

进入“三九天”，这些养生秘诀要牢记

中医认为，数九寒天是一年中阴气极盛而阳气始生的转折点，此时最容易吸收外来的营养，发挥滋补功效，所以民谣有“三九补一冬，来年无病痛”之说。

那么，“三九天”该如何养生呢，一起听听河南中医药大学第一附属医院针灸科主任医师王庆波怎么说。

牢记四个关键词

1、食宜温

三九最冷，与肾脏相应，所以补肾为要，温性食物如羊肉、牛肉、鸡肉等，有助身体御寒，温肾助阳；因为五行冬季与水相应，五色应黑色，所以黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的首选。

2、睡宜早

为了顺应冬藏，人们在起居方面应注意早睡晚起，保证充足的睡眠时间；清晨不妨赖床几分钟，伸伸懒腰，或者靠在床头坐三五分钟再起。

3、动宜慢

冬藏时节，锻炼要有节制，微微出汗就好，建议选择一些舒缓的运动，如慢跑、踢毽子、打拳、散步等。

4、心宜平

注意积极调节心态，节制喜怒，多听音乐，参加娱乐活动。还要多晒太阳，接受“光合作用”，静心等待寒冷过后的春色。

护好身体五个部位

“数九寒天，冷在三九”，远离疾病，尤其要保护好以下5个关键部位。

1、头

零下10℃时，3/4的热量从头部“跑掉”。天冷出门，戴一顶保暖性较好的帽子，以毛线、毛呢等材质为佳。

2、脚

脚掌远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，一旦受寒，可能引起上呼吸道局部体温下降和抵抗力减弱，患上感冒等多种疾病。

出门穿上厚鞋袜；每晚用热水泡脚，可以适当加些艾叶、粗盐以护阳走肾，水要没过脚踝，温度保持在38~40℃，每次15~20分钟。

3、颈

脖子是寒气入侵的主要位置，颈部受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒，向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

出门围一条适合的围巾，即可避免颈部着凉。

4、膝

关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感，受凉后会出现红肿、疼痛等症状，引发关节炎。

冬季要注意适度运动，保持膝关节温度，不轻易露出膝关节，也可以在膝关节做艾灸（艾盒灸等），每天20~30分钟。

5、腹

上腹受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛；下腹受凉对女性生殖健康伤害很大。冬季穿个护肚子的小背心，晚上睡觉盖好被子，不要露出腹部。

吃六种食物

1、1只鸡——防寒凉

在我国部分地区素有“三九时节一只鸡”的说法，也有“进九吃鸡”的说法，意思是进入三九，养生最好要喝一点鸡汤或者吃一些鸡肉。

2、1把豆——养肾

肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。

冬季，饮食上要时刻关注肾的调养，注意热量的补充，可多吃些豆类，补充维生素和无机盐。比如大豆、红豆、黑豆。

3、1杯姜茶——来年无病痛

“冬有生姜，不怕风霜。”姜味辛辣，可以在体内产生热气，祛除冬季的寒气、滋补身体，因此，“三九天”一定不能错过姜茶。

4、1点蔬果——不发福

冬季，摄入过多的能量就会变成脂肪贮存起来。因此，大家不妨多吃些蔬菜水果，既能补充营养，又能防止发胖。特别是冬季的时令蔬菜，萝卜、白菜、芹菜、菠菜都可多食点。

5、1碗粥——养胃又滋补

三九喝粥是一种十分重要的养生方式，粥

利于消化、吸收，又美味可口，男女老少皆宜。

采用不同的食材，做出各种养生粥，可以益肾补血、滋阴润肺、益气健脾。

进入冬季以后，饮食中的肉类增多，经常喝栗子粥调理，不仅补肾，而且滋养脾胃，能缓解肉食带来的负担。

6、1点药食同源——健脾补肾、祛湿补气

冬季可以在做饭、熬粥、炖汤时，适当用些药食同源的材料，比如山药、大枣、黄芪、芡实、薏苡仁等，在体验美味的同时，可以健脾补肾、祛湿补气，一举两得。

防病别做七件事

1、洗澡水温过高

洗澡水温过高容易烫伤，加剧皮肤干燥。同时，过高的温度还会增加心脏负担，特别是患有冠心病、高血压等心脑血管病的老人，水温过高可使血压降低、心率加快，加重心脑血管负担，引起休克。

