



今天是二十四节气的小寒节气。民间有句谚语：“小寒大寒，冷成冰团”。小寒带着一个“小”字，看似不经意，其实寒冷尤甚。中医认为，寒为冬季的主气，小寒又是一年中最寒冷的季节。寒为阴邪，易伤人体阳气。那么小寒时节，我们应该如何养生呢？记者采访到北京鼓楼中医医院外科住院医师宫僖浩，给大家介绍一下小寒节气中的各种养生小知识。



小寒始 严冬至 养生重三防 饮食有禁忌

□本报记者 盛丽

小寒养生有“三防”

防寒——要护头

“寒性凝滞，寒性收引”。宫僖浩介绍，中医认为，天气寒冷，关节痛、颈椎病甚至是心脑血管疾病都容易发病。小寒时节，保暖是第一要务。尤其是对肩颈部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。若人们不能应时增添衣被，就可能使抵抗力下降，使心、胃、肺等脏器的功能紊乱，甚至引起气管炎、胃痛、冠心病复发，使关节痛、咳嗽、风湿性关节炎、高血压、冠心病等发生。

小寒是一年之中最冷的时节，尤其要注意头部保暖，外出记得戴帽。因为头部是人的神经中枢所在，并且头为诸阳之会，所有的阳经都上达于头部。

除头部外，腹部保暖可以减少因寒冷造成的腹痛腹泻等疾病，膝关节保暖也很重要，不宜为了追求美观而过多暴露膝关节。脚部保暖除了穿厚实的鞋袜，还可以采用热水泡脚的方法。

防燥——内服+外用

内服：除了多饮温水之外，还应适量补充蛋白质及脂肪，如滋补汤品、牛奶、酸奶、各类粥品，将水分“锁住”。

外部保湿：可以适当使用加湿器。此外，还可以在暖气片旁边放置清水，或将干净的湿布放在暖气片上。也可以使用喷壶在觉得干燥时或每隔2小时左右在屋内喷洒干净的清水。如果在清水中添加不同功效的精油，还能除菌、添香。

防外感——常伸腰

风寒感冒是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。症状可见：恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、苔薄白。

小寒是风寒感冒多发的时节。除了注意保暖，还要多做肢体伸展运动，振奋阳气，固表防感。此外，还可在每日洗脸后用双手摩擦面部致生热，可增强御寒能力。

小寒饮食“暖”为主

忌食生冷辛辣

冬天天气本身就就很寒冷，一些生冷的食物寒性更大。“小寒节气，饮食宜温、宜减咸增苦。”宫僖浩介绍，小寒节气心肾阳气容易不足，饮食上要注意多吃温散风寒的食物。口味可以加重一些，如生姜、大葱、花椒、桂皮、羊肉等。这段时间的饮食应减咸增苦，苦味食物可助心阳，起到养肾的功效。

规律进食才健康

现代人工作压力越来越大，经常是忙的忘了吃饭，或者是即使很饿也无法抽空去吃饭。长此以往，是对胃部的最大刺激。

宫僖浩提示，小寒节气要规律进食。冬季胃部本身就更容易发病，如果再不能饮食规律的话，就更容易引起胃酸分泌异常，加重胃部的负担。因此，每天按时、有规律的吃饭才是对胃部最好的保护。

有胃病的朋友都知道，胃部敏感的时候，如果吃了一些“硬



菜”，比如大鱼大肉等，就会觉得很不舒服。正因如此，对于肠胃的保护，我们应该采取软兵政策。粥、面条、热牛奶等等都是不错的选择。除此之外，在饮食制作过程中，也应该尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法，以减少对胃粘膜的刺激。

食物选择有讲究

在冬季，胃寒的人比较多，

因此，应该适当选择一些能够暖胃的食物，像是小米，糯米、羊肉、狗肉、老姜、黑豆、大枣等。

因胃酸而引起胃部不适的，要少吃点玉米面、韭菜、土豆、豆类等，因为这些食物容易引起胃部的胀痛，同时也应禁食浓缩肉汤以及酸性食物，如乳类、淀粉等，并控制食盐的食用量，而在胃酸分泌减少的时候，饮食调整则正好相反。

小寒锻炼有禁忌

民谚曰：“冬天动一动，少闹一场病；冬到懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。

小寒后天气寒冷，适当的体育锻炼和户外活动，能够增强身体御寒能力。但小寒节气的运动要注意适度。

宫僖浩介绍，冬季晨练宜迟不宜早。“因为每天的最低气温一般出现在早上5时左右，而人体的阳气还没旺盛。再次，不要过于剧烈运动，避免大汗淋漓。锻炼时运动量应由小到大，逐渐增加，尤其是跑步，不宜骤然间剧烈长跑，必须有一段时间小跑，活动肢体和关节，待机体适应后再加大运动量。”

