喝水少了冲不下去，滞留在食管中慢慢地溶解并对食管黏膜产生不良刺激，严重者

可引起食管炎。若这类不良刺激长期存在，甚至可引起食管黏膜细胞癌变。

注意事项：为保证药物被送达胃部，避免损害食道，胶胶囊时，饮水量应不少于300毫升。并且，服药后咽下时，应稍稍低头，这样可更顺利地服下药物，避免发生呛咳反应。

片剂

配水量：150至200毫升
大部分片剂，如日夜百服宁、开瑞坦等，通常用150至200毫升水送服即可。如果饮水很少，药物仅靠少量的胃液很难完全崩解。

注意事项：不可喝太多水，否则会稀释胃液，加速胃排空，反而不利于药物的吸收。

刺激性药物

配水量：500毫升以上
一些刺激性的药物，如果在胃中没有足够的水分稀释，不能完全崩解成小颗粒，会由于局部浓度太高刺激胃黏膜导致炎症或溃疡。如四环素类药物等刺激性药物，不论服用的剂型如何，均要加大送服的水量，喝500毫升水可减轻其对消化道的刺激。

代谢过程特殊的药物

配水量：1500毫升以上
像苯溴马隆、复方磺胺甲噁唑、柳氮磺吡啶片这类药品，它可以增加尿液中尿酸的含量，导致尿酸结晶。用药期间请多喝水，以增加尿量，帮助尿酸排出，刚开始用药时的饮水量请不要少于1500毫升。

吃这些药，得摆出正确的姿势

吃不同的药怎么喝水我们大家都知道。但是有的药物，对服药人吃药时的姿势还有比较细化的要求。

代表性的药物：阿仑膦酸钠。

这个药在服用时，应在清晨空腹，用一杯白水（175至250毫升）送服药品，用药后半小时内不要进食、喝饮料（包括矿泉水）或服用其他药品，以免降低阿仑膦酸钠的吸收。不仅如此，用这种药后半小时内或服药当天首次进食前请不要躺卧，因为阿仑膦酸钠对食管有刺激，服药时躺卧会增加这种刺激。

通常，绝大多数药品在服用时，都建议直立上半身，让药品直接通过水的作用，带到我们的胃里，以达到药品最大的效果。

（于成浩）

3-11岁人群新冠病毒疫苗接种相关问答（一）

1 为什么要开展3-11岁人群新冠病毒疫苗接种？

答：预防新冠肺炎最好的办法是接种疫苗。儿童接种新冠病毒疫苗有以下四方面的考虑。

第一，预防发病。新冠肺炎流行早期，儿童感染率比较低。如今，随着新冠肺炎的全球大流行和持续传播，儿童感染率不断上升。在部分国家，现在儿童的发病水平和去年年底成人发病水平已经接近，甚至增加。这意味着过去的认识需要改变，儿童群体也需要疫苗进行保护。

第二，随着儿童感染率上升，儿童中重症或者死亡病例时有发生，疫苗可以有效降低重症和死亡率。

第三，感染新冠病毒的儿童也是一个传染源，而这部分人群日常聚集程度高，管理难度大，容易造成聚集性疫情的发生。

第四，通过疫苗接种建立免疫屏障、实现群体免疫是疫情防控的重要目标，这样可以降低甚至阻断疾病的流行。儿童也是人群的一部分，本身也是群体免疫工作中的重要一环。

2 现阶段，可用于3-11岁人群接种的新冠病毒疫苗有哪些？

答：根据新冠病毒疫苗研发进展和有关部门研究论证情况，目前我国批准使用的疫苗有3种技术路线，一是接种1剂次的腺病毒载体疫苗，二是接种2剂次的灭活疫苗，三是接种3剂次的重组蛋白疫苗。

目前，我国批准3-17岁人群紧急使用的疫苗仅有灭活疫苗这条技术路线，包括国药中生北京所、武汉所新冠病毒灭活疫苗和科兴中维新冠病毒灭活疫苗，需接种2剂次，间隔3-8周。

3 3-11岁人群接种新冠病毒疫苗的安全性及有效性如何？

答：接种新冠病毒疫苗是控制新冠肺炎疫情传播的重要措施，根据国务院联防联控机制安排，前期已经为12岁以上的人员接种了新冠病毒疫苗。在前期疫苗接种工作的基础上，我国加快了新冠病毒疫苗在3-11岁人群中使用的相关研究。

根据科研攻关组疫苗研发专班的专家论证意见，新冠病毒灭活疫苗在3-11岁人群中安全性和免疫原性与18岁以上的人群没有显著性差异。