



刘欣/文 王海波 摄

编者按

冬至,是二十四节气中最重要的节气之一,广东有“冬大过年”的进补传统,日前,省卫生健康委召开“岭南时令与健康”专家媒体座谈会,特邀5位不同领域的权威专家通过问答的方式,介绍岭南地区冬至时节的进补养生之道和疾病预防科学知识。在这里,冬至养生绝非简单的“大补”,而是一场精细的平衡艺术:既要顺应“冬藏”之令,储蓄能量;又要应对本地“外冷内燥”的气候特质,防燥热、护津液。本期特别分享了专家送出的健康锦囊,助您健康过冬迎新岁。



座谈会现场

顺应时节 中医教你养生之法

广州中医药大学第一附属医院副院长、主任中医师 关彤



问:冬至时节中医养生有什么特点?有哪些建议可以增强体质、预防疾病?

答:中医看来,冬至是一个“阴极之至,阳气始生”的转折点,有阴阳转换点、寒邪当令、冬令主藏三个特点。此时,养生核心在于“护藏初生之阳气”。冬至时气候寒冷,寒为阴邪,易损伤人体阳气,诱发或加重心脑血管、呼吸道、关节疾病。《黄帝内经》云:“冬三月,此谓闭藏”,此时人体代谢相对减缓,进补的营养物质更易被吸收、贮藏,能为来年的健康打下坚实基础。养生建议有以下四点:

1.起居:早睡晚起,必待日光。老人可等待阳光出现才出外活动。保证充足睡眠,有助于阳气潜藏、阴精蓄积。避免过早起床进行户外剧烈活动,以防风寒侵袭,午饭后可适当打个盹。在睡前醒后以常搓手,通过揉搓手掌、揉按手指疏通经络,增强呼吸系统功能,预防感冒。即搓手时宜双手抱拳,双手从虎口接合,两手握紧,再移动双手转动,使其在转动过程中各部分互相摩擦。

2.保暖:避寒就温,尤其护住“三关”。即头颈关:戴好围巾帽子,防止风寒从颈部入侵;腰腹关:衣着保暖,尤其腰腹部,可常用手心按摩腹部;脚踝关:穿上长袜,睡前可用热水泡脚,引火归元。

3.运动:和缓为宜,微汗即止。推荐太极拳、八段锦、散步等,以身体感到温暖、微微出汗为度,避免大汗淋漓导致阳气外泄。



问:广东冬季最常见的皮肤病有哪些?这些皮肤病的发作是否和岭南冬季特有的气候特点相关?

答:岭南冬季气候总体表现为湿度波动大、室内外温差明显、阶段性干燥等特点,容易导致皮肤屏障功能受损、水分流失加剧,从而引发或加重以下几类常见皮肤病:

1.皮肤瘙痒症。它是广东冬季最高发的皮肤病之一。冬季气温降低导致人体皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤保水能力下降。同时,广东冬季温度变化大,室内常使用空调或取暖设备,会进一步降低空气湿度,加速皮肤水分蒸发,导致干燥、脱屑,直接刺激神经末梢引发瘙痒。室内外温差导致的毛细血管反复收缩扩张,也会加重不适。多见于中老年人,症状为全身或局部皮肤干燥、脱屑,瘙痒明显,夜间可能加重。过度搔抓可能导致皮肤抓痕、血痂,甚至继发感染。

特别提醒:频繁洗澡、水温过高或使用清洁力过强的沐浴产品,会洗去宝贵的皮脂膜,让皮肤干燥瘙痒问题“雪上加霜”。

2.手足皲裂。冬季湿度降低,皮肤弹性下降。广东居民冬季洗手频率可能未减,加之接触各种洗涤

4.情志:静神少虑,保持安宁。情志方面需要培养平和的心态,无论是生活、学习、工作,做一事则专一志,摒除杂念,不为外物所扰,保持心绪安宁,全神贯注,以防思虑过多、心神烦乱以致阴精暗耗。

特别提醒:冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期,要避免因情绪激动引起的突发疾病。

5.冬季养肾气:肾为先天之本,内寄命门之火,肾精充足则五脏六腑皆旺,如此可身体强健而益寿延年。

拉耳垂:用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂揉搓、搓热,然后向下拉耳垂15~20次,以发热发烫为度。

提耳尖:用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩,以微微发热为度。

摩耳轮:拇指位于耳轮内侧,其余四指位于耳轮外侧,揉搓2~5分钟,再往上提揪,以耳部感到发热为止。

温灸法:根据人体的体质情况及疾病特点,利用经络循行规律及穴位特点施以艾灸,借助药物温热之性温阳益气,则可使人体阳气充沛,经络畅通、气血和调,达到扶正祛邪,减轻虚寒症状,预防疾病再发的效果。

问:广东冬至有“冬大过年”的进补传统,民众常吃羊肉等温热食材,从健康角度看,这类进补方式是否适合所有人?应该怎么补才恰当?肥胖、痛风、高血压等患者应如何科学调整饮食?