建议：洗澡时水温与体温接近为宜。

2、醒后立即起身

冬天是心脑血管疾病的高发期，醒后猛起身，血压一下上不来很容易引发意外。

建议：起床坚持“221”原则，即刚苏醒时，睁开眼在床上躺2分钟，起来后坐2分钟，坐到床边等1分钟。

3、围口中捂口罩

围巾一般不常清洗，会大量吸附灰尘和细菌，且其纤维容易脱落，用围巾捂口鼻，很可能诱发呼

吸道疾病。此外，围巾不建议太长，以免骑车时发生绞缠引起窒息。可以用口罩代替，并在4小时左右或者口罩湿润时及时更换。

4、一大早锻炼

冬季清晨寒冷，心脑血管会因此受到明显刺激，且早上污染物堆积严重，并不适宜锻炼。

建议：锻炼最好在下午三四点进行，以慢跑、快走为宜，运动前至少热身20分钟，切忌大汗。特别是平时阳气亏虚之人，锻炼宜“必待阳光”。

5、开电热毯睡觉

不少人晚上睡觉喜欢用电热毯，或者用热水袋取暖，时间长了容易引起低温烫伤，特别是“糖友”，很可能烫伤了而不自知。

建议：电热毯最好在睡前开启，睡觉时一定要关掉。长时间使用电热毯也容易造成血液黏稠。

6、总是不开窗

冬季门窗紧闭，人容易出现口干舌燥、咽喉疼痛等上火症状，被称为“暖气综合征”。

建议：每天定时开窗通风，以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。

7、不及时补水

越冷越要多喝水。人们待在温暖的室内，很少外出活动，但并不意味着人体消耗的水分会减少。如果喝水少，血液浓稠度就偏高，容易引发心脑血管疾病。

来源：CCTV生活圈

春节返乡别大意，“阳康”了也需要注意这几件事

今年回老家过年么？是不是已经在抢火车票了？计划返乡过年的你，一定会关心这些问题——“回老家会感染老家的毒株吗？”“家乡亲人还没阳，阳康后的我，会传染他们吗？”一篇文章全都告诉你！

1.“阳康”返乡后，会再次感染吗？

湖北省武汉市中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师朱珊1月6日在医院公众号发布视频表示，这个可能性非常低，虽然毒株表现出了南北的差异，但是隔得再远，他们仍然是有一定“血缘关系”的，感染了一种毒株以后人体产生了抗体，也可以抵抗另一种毒株。

目前我国流行的毒株是BA.5.2和BF.7，他们同属奥密克戎变异株，感染了以后，机体会会有一个交叉的保护作用，在外地“阳康”返乡后，短时间内是不会感染老家的毒株的。

但随着时间的推移，体内的抗体水平会逐渐减弱，虽然理论上可以保护我们3到6个月，再次感染的可能性非常低，但也不是100%没有感染风险，所以说做好防护总是不会错的。

2.“阳康”后会传染还没阳的家人吗？

朱珊表示，首先你要确保自己是不是真的“阳康”了，可以观察自己的症状是否好转，比如头不疼了、嗓子不疼了、呼吸顺畅了，体温保持正常在3天以上，睡得好吃得好。另外，连续2天核酸检测呈阴性，或者连续3天自测抗原呈阴性，满足这些条件，传染性就会非常低了。

如果实在担心传染给家乡的亲人，可以在不适的症状消失后，间隔一段时

间再返乡。

3.家人还没“阳”，需要为他们准备点什么？

“新十条”中提到，老年人打疫苗是未来疫情防控的一个重点措施。如果老家的亲人还没有“阳”的话，了解和督促他们打疫苗是非常重要的。尤其是高龄、身体差的老人，直接暴露在奥密克戎面前是非常危险的，除了有一部分老人的身体条件不允许以外，加强疫苗接种刻不容缓。

另外，如果有条件，口罩、消毒用品、体温计、退热药、抗原试纸、血氧仪等可以在返乡的时候做一些相应的准备，以备不时之需。

4.“阳康”后，返乡过年聚餐安全吗？

朱珊表示，刚刚感染上新冠病毒的时候，我们的免疫系统就已经开始工作了，康复以后，体内的免疫抗体会更加地充足，可以说是身体对病毒免疫力最强的时候，所以“阳康”的人在一起，传播风险是不高的，但还是要尽量减少聚集和流动。

中国疾控中心传染病管理处研究员常昭瑞在1月8日国务院联防联控机制新闻发布会上表示，探亲访友的时候要

做好个人防护，佩戴口罩，减少聚餐聚会，聚餐聚会时要减少人数，也要减少时长。同时，在聚餐过程中建议使用公筷、公勺等，结束就餐及时佩戴好口罩。

5.如何防止家里老人发展为重症？

新冠病毒对老人是一个不可小觑的健康威胁，如果家乡医疗条件比较差，更

要警惕发生重症的风险。如果老人“阳”了，居家监测要着重关注这几个指标：

第一是血氧饱和度，有条件的可以用血氧仪进行监测，一旦血氧低于93%就要警惕。如果没有血氧仪，可以密切关注老人的呼吸状态，比如有没有呼吸频率加快、呼吸费力、喘气、说话断断续续、嘴唇发紫等情况。

