



“三九”健康指南

□本报记者 陈曦

“三九”时节是一年中最寒冷的时间段，也是感冒、鼻炎、咳嗽等各种疾病的高发期。中医理论认为，人与自然界是“天人相应”的一个整体，人体功能的盛衰与自然环境的变化有密切关系。“三九”时节天寒地冻，人体新陈代谢慢，防御疾病的能力下降，广外医院中医科主任医师赵廷涛提醒，公众可通过正确的养生方式增强体质，抵御寒冬。

这些部位比较怕冷

“三九”时节，自然界阳气很弱，“人体阳气微，气血不足”，身体易出现一系列状况。

血管变黏 寒冷刺激造成心脏收缩力增强，周围血管收缩、黏稠度增加，导致收缩压及舒张压上升，易导致脑出血、脑梗塞等。

心脏负担重 寒冷时，为给身体供应能量，心率会增加，心脏的耗氧量和工作负荷也会增大。低温时血液更黏稠，流速更慢，进一步加重心脏负担。

呼吸道应激 寒冷干燥的空

气会让鼻子发干，刺激咽喉部位，还会使小气管收缩，以致出现呼吸道应激反应。

手脚冰凉 外界温度过低时，更多血液会流向身体中心，给重要脏器供应氧气和养分，手指、脚趾、耳朵等末梢部位就会因为血流减少而感觉寒冷。

皮肤干燥 从气象学上看，冷空气的属性是干冷气团，气团中冷的属性逐渐减弱，但干的性质却保存了下来；气温升高后，空气相对湿度会更低，因此冷天常有“干到炸裂”的感觉。

食物，比如羊肉、牛肉、河虾、韭菜等。

早睡生阳 睡眠时，人体阳气潜藏，机体得以休养生息，恢复消耗，早晨起来阳气即可恢复生发。

冬季天黑得早，人体要顺应

天地之势早睡，让阳气得以潜藏蕴养。

安神养阳 思虑过多、情绪激动均会耗伤心神，损及阳气。反之，心情舒畅会使血脉通畅。可静下心看看书，或听音乐、写字、绘画等。

抓住冬病冬防的好时机

冬病冬防有助于增强抗病能力，预防和减少冬春季多发病。“冬补三九”，除了生活起居方面，中医还有一个外治的传统方法，即贴敷三九贴。

三九贴的治疗范围（适应证）包含呼吸系统疾病，如慢性支气管炎，消化系统疾病，痛经、月经不调等妇科病，过敏性疾病等。

建议到正规医院贴敷三九贴，贴敷时注意以下几点：

由于很多疾病要在颈背部、腹部、腰部、腿部贴敷，最好选择深色的、宽松的衣服，避免膏药弄脏。

贴药期间忌食生冷、辛辣、煎炸等刺激性食物，并限制烟酒。

治疗后皮肤均有热感，以皮肤感受和耐受灼热水平为指标，避免灼伤皮肤。

贴敷当日不洗冷水澡、游泳或进行剧烈活动。



“三九”时节，“养阳”是关键

“三九”作为一年中最冷的时节，是人体功能最易受干扰的时段，也是最适合调整人体功能的时机。

五脏六腑皆易受寒邪侵袭、损伤阳气，因此保护阳气是冬季养生的重要原则。分享5个养阳要点。

保暖护阳 重视腹部、颈部、双足保暖，肚子不能受凉，外出要佩戴围巾，睡前可用40℃左右的水泡脚，有助睡眠和改善血液循环。

雨雪天防跌倒锦囊

□本报记者 宗晓畅 通讯员 李晔

冬季雨雪、大风、降温天气逐渐增多，道路积雪、结冰、湿滑以及能见度降低，给安全出行带来极大挑战，容易出现跌倒等意外。北京协和医院骨科主任医师李晔携手老年医学科护士长赵霞一起为公众送上防跌倒锦囊。

出门防滑 鞋是关键

天气渐寒，路面易结冰变得湿滑，特别是老年人更容易跌倒。跌倒不仅会造成外伤，还可能成为健康衰退的“导火索”。老年人一旦跌倒，可能会因害怕再次跌倒而不敢活动，致使肌肉萎缩、力量下降，身体机能进入衰退通道，同时也容易产生焦虑情绪。此外，冬季心脑血管疾病高发，一些相关疾病或药物也可能增加头晕、平衡感变差的风险。