答:广东“冬大过年”的进补传统有其地理和中医基础。岭南地区冬至时“外寒内湿”,食用羊肉等温热食材,能起到温中散寒、助阳补肾的作用,适合平素体质虚寒、

畏寒怕冷、手脚冰凉、面色苍白、神疲乏力者,但不适用于所有人。要坚持辨证施补,因人而异的原则,如以下需谨慎或调整的人群:

1.肥胖、高血脂人群:针对脂肪、胆固醇含量较高的食材。建议去皮食用,控制分量(一次不超过2两),并搭配白萝卜、马蹄、竹蔗等清热、化痰、通气的食材同煮,以制其燥热。多喝水,少吃肉。

2.痛风、高尿酸人群:浓肉汤、火锅汤嘌呤含量极高,是痛风发作的“催化剂”。建议弃汤吃肉,并避免饮用久煮的肉汤。可多搭配冬瓜、薏米、玉米须等利尿祛湿的食材,帮助排泄。

3.高血压人群:关键在于低盐、低脂。烹饪时少放盐、酱油等咸味调料。避免用动物油。可将部分肉食替换为鱼类(如鲈鱼、鲫鱼)或去皮禽肉,同样有温补之效,但更为平和。

总之,进补不是“大吃大喝”,而是“精准补充”。对于慢性病患者,“清补、平补”优于“温补、大补”。

问:岭南冬至“外寒内湿”易侵袭人体,诱发感冒、咳嗽等呼吸道疾病,针对这类“寒湿型”病症,有哪些适合家庭操作的中医外治法?可否推荐几款食疗方帮助民众驱寒祛湿、增强抵抗力?

答:湿气重是岭南人的体质特点,很多凉茶都以祛湿加清热为主,但冬至时天气寒冷,阳气不足,就变成寒湿为主了。以下中医外治法可家庭操作:

1.穴位按摩(简便易行):驱寒要穴——大椎穴:用拇指按揉3~5分钟,或洗澡时用热水冲淋,至全身发热。可振奋阳气,预防感冒。

祛湿要穴——足三里穴:外膝眼下四横指。每日用拇指按压两侧各5分钟,有健脾祛湿、增强免疫力的功效。

散寒止咳穴——列缺穴:两手虎口交叉,食指指尖到达的腕背侧凹陷处。按揉可缓解风寒引起的咳嗽、头痛。

2.艾灸(温通力量更强):神阙穴(肚脐):隔姜灸或使用艾灸盒,温煦腹部,驱散内寒。每次15~20分钟。

关元穴(脐下四横指):培补元气,温肾固本。同样适合艾灸。

特别提醒:艾灸时注意通风,避免烫伤,每穴灸至皮肤微微红润即可。阴虚火旺(如常感口干、手足心热)者慎用。

除了中医外治法还有以下食疗方:

1.驱寒暖身汤——当归生姜羊肉汤。材料:羊肉250克(焯水),生姜5片,当归10克,白萝卜200克(切块)。做法:所有材料加水慢炖1.5~2小时,加盐调味。功效:温中补血,散寒止痛。加入白萝卜可防滋腻上火,适合多数人。

2.祛湿健脾汤——茯苓白术鲫鱼汤。材料:鲫鱼1条,茯苓15克,白术10克,陈皮1瓣,生姜3片。做法:鲫鱼煎至微黄,与药材一同入锅,加大大火烧开后转小火煮40分钟。功效:健脾利湿,补而不腻,尤其适合岭南湿冷天气及脾胃虚弱者。

3.日常保健茶饮——紫苏陈皮姜茶。材料:紫苏叶5克,陈皮1瓣,生姜3片,红糖适量。做法:材料洗净,沸水冲泡,焖5~10分钟即可饮用。功效:散寒解表,行气宽中。适用于感受风寒后,有鼻塞、畏寒、胃胀等症时。

