



刘欣/文 王海波 摄

冬至到! 岭南健康 温补有道

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”,而是一场精妙的平衡艺术: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,助您健康过冬迎新年。



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。养生建议有以下几点:

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。睡前暖后可以常搓手,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,两手捏紧,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”。即脚颈:戴好围巾帽子,防止风寒从颈部入侵;腰腹部:衣着保暖,尤其腰腹部,可常用手心按摩腹部;脚踝处: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。

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

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,先将耳垂揉捏、搓热,然后向下拉耳垂15~20次,以发热为度。

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,预防疾病复发的效果。

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群?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: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。以下中医治疗法可供家庭操作:

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。多喝汤,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。

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(如鲮鱼、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?可否推荐几种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。以下中医治疗法可供家庭操作:

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。

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

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

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加重。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,冬季冷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、泛红或瘙痒。

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“保湿保温,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。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。

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。

保湿饮水: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。

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。

误区三: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。

误区四:饮食与生活习惯:冬季湿度降低,建议使用温和的保湿护肤品,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。

误区五:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区六: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。

误区七:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区八:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区九:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十一:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十二:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十三:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十四:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十五:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十六:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十七:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十八:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区十九:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十一:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十二:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十三:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十四:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十五:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十六:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十七:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十八:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。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。

误区二十九:护肤误区:冬季护肤的“重中之重”。清洁后,应趁皮肤尚处湿润状态(3~5分钟内),及时、足量地涂抹保湿乳液。建议选择含有神经酰胺、胆固醇、尿素、透明质酸