



## 冬至节气 健康养生

冬至又称“一阳生”，是一年之中阴气最盛的时候，但也是阴阳转换的关键时节。冬至之后白天逐渐延长，但气温却仍处于下行阶段，越来越冷。此时应据体质调摄精神、谨慎起居、调养饮食。

### 调摄精神

冬至节气，气温逐渐走低，开启了“数九寒天”的时光。此时平和质的个体，因为脏腑气血阴阳均衡，故表现得精神愉悦、乐观开朗，但阳虚体质中的老年人易表现为沉静内向、情绪低落，而气郁质的人则易心烦急躁、苦闷多疑。后两种情况都容易产生不良心态，进而影响身体健康。因此平素畏寒肢冷、倦怠懒言的人此时更应主动增加与人沟通，充实生活，调动情绪；而平素容易多愁善感的人则要开阔心胸，使情志平和。总之，精神愉悦则气血和畅，才会有利于健康。

### 谨慎起居

冬季寒冷，万物闭藏，应早睡晚起，避寒就温，顺应冬季潜藏之气。但冬季虽寒，也应坚持锻炼，动静结合，不可过于安逸。锻炼有利于气郁质的人调畅气机。另外，冬季外出锻炼应注意保暖避寒，尤其是平素容易出汗、气短的气虚质特征的人要避免过度出汗。不要在大风、大雾、雨雪天气出门锻炼，或是在阴冷潮湿之处锻炼身体。冬季的中午是晒太阳最宝贵的时间。通过晒太阳，能够让身体的阳气与天地之阳气相通，使气血经脉畅通，增强身体素质，尤为适宜阳虚体质。

### 调养饮食

天寒地冻，阳气深藏，阴气大盛，万物生机潜藏，精气涵养。中老年人冬季宜温补，可选用温热助阳之品来扶阳散寒，如生姜、肉桂、胡椒、羊肉、牛肉等。其中生姜温阳的作用就很明显。养生保健离不开生姜。医家和民谚说得好：“家备小姜，小病不慌”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”也是这个道理。但也有例外，对于平常就手足心热、口燥咽干，喜冷饮的阴虚质来讲，这时反而是要吃些藕、木耳、银耳、甘蔗、梨、百合、山药、阿胶等以滋阴；若是平时就有口苦口干、大便黏滞不畅或燥结，小便短黄症状的湿热质则更不能吃这些助热之品，要多吃些丝瓜、赤小豆、饮绿茶、花茶以清热利湿。



**节气膳食：陈皮胡椒鲫鱼汤**  
功效：温中健脾，行气活血。  
原料：鲫鱼500克，胡椒粉6克，陈皮10克，生姜30克，食盐3克。  
制法：鲫鱼去鳞、腮及杂肠，洗净。生姜切片，陈皮切丝。将全部原料一起放入锅中，加水适量，武火煮沸，再用文火煮1小时，加入胡椒粉、食盐调味即可。  
用法：随量饮汤食肉。

## 关于超声检查的科普小知识

苏建英

无论是健康体检还是医院就诊，总绕不开这既熟悉又陌生的超声检查。超声检查，因其简单方便，成为最常规的检查方法之一。今天就让我们科普几个超声小知识吧。

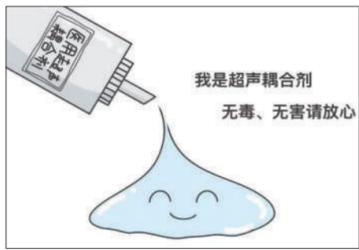
### 1 超声检查对人体有害吗？

超声是一种声波，是没有电离辐射的，由于其频率大于耳朵能听到的范围，所以叫超声。超声检查对人体是没有危害的，现在用于临床诊断的超声检查剂量和检查时间处于非常安全的范围之内，对人体的影响几乎可以忽略不计，孕产妇最常做的一项检查就是超声。

### 1 检查就检查，涂些黏糊糊的东西是为啥？

在进行超声检查前，医生会在自己的检查部位涂抹一层胶冻状、黏糊糊的物质。其实，这些东西有个专业名称叫“医用耦合剂”，对身体都是无害的，是水溶性的高分子胶体，不含有油类物质，对皮肤无刺激、无过敏、无污染，大家也不用担心不好清洗。涂抹耦合剂的目的是填充探头与皮肤之间，排除空气，使之有良好接触，有利于超声波的传导，提高成像质

量，使图像更清晰。



### 1 什么是彩超？

彩超的全称是彩色多普勒超声，在B超的基础上，增加了彩色多普勒技术。它显示脏器及病变内外血流灌注的情况，提供更多的信息给医生参考。当然它的分辨率更高于普通B超，功能也更多，检查的范围也更广。彩超目前常用的有：二维、三维、四维。日常我们体检用到的多是二维彩超。