此外，宫僖浩还提示，冬季是人们情绪容易低落的季节，还要在精神上宜静神少虑、畅达乐观。应主动增加一些娱乐活动，让自己的闲暇时间忙起来，在上班时也适当增加运动，久坐时多站起来活动。

【健康红绿灯】

绿灯

案板也要每周消毒



案板建议每周消毒一次。用洗洁精把案板洗净，在案板上撒一勺盐，洗碗海绵蘸水后反复擦拭表面，用冷水冲洗干净。再将白醋和水以1:2的比例调好后倒入喷壶中，喷在案板的表面，喷完后不要再用清水冲洗了，就让白醋溶液停留在案板上，放到通风的地方，自然风干即可。

膝盖喜欢“靠墙蹲”



静蹲可锻炼股四头肌，增加膝关节稳定性，缓解对膝关节的冲击力，让膝盖老得慢一点，还能减轻膝痛。姿势要求：①站立，挺胸抬头，双脚与肩同宽，脚尖朝前，别内、外八字；②慢慢蹲至30-45度，静止到双膝酸胀、明显颤抖，再起身慢慢走放松。早中晚各1组，每组3次，每次间隔1分钟，练习时精力集中，自然放松。

红灯

胃食管反流4个预警信号



反酸最常见的原因是胃食管反流病。如果有以下任何症状，应到胃食管反流病门诊进行胃镜、食管24小时测酸和食管压力测定等检查，以免耽误最佳治疗时间。①有烧心、胸痛、背痛、嗝气等症状。②反流物到达咽喉部位，引起声音嘶哑。③反流物到达鼻腔、中耳，引起流涕、打喷嚏、鼻塞、耳鸣、听力下降等症状。④反流物进入气管，引起咳嗽、咳痰、憋气、哮喘等。

长期使用加湿器或招致肺炎



长时间使用加湿器，若未正确清洁和消毒，内壁就会滋生真菌或细菌，其中一些致病菌通过细小的水滴颗粒，进入人体的呼吸道和肺部，从而引起过敏性肺炎。在选购加湿器时，应尽量选择不含白雾或白雾少的；使用凉白开水、纯净水或含杂质较少的蒸馏水；两周清洗一次。

饭后多久才算空腹？

□本报记者 闫长禄

我们经常在检查单上看到这样的要求：“空腹”。到底饭后多久才算空腹呢？我们请到首都医科大学宣武医院普外科李响为您详解“空腹”。

抽血化验前如何“保持空腹”

一般情况下的化验所要求空腹的具体要求是：抽血的前一天晚上，体检者保持平时的生活习惯，维持正常的饮食结构，并做到饭菜要清淡，不饮酒、咖啡、浓茶，休息好。待第二天早晨起来后，不吃早餐，少喝或不喝水，不做早锻炼运动，心绪平稳地到医院静候采血。这样的血标本才是准确反映病情的好标本。

想要“空腹”先看看胃

胃是我们人体消化道中最为膨大的部分。正常人空腹时的胃容量只有大约50毫升，而进食后的胃容量可以达到1500-2000毫

升。所以要达到“空腹”先要把胃排空。

但影响胃排空的因素有很多。从食物角度来看，影响胃排空速度的除了食物的物理性质（如颗粒大小、黏稠度等）外，还和食物的化学组成有关。比如，液体食物比固体食物排空更快，小颗粒比大块食物排空快，糖类排空最快，蛋白质其次，脂肪最慢。

一般来说，像我们日常膳食那样的混合型食物，胃完全排空大约需要4-6个小时。但是，由于进食种类不同以及个体存在差异，有些人的胃完全排空甚至可能长达十余小时。所以，多

长时间不吃东西才算空腹很难一概而论。

【相关链接】

需空腹检查的项目

抽血 抽血作生化指标检查时，应在早餐前空腹抽血，这样查出的结果较为准确。尤其是检查肝功、血糖、血脂等项目，对于空腹的要求更为严格。

肝功能检查 进食后，可使血清浓度升高，且容易发生凝血。

血糖检查 由于食物进入人体，淀粉可转化为葡萄糖，相应使血糖增高。

血脂检查 进食后，能使血

液变得“混浊不清”，无法辨明血脂的变化。

甲状腺功能检查 甲状腺功能的话是需要空腹的情况下才能化验准确性。

C13检查 如果胃里有食糜就无法使尿素胶囊和幽门螺旋杆菌充分接触，会影响检验结果。

肝胆腹部彩(B)超 影响清晰度的因素除了腹壁脂肪的多少、肠管是否积气，还跟肠内容物有关系。

热成像 红外热成像是根据身体各个部位热量的不同来判断身体是否健康的，吃饭会让身体热量陡增，不利于检测结果的确定。