第二是体温，如果体温超过37.3℃，优先考虑用温水擦浴等物理降温的方式，如果超过了38.5℃，要使用退烧药。如果没到38.5℃，但是老人觉得全身很难受，这时也可以使用退烧药。如果用了退烧药以后，半个小时还没有明显退烧，这个更要警惕。

第三是老人的身体状态，能吃能喝，精神不错，这样是最好的。如果出现痰多、腹泻、吃不下、躺着不爱动，那么就要警惕。

第四是如果老人合并高血压、糖尿病，那么血压、血糖的水平也需要定期监测，比如较日常水平波动很大，那么也要警惕，尽快寻求医疗帮助。

6.探望老人、婴幼儿需要注意什么？

返乡之后这一点尤为重要，家中有老年人，尤其合并有基础病的老年人，尽量避免长时间接触。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾2022年12月接受央视新闻采访时表示，如果我们要探视高龄老人、婴幼儿，最好是等到距离发病时间不少于10天以后，同时满足转阴的条件，这样可以基本认为没有问题了。

常昭瑞研究员表示，返乡初期要做好自我防护，尽量避免接触家里的老人或者有基础性疾病的人员，尽量减少大规模家庭聚集活动。

7.老人、孩子等重点人群可以外出吗？

北京疾控中心提醒，老人、孩子、慢性病患者和孕产妇等重点人群，应尽量不安排远行，减少外出，尽量不参加多人聚会，避免前往人员密集场所，远离有发热和咳嗽症状的人员。

如果出现发热、咳嗽等症状，应居家，尽可能减少与家人接触。

8.返乡后出现哪些症状要特别留意？

常昭瑞研究员表示，返乡人员回到家要加强自我健康监测，也要密切关注自己以及家人的健康状况。

如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状要及时进行抗原检测。检测呈阳性的时候，要尽可能待在通风好、相对独立的房间，尽量减少与同住人员的接触，密切关注病情进展。如果出现病情加重，要及时就医。

9.如果还没“阳”，返乡过年需要注意什么？

北京协和医学院群医学及公共卫生学院研究员冯录召1月7日接受央视新闻采访时表示，春运的客流会促进病毒感染的达峰，所以提醒大家，如果春运要返乡，要长途旅行的话，还是要评估自己的身体状况，比如说还没有感染的人群，或者正在感染还没有康复的人群，就不建议远途旅行。

来源：健康时报

睡前做拉伸 醒来不晨僵

如果关节有炎症，睡眠或活动减少时关节周围组织开始渗液或充血水肿，不仅会造成肿痛，还会挤占关节的活动空间，导致“晨僵”。

虽然适当运动几分钟或1小时后，渗液被吸收，症状会随之缓解，但每次“重启”的过程实在难熬。

一般来说，如果关节周围组织出现水肿、渗液积聚，就有可能出现躯体发僵，比如软骨磨损是骨关节炎的发病元凶，可导致膝关节水肿、僵硬，一般半小时内可缓解；腰椎间盘突出部位出现水肿、粘连时，可导致腰部僵硬；腕管综合征的原因之一是滑膜增生、渗出，也常出现手部晨僵；搬了过多重物或进行激烈运动后，关节负担大且肌肉长时间紧绷，也可造成关节红肿，偶尔出现晨僵；空调温度过低、穿衣太少等寒冷刺激对关节均有影响。

为缓解或预防晨僵，可在睡前做小幅度的拉伸运动，适当活动关节、缓解紧张的肌肉，可降低疼痛发作的频率。

头部画十字。先缓慢低

头，然后依次向后、向左、向右移动头部，每个动作维持5秒左右，循环8~10次。

握拳头。进行握拳动作，握时用力握紧，保持5秒左右，展开时尽量放松，循环8~10次。

拉伸前臂。双臂伸直，手心朝下，向上抬起，直到与地面平行；左手下压右手手掌，直至有拉伸感或与地面垂直；保持5秒左右，循环8~10次。

拉伸双腿。双臂伸直，抵住墙壁；一条腿向后伸直，脚跟平放在地面上；缓慢弯曲前膝，感觉腿部后侧的拉伸；保持10~15秒后，换另一条腿。

此外，也可以打太极拳、八段锦来活动筋骨；睡前可用温水泡脚或洗热水澡，休息及睡觉时注意局部保暖；枕头别太高，床垫别太软。

由于晨僵往往是一些风湿免疫病很早期的“预警”信号，常见于类风湿关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎或骨关节炎，只要原发病不解，晨僵就难以完全自愈。因此，出现症状后应及时就诊，以免延误病机。