### 1 医生开的“彩超”为什么是黑白的？

如上所讲彩超的全称是彩色多普勒超声，其中的关键词是“多普勒”，而不是“彩色”，我们的仪器正是利用多普勒的原理对信号进行处理之后，将血流信号实时地叠加在了二维图像上，从而获得了血流的各种信息，也就是说“彩色”反映的是血流情况，我们在需要了解血流情况时，才会增加“彩色”的信号。所以它不是一直都应用着的，只有彩色多普勒功能开启时，图像上会出现红色或蓝色的血流信号，以更好地展示病变的形态、位置及供血情况。不同的颜色和亮度代表着不同的血流方向及速度。

### 1 为什么有时要求空腹，有时要求憋尿？

在检查过程中，我们需要超声波穿过层层组织，到达我们想要观察的脏器，在这个过程中，超声波害怕遇见气体，因为气体会导致超声波强烈衰减，从而影响图像质量，因此根据检查的部位不同，是需要做不同的准备。

泌尿系统及妇科的超声检查比如肾、输尿管、膀胱、前列腺、子宫、附件等的检查，需要膀胱充盈(憋尿)，因为膀胱前面有肠气的干扰，我们需要适当憋尿以“推开”周围的肠气，才能把膀胱显示清楚，同时膀胱在充盈状态下更清楚地显示膀胱内及膀胱壁的病变。而前列腺则需要充盈的膀胱作为透声窗去显示。由于子宫及附件位于盆腔内，在膀胱和直肠之间，周围有肠管，超声检查子宫附件时，只有当膀胱充盈将子宫附件“顶”起来时，才能更好的显示。

还有一些器官检查是需要空腹的，比如腹部常规检查、肾血管、髂血管等，因为进食后气体过多，导致超声的穿透差，图像显示差，容易导致微小的病变漏诊，而且进食以后胆囊会收缩变小，甚至看不到，结构无法正常显示，所以很多征象往往会被忽略掉。检查前切记空腹。这个空腹不单是不能吃食物，饮料和牛奶也不能喝。

因此，医生要求被检查者“空腹”或“憋尿”，都是有科学道理的，是为了更好帮大家发现问题。一般人做超声检查，建议前2天尽量清淡饮食，空腹8小时以上，小孩最少也要保证空腹4小时以上再来做检查；还有一些腹胀消化不良的病人，检查前尽量用一些促消化的药物以减少气体干扰；还有一些胃肠镜检查也会造成气体增多，如果已经进行了胃肠镜检查，最好休息2天后，再来进行超声检查或者先行超声检查，再进行胃肠镜检查。



### 1 为什么别人检查时间那么长，我的检查这么快就结束，仔细看了吗？

其实，超声检查速度的快慢取决于患者检查部位、实际病情的复杂程度。某些患者检查部位少、病情简单，没有太多异常发现，那检查的时间自然会短一些，而某些患者检查部位较多、病情较为复杂，可能需要反复检查，会诊之后才能最终诊断，时间也必然要长一些。所以不必盲目比较检查时间。

### 1 为什么超声报告上的数值“忽大忽小”？

这种情况多数是由于测量误差所致。就相当于拿一个鸡蛋来测量它的长径，我们会尽量测量最长的径线，但是鸡蛋是椭圆形的，如果测量时稍微偏一点，那么测出来的值可能就不是一样的。有时候数值会大一些，有时候数值会小一些，所以不要盲目惊慌，可向专业医师咨询。

通过以上介绍，相信大家对超声检查有了一定的了解，如有身体不适，及早就医，听从医生建议，选择适合自己的检查方式。

(作者单位：朔州市大医院超声科)

## 呼吸道疾病高发 需要注意什么

冬季是呼吸道疾病的高发季节。中国疾病预防控制中心的监测显示，近期，呼吸道感染性疾病以流感为主，此外还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。

不同呼吸道疾病有哪些症状、如何治疗？其中有哪些认识误区，应该注意些什么？

### 如何区别对待呼吸道感染

尽管呼吸道感染病的病原体不同，但它们早期症状差别不明显，都以发热、咽痛、流涕、咳嗽等为主。

呼吸道感染性疾病包含了呼吸道感染病，是指外来病原菌侵入呼吸系统引起感染而导致的呼吸道疾病。呼吸道传染病是指通过呼吸道传播的法定传染病，如流感、新冠等。我们常见的呼吸道疾病如下述。

