



| 节气养生

# 大雪至 藏精养神正当时

大雪节气作为冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开启。此时气温骤降、寒湿交织,人体阳气潜藏、阴气渐盛,正是养生调护的关键期。晋江市医院(上海六院福建医院)中医科主治医师吴志平结合中医理论与临床经验,从饮食、起居、运动、情志四大维度,为公众提供了一套科学实用的养生方案。



吴志平

## 饮食调养: 温补有度因人制宜

吴志平表示,大雪节气是“冬藏”的重要阶段,饮食需以温补为主,但需根据体质差异灵活调整。

阳虚体质者宜选择羊肉、牛肉、桂圆、核桃等温性食物,以温阳散寒。例如,当归生姜羊肉汤可温中补血,适合手足冰凉、畏寒怕冷者;山药枸杞粥则能健脾益肾,适合脾

胃虚弱者。

阴虚体质者需避免辛辣燥热食物,可多食百合、银耳、雪梨、萝卜等滋阴润燥之品。例如,白萝卜炖排骨既能补益气血,又能理气消胀,防止温补过度导致上火。

特殊人群如高血压、糖尿病患者需控制高热量食物摄入,可选择低脂高蛋白的鱼类、鸡肉,搭配黑木耳、黑芝麻等黑色食物,以补肾抗寒。

## 起居防护: 保暖藏精顺应自然

吴志平强调,大雪养生需遵循《黄帝内经》“早卧晚起,必待日光”的原则,以养藏体内阳气。

头部保暖:头部为“诸阳之会”,

外出需佩戴帽子,避免寒邪侵袭引发头痛、脑血管疾病。

腰腹防护:腰为肾之府,腹部为脾胃所在,夜间可用暖水袋热敷腰腹,但需注意低温烫伤风险。

足部护理:睡前用40℃温水泡脚20分钟,可加入艾叶、生姜以温经散寒,促进血液循环。

室内环境:室温保持在18~22℃,湿度维持在40%~60%,定期开窗通风,避免空气干燥引发呼吸道疾病。

## 运动养生: 动静结合微汗为度

吴志平建议,大雪节气运动需以“藏”为主,避免大汗淋漓耗损阳气。

适宜运动:选择太极拳、八段锦、

慢跑等低强度运动,时间宜在上午10点后或下午3点前,运动前充分热身以防止肌肉拉伤。

室内替代方案:雾霾天气可改为靠墙静蹲、瑜伽等静态训练,或练习“坐功”:双腿盘坐,双手交替提拉至胸前,配合头部转动,左右各15次,以疏通经络。

禁忌提示:心血管疾病患者及老年人需避免清晨低温时段外出,以防寒邪诱发心梗、脑梗。

## 情志调摄: 静心养神防寒护阳

吴志平认为,冬季寒湿易使人情绪低落,需注重精神调养。

情绪管理:通过听音乐、下棋、与

亲友交流等方式舒缓压力,避免情志过激耗伤阴血。

穴位保健:可按摩大椎穴(颈部后正中)、涌泉穴(足底前部凹陷处)以温阳散寒;艾灸关元穴(脐下三寸)、命门穴(腰部后正中)以培元固本。

膏方调理:体质虚弱者可在中医师指导下服用膏方,如“四君子膏”健脾益气,“六味地黄膏”滋阴补肾,以增强抗病能力。

吴志平总结,“大雪养生需顺应‘冬藏’规律,通过温补饮食、保暖起居、适度运动及情志调摄,达到‘藏精养神、固本培元’的目的。”他建议公众根据自身体质特点,制定个性化养生方案,必要时咨询专业中医师,以科学方式迎接寒冬挑战。

| 健康课堂

## 尿液异常须谨慎 科学护肾要牢记

排尿时突然发现泡沫经久不散?尿液颜色变得像浓茶?这些看似平常的小变化,可能是肾脏发出的求救信号。约70%的肾脏疾病早期会出现尿液异常,但超六成患者因“误以为是小事”忽视,等到出现水肿、乏力等状况时,肾脏已受损。冬季因饮水减少、作息不规律,晋江市医院(上海六院福建医院)泌尿外科医师尤志交提醒大家,千万别忽视身体发出的警告!



