

冬季锻炼有讲究

对于钟爱体育锻炼的人来说，冬季的寒冷并不能阻挡他们的运动热情，但与温暖的季节相比，冬季锻炼似乎更有讲究。日前，德国气象局医学与气象研究中心主任安德利阿斯·马扎拉基斯就建议，冬季锻炼要因人而异，并且应根据室外温度、空气湿度等及时调整锻炼计划。

马扎拉基斯对媒体表示，冬季起雾或湿度较大时，尘粒、氮氧化物、硫化物等会聚集并悬浮在靠近地面的空气中，给呼吸道造成额外负担。他提醒说，哮喘和心血管疾病在这种天气尤其容易加重，此时“如果身体不够健康，应放弃户外运动”。

马扎拉基斯建议，冬季户外锻炼如慢跑或踢足球时，要注意穿着保暖，并从慢速开始，让身体逐渐适应低温。他强调，冬季户外运动的适宜温度因人而异，但对经常锻炼的人来说，低于零下20摄氏度应停止运动，而年长和不常运动的人群则不建议在零摄氏度以下的气温中锻炼。

马扎拉基斯说，逐步增加运动强度对运动健康始终适用。如果要在冬季坚持户外锻炼，应尽量选择在日间晴天，避免气温过低、起风和湿度过大等天气。

据新华社



如何缓解味觉减退

很多中老年人常感口中淡，毫无食欲。大同大学医学部邢文堂教授介绍说：我们能体味到酸、甜、苦、辣、咸等滋味，与舌头上的味蕾有关，健康成人约有一万个味蕾。但女性45岁、男性50岁以后，约有2/3的味蕾会逐渐萎缩，而且年龄越大，味觉功能减退越严重。一旦味蕾萎缩，很难感受到食物的味道，就会在食物中增加食盐、糖、油、味精等调料。

口味变重会损害健康。如吃得太过容易引起高血压、心脏病、哮喘、慢性肾病等。因此，一旦发现味觉减退的迹象，必须及时采取措施，防止其进一步发展并诱发疾病。

做舌体操 先用舌尖舔内侧牙龈，从左至右，由上至下，共8圈。然后再用舌尖舔外侧的牙龈以及两侧侧黏膜，顺序同上，共8圈。最后，把口张大，舌尽量伸出，舌尖向前、向上，使舌根有拉伸感。当舌不能再伸长时，把舌缩回口中。共做8次。每日早、晚各练习1遍。可刺激味蕾，增强味觉功能。

嚼花生 花生中富含亚油酸、锌等营养素，对维持味觉正常功能有重要作用。

推足内侧 在足内侧缘，第一跖趾关节后下方赤白肉内凹陷处，有一个太白穴，按摩此处能较好地补充脾经经气的不足，提高味觉功能。

李生

饭菜放入冰箱之前需要放凉吗

家里做饭做菜难免会有剩余，大家自然都会放到冰箱里。什么时候放合适呢？坊间一直说，饭菜要放凉了才能放冰箱，要不然冰箱会坏。其实，这完全是误解，等饭菜放凉了再放冰箱，很容易导致细菌繁殖滋生。

饭菜炒好后，当温度开始下降，细菌就已经开始“入驻”了。研究发现，当食物的温度降到60℃，就有细菌开始生长；温度降到40℃，细菌们会旺盛繁殖；而降至7℃，大多数细菌消停下来，进入休眠状态。只有将食物快速冷却至7℃以下，才有利于抑制细菌的繁殖，让食物更安全，这就要求我们尽快把食物放入冰箱里面。

至于很多人担心冰箱会坏，其实大可不必。现在的冰箱制冷效率大大提升，虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱负担，也会多耗一点电，但都在冰箱的正常运行范围内。与其让细菌滋生导致食物坏掉，多花这点电费并不可惜，毕竟安全才是最重要的。

阮光峰

老人睡好“三时”觉

养胆经 养肺经 养肝经

人一生中大约有1/3的时间是在睡眠当中度过的，如果长时间睡眠不足，就会使得身体器官活性降低，身体加速衰老。广州中医药大学第一附属医院治未病中心主任、主任医师卞秀英表示，古人云“不觅仙方觅睡方”，这句话充分说明古人对睡眠养生的重视。在睡眠养生上，古人着重睡好“三时”觉，即子时、丑时及寅时。一夜的好睡眠，远远胜过过多的补品。



卞秀英介绍，一个人要有好的睡眠状态，关键要调整好自己的生物钟。所谓生物钟，即“日出而作，日落而息”，生活要有规律，该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，而且躺下去就能很快入睡。失眠者，多是生物钟发生紊乱造成的。

睡子时 养胆经

子时是夜里11时到次日1时，由胆经负责“值班”。中医认为“凡十一脏皆取决于胆”，子时是一阳初生，恰是在一天最黑暗的时候，阳气开始生发。胆气若能在子时顺利生发，人体的各个脏腑就能正常运行。