养成良好的皮肤护理习惯

南方医科大学皮肤病医院副主任医师 底大可

剂,会破坏手足部位的皮肤屏障,在干燥气候共同作用下,极易出现干燥、粗糙、裂纹,严重时疼痛明显。

特别提醒:防治的关键在于减少刺激、加强保湿。建议使用温和的清洁剂,避免过度洗手,可在清洁后立即涂抹足量的保湿霜,以锁住水分、修复屏障。

3.荨麻疹与皮肤敏感状态常见。一方面气温骤变是荨麻疹常见物理性诱因。广东冬季昼夜及室内外温差显著,容易诱发人体释放组胺等物质,导致皮肤出现大小不等的风团,伴有剧烈瘙痒。另一方面皮肤敏感,冬季干燥环境本身就会削弱皮肤屏障。岭南地区湿度的剧烈波动,叠加室内取暖设备的使用,可能使皮肤处于一种“脆弱”状态,耐受性降低,表现为易发热、刺痛、泛红或痒。

特别提醒:日常养护比发作后治疗更重要。建议使用成分简单、温和的保湿护肤品,避免过度清洁和去角质,注意防寒保暖,减少温度对皮肤的剧烈冲击。

总之,广东冬季皮肤病多与“干燥”和“温差”两大气候特点密切相关。预防的核心在于“保湿保湿、适度清洁、修复屏障”。民众应养成良好的皮肤护理习惯,若症状持续不减或加重,建议及时前往正规医院皮肤科就诊,以获得专业诊断和治疗。

问:很多民众冬季出现皮肤瘙

痒、干燥脱皮等情况,有人会自行用药或使用偏方缓解,能否提供一些具体的冬季皮肤护理和日常防治建议?

答:冬季皮肤出现干燥、瘙痒等问题确实非常普遍,科学护理和正确应对至关重要。建议市民遵循“科学护肤、合理饮食、及时就医”的原则,避免走入误区。

1.日常护理的核心:温和清洁与强化保湿。

清洁方面:牢记“适度”原则。冬季皮肤油脂分泌减少,应避免过度清洁。洗澡水温不宜过高(接近体温为宜),时间控制在10~15分钟内。避免使用碱性过强、脱脂力过强的清洁产品,选择温和的沐浴露或香皂。

保湿方面:保湿是冬季护肤的“重中之重”。清洁后,趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿剂。建议选择含有神经酰胺、胆固醇、尿素、透明质酸(玻尿酸)等成分的护肤品,这些成分有助于补充细胞间脂质,修复和巩固皮肤屏障,从根本上锁住水分。

环境与衣着:广东室内外温差大,应注意适时增减衣物,穿着宽松、柔软的棉质衣物,减少摩擦和静电对皮肤的刺激。室内可使用加湿器,维持适宜的空气湿度。

2.内部调理的配合:均衡饮食与充足饮水。

饮食调理:可多摄入富含维生

素A、维生素E、Omega-3脂肪酸的食物,如胡萝卜、绿叶蔬菜、坚果、深海鱼等,这些营养素有助于维持皮肤健康和屏障功能。顺应岭南气候,可适量食用一些滋润润燥的汤水,如雪梨百合汤、莲子银耳羹等。

保证饮水:每日应保证不少于1.5~2升的充足饮水,从身体内部补充水分,改善机体及皮肤的干燥状况。

3.常见误区需注意。

误区一:自行滥用药物或偏方是非常危险的做法。出现瘙痒时,切勿自行购买激素类药膏涂抹。长期不当使用可能导致皮肤萎缩、毛细血管扩张、激素依赖等严重后果。一些民间偏方,如用醋、盐水、花椒水等擦洗或浸泡,往往刺激性过强,可能破坏皮肤屏障,加重原有问题,甚至引发感染。

误区二:忽视防晒与过度清洁。广东冬季紫外线依然存在,忽视防晒会削弱皮肤屏障。建议选择温和的物理防晒产品,切忌因感觉干燥而频繁洗脸、洗澡或使用强力清洁产品,这会导致皮脂膜被过度清除,形成“越洗越干”的恶性循环。

最后,皮肤是身体健康的一面镜子。如果皮肤问题经过科学护理后仍持续不缓解,或出现皮疹、剧烈瘙痒、渗出、溃破等加重症状,请务必及时前往正规医院皮肤科就诊,由专业医生明确诊断并给予规范治疗,避免延误病情。

流感高流行 防护要做好

广东省疾病预防控制中心副主任、传染病预防控制领域首席专家 康敏



问:当前广东流感活动处于高流行水平,随着气温下降,如何做好防护,提高免疫力?