尤志交

### 别忽视肾脏“警报”

尿液是反映肾功能状况最直观的“晴雨表”。尿液的颜色、尿量、性状变化或排尿频率异常,都可能提示肾功能出现问题。

肾功能减退,当肾脏浓缩功能下降时,无法有效浓缩尿液,就会导致夜间多次排尿。入睡后夜间起床小便次数显著增多,达到或超过2次,且尿量较多,即可定义为夜尿频繁。

尿色异常,尿液颜色持续加深,如呈现浓茶色、洗肉水样或可乐色,在排除饮食或药物影响后,可能提示存在血尿。血尿是肾脏炎症、结石或肿瘤等问题的重要信号。

尿量改变,无论是尿量持续明显减少,每日少于400毫升,还是异常增多,每日超过2500毫升,且这些变化并非因饮水习惯改变所致,都需警惕肾功能受损。

尿泡沫多,这是蛋白尿最直观的表现之一。正常尿液冲击产生的泡沫较大且会快速消失,若小便后出现类似啤酒泡沫般细密、绵久的泡沫,静置十几分钟后仍不消散,可能是肾脏滤过膜受损的信号。

### 日常护肾建议

冬季是肾脏“脆弱期”,如何通过生活习惯保护肾脏,远离尿液异常?尤志交结合临床经验,给出五点实用建议。

健康饮食,少吃高盐食物,适当选择瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品等优质蛋白,多吃蔬菜水果。

适度运动,冬季坚持体育锻炼,能有效提升身体的御寒能力,帮助肾脏应对严寒。但要注意的是,运动强度不能过大,以微微出汗为宜,推荐散步、慢跑、快走等中等强度有氧运动。若运动量大,会产生较多代谢产物,这些“垃圾”需要经过肾脏排出体外,加重肾脏负担。

避免熬夜,晚上肾脏需要休息,充足的睡眠是恢复精气神的重要保障。戒烟戒酒,烟酒会伤害肾脏的血管,增加得慢性肾病的风险。定期体检,健康成年人每年应进行一次尿常规、肾功能检查。

## 阶梯治疗护关节 助您轻松度寒冬



朱震宇

“天一冷,膝盖就僵硬又痛,上下楼都得扶着扶手慢慢挪。”65岁的王阿姨被膝关节炎困扰多年,尤其到了冬季,症状更是频繁加重。近日,她在晋江市中医院骨科副主任医师朱震宇的指导下接受阶梯化治疗,如今已能轻松散步。针对冬季高发的膝关节炎,朱震宇为中老年人带来了实用的防护与治疗建议。

### 阶梯治疗 对应病情“按需施策”

朱震宇介绍,膝关节炎是中老年人常见的关节退行性疾病,冬季寒冷刺激会导致关节周围血管收缩,加重炎症反应,使得疼痛、僵硬等症状更为明显。“关节软骨的磨损就像路面老化,治疗不能一概而论,阶梯化方案才能既避免‘小病大治’,又防止‘大病拖延’。”

王阿姨的治疗经历便是阶梯治疗的典型案例。初诊时,她的膝关节软骨已有中度磨损,结合症状评估,朱震宇为其制定了“关节腔注射+康复训练”的中期治疗方案。通过注射玻璃酸钠润滑关节、减轻摩擦,配合直腿抬高、靠墙静蹲等增强股四头肌的训练,仅一个疗程后,王阿姨的膝痛就显著缓解,活动能力明显提升。

### 冬季护膝 保暖与运动缺一不可

对于不同病情的患者,阶梯治疗有着清晰的路径。朱震宇解释,早期患者以生活方式干预和物理治疗为核心,比如控制体重减少关节负重,避免爬山、爬楼梯等剧烈运动,同时通过热敷、理疗改善局部循环。疼痛明显时可在医生指导下使用口服止痛药或外用膏药,无需过度医疗。

冬季护膝,科学运动尤为重要。朱震宇推荐游泳、骑自行车等对关节压力小的运动,外出时注意佩戴护膝保暖,避免冷风直吹。运动前务必充分热身,过程中若出现疼痛应立即停止。“膝盖养护是长期工程,中老年人冬季更要做好保暖,选对运动,出现不适及时就医,才能让关节保持良好功能。”

