

今天是二十四节气的冬至。俗语说:“数九寒天”,冬至是“一九”的第一天。此节气过后,气温往往会大幅下降,冬天最冷的时候也就到了。市民应该如何顺利、健康地度过冬季?为此,记者采访了北京市隆福医院中医科主任医师、教授孙学东,副主任医师、副教授姚华,请两位教授从饮食起居、易发疾病和不良习惯三个方面,告诉大家冬季如何正确养生。



# 数九寒天 易诱发慢病旧疾

中医教授助您安稳过冬

□本报记者 李一然

## 多食含铁食品 倡导早睡晚起

孙学东教授说,“冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。冬天人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补药的作用。”事实证明,冬季注意调养身体,不仅能增强体质,提高机体的抗病能力,还会为来年打下一个好的身体基础。

冬天应选食热量较高的御寒食品。肉类以狗肉、羊肉、牛肉为主,富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,可以为机体提供热量。此外,人体缺铁也会使人觉得怕冷,这时可多吃含铁丰富的食品,如肝脏、瘦肉、黑木耳、黑芝麻、海参等。新鲜蔬菜与肉类掺杂起来吃则防寒的效果更好。

在药物方面,不同年龄的人补益的方式也不同。小儿内脏娇嫩、易虚易实,饮食又往往不知节制,以致损伤脾胃,其在冬令的补益,当以健脾胃为主,可食茯苓、山楂、大枣等。不少中年人身负重任,不注意休息,而导致气血耗伤,故冬令补益以养气血为主,可食龙眼肉、黄芪、当归等。老年人身体虚弱,再加上身患多种疾病,故老年人冬令必须进补。老年人无病时,可选用杜仲、首乌等。若有身体不适,则必须辨症进补。

《内经》里提到:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,此冬气之应,养藏之道也。”由此可见,冬季当使神志伏匿,并情志舒畅而闭藏,以适天时闭藏之期。所以,冬季应倡导早睡晚起。

## 严寒使人体机能紊乱 诱发疾病

在严寒的恶劣气候条件下,人体机能容易发生紊乱,尤其是年老体弱、有旧有疾病或慢病患者,当不能适应外界环境变化时,就会诱发旧疾,如慢性支气管炎、肺炎、冠心病、心肌梗死、脑出血等。

其中,急性心梗是冠心病发

展的最严重结果,如果突然出现不明原因的体力下降、难以形容的胸痛、咽部异物感、原因不明的牙痛、突发上腹部剧疼、严重胃痛灼感、脉搏细弱跳动无规律、瞬间大汗淋漓,皮肤湿冷、呼吸困难和神志恍惚等,即使无心绞痛,也很可能是急性心梗的先兆。

姚华介绍,有脑血管既往病史的患者,若近期出现(1)运动障碍。逐渐或突然感到上肢和手脚软弱无力,活动笨拙或不灵便;(2)感觉障碍。手脚或部分肢体突然麻木,冷、热、触等感觉迟钝或消失;(3)语言障碍。谈吐不清或听不懂别人说话的意思;(4)视力障碍。出现短暂性视力模糊、偏盲或一过性失明;(5)共济失调。突发头晕、耳鸣、走路摇摆不稳;(6)精神状态改变。或沉默寡言,或急躁多语,或嗜睡,或一过性意识丧失;(7)突发剧烈头痛。这些都是脑血管病的危险信号。

对于那些原有肺部疾病,逐渐或突然出现呼吸困难,喘息、口唇、指甲、耳廓发紫,同时伴头胀、精神不易集中、智力减退、夜间失眠、白天嗜睡、烦躁不安和肢体无意识动作等,这是旧病复发的信号。

## 蒙头睡觉饮酒御寒 均有害无益

冬季,有不少有碍健康的生活习惯,常被一些人误认为是正确的。

**蒙头睡觉。**把头蒙在被窝里,感觉上暖和一些,但被窝里的氧气会越来越少,二氧化碳和不洁气体却越积越多,故蒙头大睡的人醒后会感到昏昏沉沉、疲乏无力。

**饮酒御寒。**饮酒后有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后,因大批热量散出体外,反而使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。

**皮肤发痒用手抓。**冬天因干燥感到浑身发痒时,切不可用手抓挠,否则易抓破皮肤引起继发感染。防治方法是多饮水、多吃些新鲜蔬果,少吃酸辣等刺激性强的食物,少饮烈性酒。

## 圣诞儿童商品“三无”多

市消协提醒儿童礼物安全更重要

□本报记者 博雅

一年一度的圣诞节即将到来,各大商场早已做足了准备,或可爱、或实用的各种礼品琳琅满目。如何给孩子选择适当的礼物,又摆在了许多家长面前。为此,市消协通过近期的相关市民投诉情况,提醒大家购买儿童圣诞节礼物时,一定要通过正规销售渠道购买,尤其是购买时要看清商品标注即商家的名称、地址、联系方式及商品的组成材料等,同时,杜绝涉嫌黄色、暴力的礼物玩具。