答:结合广东当前流感高流行情况与气温下降特点,倡导大家积极接种流感疫苗,保持良好卫生习惯。

1.主动接种疫苗,构建免疫屏障。每年接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的手段。建议6月龄及以上且无接种禁忌的人均接种流感疫苗,尤其是感染流感风险较高和感染流感后容易出现重症的高风险人群,如医务人员、60岁及以上老年人、学龄前儿童和中小学生、慢性病

患者等。

2.保持卫生习惯,强化个人防护。在流感等呼吸道传染病流行期,如前往人群密集场所、乘坐公共交通工具等,建议科学佩戴口罩。注意手卫生,尤其是接触公共物体表面后,应及时进行手部清洁。遵守咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。如果已出现发热、咳嗽等症状,应尽量居家休息,减少与他人接触,防止传播,就医应佩戴口罩。

3.作息规律,适当锻炼,增强免疫力。日常生活中通过均衡饮食、作息规律,保证充足睡眠和适量运动等健康生活方式增强免疫力,降低感染风险。

问:临近元旦春节,出行人员流动密集将加大呼吸道传染病传播风险,在乘坐公共交通时,应如何做好哪些防护措施?携带老人、儿童出行时,有哪些额外的健康保障建议?

答:临近元旦春节,火车站、机场、客运站等公共场所人流密集,旅客停留时间长,流感等呼

吸道传染病传播风险高。建议

出行前准备充足的防护用品,包括医用外科口罩、免洗洗手液、酒精湿巾等,并携带少量退热药等应急药品。出行中做好个人防护,保持良好的个人卫生习惯,在公共交通工具或人群密集通风不良场所,应科学佩戴口罩。接触扶手等公共物品后,应及时洗手或用免洗洗手液、消毒湿巾等清洁用品清洁。旅行期间注意保持良好作息、科学饮食,注意防寒保暖,避免过度疲劳。

因老年人和5岁以下儿童感染后发展为重症的风险较高,如需携带老人、儿童出行,建议今年尚未接种新一季流感疫苗的家庭,提前规划完成流感疫苗接种,一般接种后2周产生保护性抗体。出行前确保老人和儿童健康状况良好,身体不适暂缓出行;外出旅游应提前规划,错峰出行,提前预约好景点,尽量缩短候车/候机等的等待时间。

外出期间应密切监测老人和儿童健康,一旦出现发热、咳嗽咽痛等情况,应及时就医。

保持良好睡眠 改善情绪状态

广东省人民医院主任医师 何红波



问:现代人常因工作、作息习惯难以做到早睡早起,加上岭南湿冷环境易导致睡眠浅、夜间易醒,有什么科学的睡眠优化方案?

答:现在电子产品的普及和城市夜生活的丰富,使“早卧晚起”成为人们难以企及的目标。以下科学优眠方法可以试试:

1.卧室环境温度和光亮度调节:室内温度可提升睡眠舒适度,房间内过亮的光线会影响褪黑素的分泌。在睡前准备阶段可尝试实施“30分钟过渡程序”:先调整室温至适宜范围(20~22℃),同时灯光调暗至阅读亮度(可进行5~10分钟纸质书阅读,也可做简单的拉伸动作);15分钟后关闭主灯,仅保留床头暖光小灯;最后15分钟关闭所有灯光,在黑暗中静卧。这种渐进式调节可帮助体温与褪黑素同步

上升,自然诱发睡眠。

2.睡前护理,建立“睡眠缓冲期”:睡前一小时逐渐减少强光刺激,睡前30分钟远离手机、电脑等电子屏幕。如果因湿冷天气导致四肢冰凉,热水泡脚15分钟,促进血液循环,有助于安神。

3.饮食禁忌与调整:冬季晚间应避免辛辣、油腻及高糖食物加重脾胃负担,影响睡眠质量。建议晚餐以清淡易消化为主,避免睡前过度饥饿,可食用全麦面包、坚果等补充能量。

问:广东冬至后日照时间减少、湿冷天气持续,不少人容易出现情绪低落、乏力嗜睡的“冬季抑郁”倾向,这种状态与气候、生理变化有何关联?日常可通过哪些方式改善情绪,提升精神活力?