卞秀英表示，正所谓“宁舍一顿饭，不舍子时眠”，睡好子时觉对一天一天的活动至关重要。老人不宜熬夜，否则会致胆火上逆，引发失眠、头痛。

睡丑时 养肝经

丑时是凌晨1时到3时，此时由肝经负责“值班”。因“肝为将军之官”，它是我们人体内最忠于职守的大将军，为解除我们身体里的毒素，无时无刻都在忙碌地工作。

卞秀英指出，因“肝主藏血”，且“人卧则归血于肝”。到了子时，人体肝经的气血最旺，血液回到了肝脏里进行“大修”，一边排解一天积累的毒素，一边调养疲惫的肝脏。如果老人能在子时前入睡，身体可充分启动解毒功能，肝脏也能得到充足的休息。

睡寅时 养肺经

寅时是凌晨3时到5时，由肺经负责“值班”。寅时意味着人体气血由

静转为动，此时老人的体温较低，宜卧床深睡且不宜活动。

因“肺朝百脉”，在深度睡眠状态下，有利于人体在夜间更新的血液在寅时由肺部输往全身。相反，老人在寅时过早起床活动，则易损耗阳气，并诱发心脑血管疾病。

专家建议

改善睡眠质量 多做三件事

睡眠质量欠佳的人，在睡前又应该做好哪些准备工作呢？泡脚交通心肾。卞秀英表示，通过热水泡脚的方式，能够促进身体的血液循环，让大脑保持放松的状态，从而提高夜间的睡眠质量。

方法：泡脚期间，以右手的劳宫穴（握拳屈指，中指指尖对应的掌心中央位置即为劳宫穴，双手各一）反复搓热左脚的涌泉穴，能发挥交通心肾的效果，帮助心火沉降，使人尽早入睡。对侧按摩方法相同。

药茶安神助眠。失眠、多梦、睡眠浅的老人，因每天晚上难以入睡会使身体变得异常疲惫。有这种情况的人，不妨在睡前饮用安神助眠茶，能让人快速入睡。

方法：准备酸枣仁、夜交藤各15克，加入适量清水，煮10~15分钟，制成100毫升安眠茶，每晚8点左右服用，能发挥安神助眠的效果。

膏方调节体质。气虚、血瘀、肾虚等各种原因，同样容易引起失眠问题。

方法：可在医生指导下，服用相应的膏方或中药（如补气安眠茶），能够在改善体质的基础上，减少失眠的

发生。

专家释疑

冬季该如何利用食物进行滋补？

广州中医药大学第一附属医院治未病中心主治医师李显红：进补要因人因地制宜，虽同属冬令，西北地区与东南沿海的气候条件迥然有别。西北地区的冬季天气寒冷，宜进补大温大热之品，如用牛肉、羊肉、狗肉等。而长江以南地区虽已立冬，但气温较西北地区要暖和得多，进补应以清补甘温之味，如用鸽、鸭、鱼、山药等。

我民间有“一鸽胜九鸡”的说法。偏方中，鸽子具有滋补益气、祛风解毒的功效，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退等有很好的滋补治疗作用。此外，常服鸽子肉有助于补气益血，使人面色红润有光泽。

方法：准备山药、芡实各20克，枸杞、沙参、玉竹各15克，红枣4个，乳鸽2只，瘦肉150克，生姜3片。将各药材洗净，将红枣去核。乳鸽去毛、去内脏，洗净切块，与瘦肉一同余水备用。锅中加入2500毫升清水，加入所有食材，用武火煮沸后，改用文火煮1.5小时，最后加入食盐调味即可。

山药能补脾养胃、补肾摄精；芡实能固肾涩精、补脾止泄；枸杞能滋补肝肾、益精明目；沙参养阴清热、润肺化痰；玉竹能养阴润燥、除烦止渴；红枣能益气补血、健脾和胃。上述食物与鸽肉同煮，滋补而不上火，适合有脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽等问题的老人服用。 北青



冬日运动乐趣多

1月4日，在湖北省襄阳市保康县过波湾镇梅花寨云海滑雪场，一名小游客在滑雪教练的指导下练习滑雪。

冬季里，人们走到户外，或感受冰雪运动的乐趣，或体验冬泳的酣畅，以多种方式度过美好的时光。

新华社发

多地冷空气来袭

糖尿病患者警惕心血管疾病发作

近日较强冷空气来袭，导致我国部分地区气温骤降。而冬季是糖尿病患者心脏疾病的高发季节，专家提示，糖尿病患者应该加强注意保暖，加强血压观测。

北京医院内分泌科主任郭立新表示，糖尿病的慢性并发症主要是大血管病变。大血管病变的基础就是动脉粥样硬化。糖尿病患者出现的动脉粥样硬化的特点是相对于其他的动脉粥样硬化，其病变更加弥漫，容易多支血管同时受累或在一支血管出现多处病变。如果动脉粥样硬化发生在给心脏供应营养的冠状动脉，就会引起冠状动脉狭窄或阻塞，导致冠心病的发生。