**案例:**前不久,市民杨先生在网络上给女儿购买的一棵圣诞树和两个毛绒麋鹿玩具均出现了问题。圣诞树没有网络图像上高大、漂亮,还有些异味;并且圣诞树上彩球的金粉和银粉不停地往下掉,粘了孩子一手;麋鹿毛绒玩具的味道也有些刺鼻。

杨先生在投诉中向消协反映,当晚接触这些玩具后,女儿不停打喷嚏、揉眼睛,他带女儿去医院就诊得知,女儿的这些症状不是感冒所引起,便想起了自己从网络上购买的圣诞礼品,怀疑它们才是让孩子不舒服的“罪魁祸首”。可他找到商家讨说法

时,对方却迟迟不给予任何答复。并且因为当初杨先生是从网店直接订的货,导致商家的名称、地址、电话均很模糊,给投诉带来了困难。

市消协认为,杨先生的案例很有代表性,目前作为儿童圣诞礼物的商品质量参差不齐,圣诞商品很大一部分为“三无产品”,尤其是通过网络销售的这类商品更易出现这些问题。所以提醒大家在为孩子购买圣诞礼物时要注意安全。

在为年龄较小的儿童购买圣诞礼物时,一定要留意玩具是否有年龄警告图标,是否有脱色、零件易脱落等现象。如毛绒玩具的眼、鼻等小附件(小零件)易脱落,从而极易被婴幼儿误食造成窒息危险。根据《国家玩具安全技术规范》规定,每一种安全的玩具都应视其特点,对重要警示(警告)、适用年龄、适用场所、使用方法、电池安全使用说明、所用材质的安全性等进行说明。而“三无”产品则无这些说明,家长们不了解玩具的性能就买给孩子玩,可能会给孩子造成伤害。

本报记者 孙妍 摄



## 生活资讯

本周价格走势预测

## 菜价季节性上涨 猪肉价格平稳

**粮油价格保持稳定。**受近期东北地区降雪天气影响,运输成本增加,加之国家托市收储进度持续推进,原粮成本上升,粳稻价格随之上涨。本市粮油批发市场粳米价格平均每袋(50斤)上调1至2元,涨幅较为有限,后期批发价格仍将稳定为主。天津港进口大豆到港分销价格每吨3000元,周环比持平。受节日效应增加影响,大豆油及花生油销量持续回升,加之近期大豆期货价格持续上涨,“火鸟”等大豆油销售品牌批发价格每箱平均上涨2元左右,涨幅约为1.67%。花生油和菜籽油批发价格依然保持稳定,预计本周粮油批发价格仍将稳定为主。

**猪肉价格基本平稳。**上周,本市生猪收购价格微幅下降,屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.55元,周环比下降0.45%。日均屠宰量约为4309头,周环比增加6.81%。据农业部监测信息显示,11月生猪存栏量月环比下降0.7%,同比下降10%,能繁母猪存栏量月环比下降0.6%,同比下降12.4%。从猪肉运行规律来看,随着后期

“元旦”、“春节”假期临近,以及节日效应增加,猪肉需求量规律性增加,生猪集中上市量随之加大,但受供应紧平衡影响,后期猪肉价格下降空间有限,预计本周猪肉批发价格呈稳中波动态势。

**鸡蛋价格稳中微涨。**从产区了解,近期华北地区雾霾天气对鸡蛋运输影响较小,加之节日临近各大超市促销活动开始,产区鸡蛋交易量增加,出场价格仍以稳为主。本市批发市场鸡蛋供应充足,受产区鸡蛋价格稳定影响,预计本周鸡蛋批发价格涨幅有限。

**蔬菜价格持续上涨。**从市场上了解,近期本市蔬菜供应充足,交易量持续增加。随着本周“冬至”节气的到来,北方地区气温将持续下降,蔬菜运输及储存成本上升,加之南方部分地区降雨及降雪天气影响,云南、广西等“南菜北运”蔬菜价格有所上涨,带动全市蔬菜价格整体上行,预计本周蔬菜批发价格继续保持小幅上涨趋势。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会价格监测中心

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

海带根煎水助降压



大家平时吃海带,都喜欢吃海带叶,其实海带根的降压功效是更显著的,对于高血压前期人群,可以将海带根洗净后,用适量的清水煮汤喝,可以根据自己的口味加一些调味料,当然可以加少量的瘦肉一起炖汤。

### 减腰围增寿命



一个人的腰围是其现在和未来健康状况的预测变量,它甚至比体质指数更为准确。近期一项研究表明:身材较为瘦弱的女性如果其腹部有较多脂肪,她们死亡的风险是腰围较小女性的3倍。研究认为,当人们摄取的食物热量较低时,会激活人体内部存在的长寿基因。

### 红灯

熬夜会诱发胃溃疡



晚上是消化酶分泌高峰期,长期黑白颠倒,不规律的饮食和睡眠会打乱消化酶的分泌规律性。经常熬夜的人更易出现肚子胀、消化不良、排便不规律等问题。而且熬夜剥夺了胃肠道休息的机会,甚至会诱发消化性胃溃疡等。

### 果糖也非“健康糖”



许多人总认为水果或蜂蜜里的果糖是健康的。其实,当果糖摄入量较多时,除了转化为葡萄糖,剩下的则成为合成脂肪的原料,给肥胖症添加了燃料。同时还会升高甘油三酯的水平,增加血脂异常、肥胖、心血管疾病的风险。