答:日照时间缩短,加之湿冷天气,确实更容易出现情绪低落的情况。日间仍感困倦是因为白天日照减少导致松果体分泌的褪黑激素(促睡眠激素)增多、分泌时间延长;同时白天光照不足还影响血清素(5-羟色胺)的合成与转运,这种神经递质与情绪调节、食欲控制密切相关。此外,寒冷天气社交活动、户外活动可能减少,会加剧孤独感和负面情绪,尤其对抑郁症、双相情感障碍患者影响显著。

我们可以开展以下针对性的自我调整:

1.晒太阳:尽可能抓住每一个晴天,在10~15时进行30分钟户外活动,即使阴天,户外光照强度仍是室内的5~10倍。冬季起床后,可以把房间窗帘拉开,增加白天房间的光照。

2.运动:每周3~5次,每次30分钟的快走、慢跑或太极拳,不仅能提升心肺功能,还能增加光照,促进脑健康。也有研究发现,团体运动(如广场舞、羽毛球)比单独运动更能提升情绪。

3.饮食:从情绪调整的角度,建议适当增加富含色氨酸的食物(如香蕉、葵花籽、黑芝麻、豆腐等)和富含Omega-3脂肪酸(鱼类、核桃等)的食物。色氨酸和Omega-3脂肪酸可以帮助大脑制造血清素(5-羟色胺),有助于预防抑郁情绪。

4.社交:冬季日照减少,降低血清素活性,使大脑对社交奖励不敏感,形成“越不想社交—越孤独—情绪越差”的负面循环。要主动打破这一循环,通过户外活动、家庭小聚、个人兴趣爱好改善情绪。

5.积极日记:每日记录3件积极小事,感受小事带来的愉悦、平静或满足感。其核心是:关注小事,真诚感受。

助心脑血管患者健康过冬

中山大学附属第一医院主任医师 范玉华



问:冬至后湿冷天气对高血压、冠心病患者影响明显,这类人群在血压监测、用药调整、日常活动方面有哪些关键注意事项?

答:冬季气温下降对心脑血管疾病患者确实有明显影响,尤其是在广东这种湿冷的天气。高血压和冠心病患者要高度警惕并采取科学的防护措施。

1.血压监测。冬季气温降低,血压容易升高,建议每天固定时间测量血压,最好早晚各测1次,可使用家庭血压记录本,方便医生判断是否需要调整治疗方案。测量时要注意保证环境温暖,避免受凉或刚运动后测量,以免血压波动影响结果。

2.做好用药管理。患者一

定要遵医嘱规律服药,切不可自行增减药量。部分患者冬季血压要比夏季平均升高5~10mmHg,需要在医生指导下评估是否需要增加剂量或联合用药。如果血压持续升高,或者出现头晕、胸闷等症状,应及时前往医院就医。若因感冒等疾病需要服用药物,需注意其中某些药物成分可能升高血压或影响心率,用药前应咨询医生。

3.日常活动。晨练要注意保暖,选择气温相对温暖的时间段。穿着要保暖但轻便,避免出汗后着凉。运动前要充分热身,运动强度应适中,建议以快走、太极拳、八段锦等温和运动为主,避免剧烈运动和突然用力,运动中需要注意身体反应,一旦出现头痛、胸闷、气促或心悸,应立即停止并就医。

问:冬季是脑卒中的高发季,如何快速识别发病症状?有哪些快速施救的措施?

答:卒中又称中风,是一种急性脑血管疾病,它分为缺血性卒中(血管阻塞)和出血性卒中(血管破裂),前者占多数,高达80%。识别卒中可使用“中风120”的口诀快速识别:“1”是看

一张脸,“2”是查两只胳膊,“0”是聆听语言,如果有任何上述症状突发,应尽快拨打120送往医院,并采取以下行动:

1.保持呼吸道通畅:让患者平躺,头部偏向一侧,及时清理口腔异物或呕吐物,防止窒息。如戴假牙,应取出。松开衣领和腰带,减少呼吸阻力。

2.立即就医:缺血性卒中发病后黄金救治时间窗为4.5小时内,虽然近期的研究成果将部分患者的时间窗延长至24小时,但时间就是生命,越早治疗效果越好。一旦怀疑卒中,立即拨打急救电话,并告知症状和位置。

3.记录发病时间:尽量准确记录症状出现的时间,这对医院选择溶栓等治疗方案至关重要。

4.不要移动患者:除非有生命危险(如呕吐物阻塞气道),否则避免随意搬动颈部,以免加重病情。

5.准备急救信息:在等待急救时,准备好患者的既往病史、用药清单等资料,便于医护人员快速评估。

6.不要喂食或饮水:在未明确诊断前,禁止给患者喂食、喂药或饮水,以免引起窒息。