户外防滑，鞋子是关键。优先穿橡胶底、纹路深的防滑鞋，

应摒弃高跟鞋、硬底皮鞋。行走时保持小步慢走，重心放低，双臂自然摆动保持平衡。遇到结冰路面别硬闯，可沿着已清理冰雪的道路区域通过。上下公交、地铁时，等车辆停稳再起身，抓牢扶手避免急刹晃动。

老年人常有不同程度的骨质疏松，一旦滑倒，很可能导致髋部、手腕或脊柱的骨折。雨雪天尽量减少独自出门，出门时一定要带上手杖。此外，还要注意选择合身的衣服，别把自己绊倒。

儿童在外面玩耍时，家长要全程看护，禁止在结冰湖面、陡坡等危险区域追逐打闹。

居家防滑 注意细节

有些人觉得家里很安全，实际上也潜藏着诸多隐患，细节处理至关重要。比如卫生间、厨房等易沾水区域，必须铺好防滑垫

并定期更换。拖地后及时开窗通风，加速地面干燥。在过道、卧室内别堆放杂物，电线整理收纳好，防止绊倒。

老年人房间可在床边安装起床扶手，马桶旁加装助力扶手，降低起身难度。特别是在清晨或夜间起床时，应遵循“坐30秒、站30秒、走30秒”原则，避免体位突变引发头晕跌倒。

滑雪防跌 全方位防护

冬季滑雪是不少人热爱的运动项目，往往也会成为跌倒的“重灾区”。那么，怎么才能避免跌倒呢？

装备到位 选择合脚的滑雪鞋并拧紧固定卡扣，确保脚踝贴合不晃动；雪板需根据身高体重调试，优先选边缘锋利、纹路清晰的款式增强抓雪力。务必佩戴头盔、护膝、护肘等护具，新手可额

外加装臀垫，降低跌倒受伤风险。

做好热身 滑雪前做10—15分钟热身，活动关节和肌肉，避免因肌肉僵硬导致失衡。新手建议在专业教练指导下学习基础动作，不盲目尝试高难度技巧；滑行中若感到疲劳，及时到休息区调整，避免注意力不集中引发跌倒。

掌握技巧 滑雪时保持膝盖微屈、重心前倾的核心姿势，双臂自然张开辅助平衡，避免弯腰驼背或重心后仰。新手别逞强，先从初级道练习，学会用小步转弯控制速度，侧滑刹车代替急停。

场地应对 滑行前观察雪道状况，避开结冰硬雪区、陡坡和雪包密集处，尽量在雪质松软的区域练习。远离雪道边缘的树林、防护网等障碍物，与其他滑雪者保持安全距离。若遇风雪天气，及时停止滑行，前往安全区域躲避。

—[健康红绿灯]—

绿灯

不开心的时候就吃个柑橘



柑橘类水果的果皮中含有散发香味的“芸烯”，能刺激大脑产生α脑电波，使大脑放松。研究人员发现，柑橘调节情绪可能和一种特殊细菌有关，这种细菌名为普拉梭菌，普拉梭菌可通过代谢来影响肠道中血清素和多巴胺的水平。这两种神经递质可以调节食物通过消化道的速度，也能进入大脑，让人心情变好。

冬天洗澡前建议喝杯温水



冬天洗热水澡后感到乏力、手脚冰凉，可能是过程中身体阳气耗散了。建议洗澡前缓慢喝200毫升温水，能让脏腑暖起来，抵御寒冷，减少洗澡时身体水分流失。还可以使体表血液循环加速，避免洗澡后因气温暂时不足出现的头晕、心慌、胸闷。洗澡时水温别太烫，时间控制在10分钟即可，洗澡后立刻擦干、穿上衣袜，还可以揉揉脚底巩固阳气。

红灯

觉得累可能是暖气开太热了



一进暖气房就头晕、乏力、嗜睡、头痛发冷，去医院检查却没异常，可能是温差疲劳引起的。室内温差过大，打乱人体神经调节与激素的协同作用。当体温调节机制失衡，就可能出现倦怠乏力等症状。此外，冬季户外活动减少、久坐不动、精神压力大等原因，也会进一步加重这种疲劳感。减少久坐、多活动，按摩耳朵和肩周，有助于改善这种不适。



跳跃是一个很伤盆底肌的动作

盆底肌托着膀胱、子宫等器官，因年龄增长和怀孕分娩变松弛。频繁进行跳跃运动，相当于一个比体重大数倍的重物砸向这张已经松弛的盆底肌，可能引发尿频、漏尿、盆腔器官脱垂等问题。建议中年女性选择低冲击，能锻炼核心肌群的运动，如游泳、椭圆仪、瑜伽、普拉提等。