来源：生命时报

如何防范细菌性食源性疾病

细菌性食源性疾病即人们吃了含有细菌或细菌毒素的食品而引起的非传染性疾病，一年四季都可发病，但以气候炎热的季节发生较为频繁。一是因为细菌在温度较高时繁殖快，二是人们在气温高时进食较多的生冷食品，并且高温使人抵抗力降低，易于发病。

细菌性食源性疾病是一种常见疾病，多表现为一个家庭或一个集体中多人发病，但也可单人发病。能引起食源性疾病的细菌有许多种，几乎所有食品都有被细菌污染的可能。

细菌性食源性疾病虽常见，但可以从以下方面避免：

1.防止食物被细菌污染：能引起食源性疾病的细菌在自然界分布很广，这些菌可通过尘土、粪便、食品加工、人的携带等方式传播。患肠道传染病、皮肤感染的人接触食品时可造成食品污染。我们生活的环境中充满了致病菌，要养成饭前便后正确洗手的习

惯。另外，保持食品加工场所卫生，严格分开生熟食品加工用具，防止老鼠、苍蝇、蟑螂孳生对预防细菌性食物中毒也很重要。

2.控制细菌繁殖：大部分细菌适宜的繁殖温度在37℃左右，在10℃以下，绝大部分细菌繁殖缓慢。冰箱贮存的食物只能延缓细菌的繁殖生长，不能杀灭细菌，食用前必须再次充分加热。盐腌、糖渍等都是控制细菌繁殖，改善食品风味的有效方法。卤制食品出锅后要尽快冷却，避免残留的细菌大量繁殖。

3.杀灭细菌：生的肉、乳、蔬菜等不可避免的带有各种细菌。充分加热是杀灭食品中细菌的有效方法。加工大块肉类食品要保证足够的加热时间，使肉的中心部分熟透。厨房的刀具、案板、抹布要经常清洗、消毒。一些细菌在食品上繁殖后并不使食品在外观、气味上有所改变，故不能以食品腐烂、变味来判断是否能够食用。

疫情期间，守护健康，“肺”常重要

一、肺部出现问题，会有哪些表现？

1.频繁咳嗽
肺不好的人，咳嗽会比较频繁，不仅白天咳嗽，可能晚上睡觉的时候也会咳醒。如果经常咳嗽，可能是肺部受损，需要好好地保护你的肺了。

2.胸闷气短
我们的呼吸是伴随肺部的不停扩张和收缩的，肺部出现问题时容易造成呼吸道的阻塞，氧气不能及时的输送和排出，就会感觉到胸闷气短。

3.皮肤出现异常
如果肺部功能不好，吸进一些致敏物质无法处理的话，脸部就会出现一些敏感表现。脸部如果经常在眉心的位置长

痘，那么就要注意是否肺部毒素过多，或者是由肺热引起的。

二、肺部养护，有哪些方法？

1.经常开窗通风
在日常生活中要想保养肺功能，定时开窗通风十分重要。因为污浊的气体会在体内滋生细菌并大量繁殖，所以无论春夏秋冬一定要定期开窗通风，能够有效避免呼吸系统问题的发生。

2.多喝水
冬季气候干燥，体会会丢失大量的水分。因此，为了保持肺部的湿润度，要及时补充水分。

3.定时打扫
要想保养肺功能，就需要

保持生活环境的整洁与卫生。定时打扫，能够防止灰尘和颗粒阻塞呼吸道。要想防止呼吸道系统问题的发生，就必须保护好肺部的功能，养成良好的生活习惯和行为习惯。

4.肺部饮食调理
多吃一些新鲜、水分含量大的蔬果，例如梨、百合、山药等。注意清淡饮食，少吃肥腻厚重的食物。尤其是一些热性和寒凉的食物更要避免，比如羊肉、冷饮等，过量食用容易损伤肺部，加重肺部不适。

5.适当运动
常慢跑、游泳，可以增加肺活量。游泳可以增强心肺功能以及保持体形，还可以减轻骨骼关节的损伤。我们可以发

现，那些经常运动、游泳的人，肺活量比常人要好，肺功能自然也要强很多。

6.腹式呼吸锻炼

腹式呼吸的时候膈肌的活动范围加大，可以吸入更多的空气，最大限度地利用肺组织，使得肺叶的肺泡在换气过程中得到锻炼，改善肺部血液循环。

7.戒烟

长期吸烟是一种坏习惯，也是引起肺部问题的主要原因之一，吸烟会导致烟草中的有毒物质侵入肺部，影响肺部功能，阻塞气道的正常呼吸，所以要想保养肺功能就一定要戒烟。

来源：科普中国