图片由之生成

本版由本报记者吴清华、实习生陈楠采写

## 青少年特发性脊柱侧弯咋办?

### 早发现早干预 守护挺拔身姿



钟宏星

“穿衣服总觉得一边肩膀往下滑,体检时老师说我的背好像有点不对称。”13岁的小雅回忆道。正是这个细微的发现,让她在晋江市中医院骨科确诊为轻度特发性脊柱侧弯。经过医生钟宏星定制的矫形支具和康复训练,小雅的脊柱侧弯角度得到有效控制,重新恢复了挺拔身姿。

钟宏星医生提醒,青少年特发性脊柱侧弯高发于10至16岁,家长做好“早发现”,才能为孩子争取“早干预”的黄金时机。

### 家长自查: 四步揪出脊柱“隐形侧弯”

青少年特发性脊柱侧弯是青春发育期常见的脊柱三维畸形,病因尚未完全明确,但青春发育期生长高峰期是侧弯进展最快的时期。“这个阶段孩子身高快速增长,脊柱骨骼尚未成熟,若侧弯得不到及时控制,角度可能迅速加大。”钟宏星解释,临床上像小雅这样因早期发现而避免手术的案例不少,但也有部分家长忽视孩子的体态异常,导致病情延误,最终不得不接受手术治疗。

“脊柱侧弯早期症状不明显,很容易被家长忽略。”钟宏星分享了一套简单易行的家庭自查方法,家长每月花几分钟就能完成。最关键的是“前屈试验”:让孩子双脚并拢、膝盖伸直,缓慢弯腰至90度,家长从正后方观察,若发现孩子背部两侧高低不平,出现“剃刀背”样隆起,就需高度警惕。

此外,还可通过“三看”辅助判断:看双肩是否一高一低,看两侧肩胛骨是否有一侧明显隆起,看骨盆是否倾斜。钟宏星强调,青春发育期孩子学业压力大,长期久坐、低头写作业或单侧负重背包,都可能加重脊柱负担,家长除了定期体检,还要提醒孩子保持正确坐姿和站姿。

### 分级干预: 不同侧弯程度对应不同方案

确诊脊柱侧弯后,并非所有孩子都需要手术,临床通常以Cobb角(侧弯角度测量标准)为依据分级干预。钟宏星介绍,Cobb角小于10度时,无需特殊治疗,只需每3至6个月复查一次,同时进行姿势训练;角度在10度至25度之间,专业的康复运动疗法是核心,比如施罗斯体操,能通过特定动作增强脊柱周围肌肉力量;当角度达到25度至45度,就需要佩戴定制矫形支具,尤其在生长发育期,支具有效控制侧弯进展。

“只有当Cobb角超过45度,且保守治疗无效时,才考虑手术。”钟宏星特别指出,康复运动是所有干预方案的基础,不仅能辅助支具治疗,对轻度侧弯更是主要治疗手段。他呼吁家长重视孩子的脊柱健康,将体态检查纳入日常健康管理,“早发现、早干预,才能让孩子在成长路上保持挺拔与自信。”

| 健康问答

## 冬季腰突易复发 缓解预防看这里

读者:冬天腰间盘突出老复发,腰背疼痛厉害,该怎么缓解和预防?

晋江市中医院康复医学科洪荣凯:冬季寒冷刺激会加重腰部肌肉痉挛,诱发腰腿问题。首先,腰部戴保暖护具,避免冷风直吹;其次,避免久坐久站,每40分钟起身活动;此外,做小燕飞、五点支撑锻炼腰背肌;最后,疼痛时用热水袋热敷,配合轻柔按摩,同时睡硬板床,保持脊柱生理曲度。症状加重需及时到康复科做理疗。

## 这些胸痛信号 都是“救命警报”



庄鸿志

“胸口像被巨石压住,喘不上气,冷汗一下子就湿透了衣服。”52岁的孙先生回忆起上周突发的胸痛仍心有余悸。幸运的是,家人立即拨打120,晋江市中医院急诊科团队启动绿色通道,为其紧急开通堵塞血管,最终转危为安。针对冬季高发的急性胸痛,该院急诊科医师庄鸿志郑重提醒:“胸痛可能是身体发出的‘死亡预警’,分分钟都关乎生命。”

庄鸿志介绍,冬季气温骤降,血管收缩易诱发冠脉痉挛,导致急性心肌梗死、主动脉夹层等致命性疾病,急性胸痛正是这些疾病的典型信号。孙先生的案例并非个例,该院近期接诊的急性胸痛患者较夏季增加三成,其中不少人因延误就医错失最佳救治时机。