普通感冒是最常见的急性呼吸道感染性疾病，可以由多种病原体引起，其中病毒最为常见，包括呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等，细菌感染约占20%至30%。普通感冒的症状较轻，通常为低中度发热，热程1天至2天，可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等症状，一般无全身症状。一般没有严重并发症。得了普通感冒，通常以对症治疗、缓解症状为主，同时注意休息、多喝水，保持室内空气流通，避免继发细菌感染，一般5天至7天左右，感冒即可自愈。

流行性感冒是由流感病毒感染引起的急性呼吸道感染病，高热、头痛、乏力、咳嗽、全身酸痛等全身症状较重，少数流感患者可能会发生急性呼吸窘迫综合征、横纹肌溶解、脑膜炎等严重并发症。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源，主要以打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒核酸检测来帮助明确诊断，早期应用抗流感病毒药物可缩短流感病程，减少流感传播。流感有相对特效的抗病毒药，比如奥司他韦、扎那米韦等。

支原体是目前世界上已知的、能独立生存的、介于细菌和病毒之间的最小病原微生物。支原体感染多具有传染性。肺炎支原体引起的肺炎在幼儿中比在青少年和成人中更常见。肺炎支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主，持续高热者预示病情重。咳嗽为最突出的表现，早期刺激性干咳，可类似百日咳样咳嗽，婴幼儿以喘息为主要表现多见。肺部体征多不明显。患者是主要的传染源，主要通过飞沫传播。支原体肺炎大多预后较好，早期使用适当的抗生素可减轻症状及缩短病程。主要选择包括大环内酯类、四环素类和喹诺酮类药物，儿童一般禁用喹诺酮类药物。

### 可否自行服药

如果是服用常规的退烧、止咳类药物，问题不大。但服用抗病毒药物或抗生素类药物，需要在医生指导下使用。原因如下：一是医生会权衡药物之间的相互作用，比如有基础疾病的患者日常服用的部分药物，可能与抗生素、抗病毒药物产生相互作用，对治疗效果影响较大，甚至带来不良反应；二是对于一些药物的适应症及适用人群，非医学人士很难通过简单阅读药品说明书掌握，自行服用会带来一定风险；三是建议在明确病原体后再用药，不同的病原体服用不同的针对性药物，不能靠猜想滥用药物。

### 如何及时发现重症风险

对于年轻、免疫力正常的健康人群，感染呼吸道疾病后可以先在家观察3天至5天，同时注意多休息、饮食清淡、多喝水、避免劳累，一般一周左右症状就会自行缓解。感染呼吸道疾病后，出现哪些症状可能提示有重症和危重症风险呢？注意下述情况。

一是出现胸闷、喘憋等状况。如果患者持续高热不退、咳嗽不缓解，部分患者出现活动后劳累、呼吸困难、呼吸频率加快等情况，建议尽快去医院就诊。根据医生建议相关检查，明确有无进展为肺炎、重症肺炎。需警惕呼吸道感染同时合并哮喘急性发作。如果出现上述情况，建议尽快至医院就诊。

二是注意重症高风险的特殊人群。通常，婴幼儿、老年人、有基础疾病的人群免疫力相对较低，容易出现危重症。要密切观察这类人群感染后的状态，假如出现精神萎靡、嗜睡、紫绀(皮肤黏膜呈现青紫色)、呼吸困难等，可能提示有重症和危重症风险，应当及时去医院就诊并采取针对性治疗。

### 如何进行日常预防呢

通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识，日常生活中采取科学的预防方法，可降低发生感染和传播的风险。

1.保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼，提高免疫力和抵抗力。饮食以易消化的食物为主，少食多餐，适量增加肉类、蛋类、牛奶等营养物质的摄入。

2.要勤洗手，保持良好的卫生习惯，如饭前便后、外出回家后等使用肥皂或洗手液在流动水下冲洗20秒以上。尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

3.室内定期开窗通风，保持空气流通，冬季室外温度低，通风期间也要注意做好保暖。尽量少去人群密集的公共场所，尤其是空气流通不畅的密闭场所，减少可能与患病人群的接触机会。

最后，一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，患者在做好个人防护的同时，尽早前往医院就诊，及时获得有效治疗。



## 冬季运动有哪些注意事项

### 冬季，早晨不是最佳的锻炼时间

冬季早晨的空气中二氧化氮、二氧化硫浓度较高，植被释放出的大量二氧化碳及空气中的铅、砷等重金属离子尚未扩散，新鲜空气较少。因此，在冬季，早晨不是最佳的锻炼时间。

此外，冬季的早晨，人的血糖较低，而血压又是一天中最高的，心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。

### 冬季，不要和强风较劲

冬季寒风凛冽，风之所以让人感觉寒冷，主要是因为它能加快皮肤的散热。风吹皮肤会让人感觉环境温度降低了8℃。冬季在寒风下锻炼，即使加大运动量，其产热也主要用于御寒，难以达到健身效果。