“糖尿病患者并发冠心病的危险是非糖尿病患者的2~4倍；糖尿病患者相应的心肌梗死发生率也显著高于非糖尿病患者，且容易出现‘无痛性’心肌梗死，也就是说出现心肌梗死这么严重的心脏问题时甚至没有疼痛症状的出现。糖尿病患者总体死亡的3/4是直接心脑血管疾病有关，其中冠心病是最主要的糖尿病患者致死原因。”郭立新说。

冬季天气寒冷，交感神经系统活性增加，心率增快，皮肤血管收缩引起外周血管阻力增加，进而导致血压、心脏负荷增加，影响冠状动脉供血，极易引起冠状动脉痉挛，使得原有的冠状动脉狭窄加重，甚至出现动脉粥样硬化斑块破裂出血、血栓形成，因而引起心绞痛发作，部分患者诱发心肌梗死。

“有研究显示，气温每下降10℃，心脏事件的发生风险会上升7%。因此糖尿病患者到了冬季应注意保暖，密切监测血压变化，关注病情变化，及时就诊。”郭立新提示，已经有动脉粥样硬化的糖尿病患者，应遵医嘱用药，在应用他汀类和阿司匹林的患者切忌自行停药。同时还需保持清淡饮食，冬季不需要“进补”太多，在饮食上也不可太过油腻，适当进食鱼肉、鸡肉等优质蛋白即可。

此外，郭立新提示，吸烟的患者要尽早戒烟限酒，以免引起心率增快、导致心脏负荷加重，影响血液循环，诱发心肌梗死或其他心脏事件。

据新华社



我国儿童青少年总体近视率超五成

专家呼吁提早预防

目前我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势，国家卫健委公布的2018年全国儿童青少年近视调查结果显示，我国儿童青少年总体近视率为53.6%。

为呼吁全社会关心和呵护孩子视力健康，推进儿童青少年预防近视健康科普工作，“中国好医生·中国好护士”儿童青少年预防近视健康科普现场交流活动近日在广州市中山大学中山眼科中心举办。

当前医疗技术条件下，近视不能治愈。在活动现场，多位专家建议，应改变“重治轻防”观念，从预防着手，减少儿童青少年近视。

“日间户外活动是预防近视的有效方法之一。晒太阳以后我们的大脑就会分泌一种东西，可以抑制眼轴延长，避免近视。”首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌说，如果同学们能有每天2小时，每周10小时的户外活动，近视的发生比例就会明显下降。他表示，儿童青少年时期应该保证每天2小时、每周10小时的户外活动，减少长时间近距离用眼，少接触手机电脑等方式预防、减缓和控制近视。

此外，中山大学附属眼科医院副院长陈伟蓉、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院副院长周行涛等眼科专家表示，正在推进预防近视科普工作开展，让更多人了解近视预防知识。此外中山眼科中心还借助大数据、人工智能等现代技术指导近视防控工作，提高近视防控工作的科学性和有效性。

在活动现场，国家卫健委副主任王贺胜表示，希望广大从事眼科和眼视光专业的医务工作者，宣传科普正确的近视防控知识。希望学校和广大教育工作者从教会学生正确掌握执笔姿势、指导学生科学规范使用电子产品、防止学生持续疲劳用眼做起，帮助孩子上好预防近视第一课。

据新华社

世卫组织发布新年健康饮食小贴士

2020年到来之际，世界卫生

组织在其官网上发布了5条新年健康饮食小贴士，提醒人们如何吃得更健康均衡，增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助于增强身体抵抗力，使人更加健康长寿。世卫建议：日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食，外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品；尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品；零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果，而非高糖、高脂和高

盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高，增加患心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克（约一茶匙）。人们在烹饪时应少放盐，减少使用酱油等咸味调味品；在购买罐头、蔬菜干、坚果等食物时，尽量挑选不添加盐和糖的品种；餐桌上不摆放盐瓶和含盐调味品；检查食品标签，选择低钠产品。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险。人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建

议：用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油；选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”，而不是猪牛羊肉等“红肉”；烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸；购买食品时应检查标签，避免购买含人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和煎炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有伤牙齿，还会增加超重和肥胖风险，导致慢性健康问题。世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味乳饮料等含糖饮料摄入；选择新鲜的健康零食，摒弃加工食品；

少给儿童吃含糖食品，不应将盐和糖添加到2岁以下婴幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。庆祝新年常常离不开酒，但饮酒过多过频不仅会增加受伤的直接风险，还可能给身体造成长期影响，如肝损伤、癌症等。世卫建议尽量少喝或不喝酒，某些特定人群应绝对禁酒，比如孕妇和哺乳期女性、驾驶员、机械操作人员，以及患有某些疾病而酒精会加重病情的人、正在服用能与酒精直接发生反应的药物的人等。

据新华社