### 胸痛发作要分清

“并非所有胸痛都危险,但出现特定特征必须立即警觉。”庄鸿志介绍,若胸痛符合“压榨性、紧缩性或烧灼样剧痛”,且集中在胸骨后或心前区,甚至放射到左肩、下颌或背部,就要高度怀疑急性心梗。这类胸痛常



在劳累、情绪激动后发作,还可能伴随大汗淋漓、恶心呕吐、呼吸困难等症状,部分患者会有强烈的濒死感。

除了心梗,主动脉夹层的“撕裂样、刀割样剧痛”,肺栓塞的“胸痛伴咯血”,以及张力性气胸的“突发胸痛伴呼吸困难”,都属于致命性胸痛范畴。“尤其是中老年人及高血压、糖尿病患者,冬季更要警惕不明原因的胸痛。”

### 正确自救不慌乱

“面对急性胸痛,慌乱和误判是最大的敌人。”庄鸿志给出了明确的自救与呼救指南:首先要立即停止一切活动,原地安静休息,采取半卧位

等舒适姿势,避免加重心脏负担;其次必须第一时间拨打120,清晰说明所在地址、胸痛症状及既往病史,切勿自行驾车就医,途中颠簸可能引发严重后果。

在等待救援期间,若身边有阿司匹林且无胃溃疡、出血等禁忌证,可在急救人员指导下嚼服100毫克,帮助抑制血栓形成。“最重要的是记住‘时间就是心肌’,血管堵塞后每延迟1分钟,就有更多心肌细胞坏死。”庄鸿志表示,该院胸痛中心实现了“患者入院至血管开通”平均时间控制在90分钟内,为生命争取宝贵时间,而患者及家属的快速反应,正是救治成功的第一步。

## 体检别走过场 精准查体护健康

“当初就是抱着‘走个流程’的想法去体检,没想到真查出了大问题。”40岁的刘先生至今仍庆幸自己那次没缺席的健康体检。在晋江市中医院的常规体检中,他的肿瘤标志物CEA指标轻度升高,该院健康管理中心主任曹淑杰敏锐察觉异常,立即建议他做低剂量螺旋CT和肠镜检查,最终早期确诊结肠癌。得益于及时手术,刘先生现已完全康复。曹淑杰提醒,健康体检绝非“形式主义”,它是捕捉疾病信号、守护健康的关键防线。

### 个性化方案 拒绝体检“一刀切”

“很多人选体检项目要么跟风选贵的,要么只挑最便宜的基础套餐,这都是误区。”曹淑杰表示,科学的体检核心在于“个性化”,需结合年龄、性别、病史等精准定制。从年龄来看,20-30岁年轻人可侧重基础指标筛查,关注甲状腺、肝功能等;40岁以上人群需增加肿瘤标志物、胃肠镜等项目,应对慢性病和恶性肿瘤高发风险。

性别差异也不容忽视,女性需重点关注乳腺、宫颈检查,男性则要重视前列腺筛查。有高血压、糖尿病家族史的人,应强化相关指标监测;长期吸烟、熬夜的人群,需针对性增加肺部CT、心血管功能等检查。“体检不是‘流水线作业’,量身定制才能让每一分钱都花在刀刃上。”曹淑杰说。



### 全流程把控 体检后环节更关键

想要体检结果准确,前期准备不能马虎。曹淑杰介绍,抽血和腹部B超检查需空腹8-12小时,体检前三天应保持清淡饮食,避免饮酒和高脂食物,以免干扰指标。穿着宽松易脱的衣物方便检查,最重要的是要如实告知医生病史、用药史和过敏史,避免因信息不全导致误诊。

比体检前准备更重要的是“体检后管理”。不少人拿到“无重大异常”的报告就随手丢弃,或因指标轻微异常过度焦虑,这两种做法都不可取。“报告上的每一项异常都可能是身体的‘求救信号’。”曹淑杰建议,拿到报告后一定要请专业医生解读,明确异常指标的意义——是需要立即复查,还是通过调整生活方式改善。

她特别提醒,即使报告显示“正常”,也需根据医生建议调整作息、饮食;若有异常指标,务必遵医嘱复查或治疗。“体检的最终目的不是拿一份报告,而是通过它指导健康管理,把疾病扼杀在萌芽状态。”曹淑杰呼吁,每个人都应将定期体检纳入健康计划,用科学态度守护自己和家人的健康。