### 冬季，不要在雾霾中运动

冬季晨雾较多，夹杂空气中悬浮的烟、尘埃等微粒成为霾。雾霾严重时，呼吸道黏膜会受到损伤，屏障和防御作用也会降低。此时，细菌、病毒等致病微生物侵入呼吸道，可能导致肺部疾病。

### 冬季，感冒时不要运动

人感冒时会疲惫无力，若有发热，会增加体能消耗。人进行体力活动时，代谢会增加，氧气和营养物质的消耗也会增加，不利于感冒的痊愈，反而可能会加重病情。此外，人患感冒时，免疫系统处于应激状态，如果再加上运动，机体的应激会加速，加重免疫系统的疲惫，降低免疫力。

### 冬季，不宜空腹运动

夜间只消耗不补充，人体内糖原减少，血糖降低。早晨空腹运动，血糖氧化释能，容易出现头晕、出虚汗、胃痉挛等低血糖症状。血糖低还会影响脂肪酸的代谢，加重肾脏负担。中老年人脏器功能减退，能量储备降低，更易出现这些问题。

### 冬季，运动后不宜立即吃过热的食物

在冬季，刚运动后四肢、躯干、皮肤、肺，甚至消化道黏膜及周围组织，都处于冷适应状态。倘若立即吃过热的食物，如热粥、热牛奶、热面条等，消化道黏膜会产生强烈的应激反应，导致微血管破裂、出血。中老年人器官组织的适应能力减退，应变能力降低，血管脆性增加，黏膜损伤、出血的可能性更大。

此外，运动过程中血液大量进入运动器官，胃、肠、脾腺等消化器官的血液会相对减少，消化液分泌自然也就少了，立即进食不利于食物的消化和吸收。

### 冬季，运动后不要喝酒

酒精经消化道吸收后，在肝内分解、代谢。运动后饮酒酒精饮料，会刺激消化道黏膜，加重肝脏的负担。过多、过浓的酒精甚至会造成肝细胞，致使肝脏内脂肪沉积和纤维增生。运动后神经系统处于兴奋状态。酒精量少会兴奋神经，量多会麻痹神经，这些都不利于神经系统的恢复，相反，还可能激发神经细胞过敏，影响、干扰神经功能。



## 这个做菜习惯可能会引发骨质疏松

一说到骨质疏松，很多人首先想到的是要补钙，很多人平时也比较注意，通过补钙预防骨质疏松。不过，很多人不知道，下面这个烹调习惯，也可能令全家人骨质疏松——做菜多放盐。

### 骨质疏松有多大危害呢

骨质疏松症，说白了就是“骨头变松”了。我们的骨头外面是一层坚硬的壳，包裹着里面的骨小梁(一种海绵状的骨组织)。健康骨骼的内部结构类似海绵，除了支持身体和保护重要器官之外，骨头还储存钙等矿物质。在骨头的代谢过程中，每天都有一定量的骨组织被溶解吸收，又有相当数量的骨组织生成，两者的平衡维持骨的稳定。一旦骨头的生成小于其溶解吸收，骨头组织就会慢慢变软、变稀甚至断裂，造成骨质疏松。“骨质疏松”是一种严重威胁老年人健康的常见病。中国骨质疏松症流行病学调查结果显

示，我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%；65岁以上人群达到32.0%，其中男性为10.7%，女性高达51.6%。

更严峻的是，国人的骨骼健康水平也堪忧，且有年轻化的趋势。调查发现，我国低骨量人群庞大，是骨质疏松症的高危人群。我国40—49岁人群低骨量率高达32.9%，其中男性为34.4%，女性为31.4%。

骨质流失通常悄悄地发生，没有明显症状；但随着骨质疏松的加重，会有背部疼痛、驼背、变矮等症状，还很容易发生跌倒、骨折。骨质疏松导致的跌倒和骨折，对老年人来说是个很致命的问题。其中，股骨骨折尤其危险，大约20%的患者在确诊后一年内死亡。

### 高盐增加骨质疏松风险

盐除了提供咸味，还是负责调和味道的最佳主角。它能消除苦味、弱化酸味、提升甜味，可以通过丰富食品的香气来带动饮食的整体风味，所以美食里总少不了盐，不少人也习惯在炒菜时多放盐。不过，盐吃多了要通过尿液排出体外，在排出的同时还会把一部分的钙给带出来。肾脏每排出2300毫克钠(相当于6克盐)，同时就会损失40—60毫克的钙。摄入过量的盐意味着会带走更多的钙。如果需要排出的钠太多，钙又不够用了，就只能从骨骼中“抢”。久而久之就会造成钙流失，就会增加骨质疏松风险。有不少研究显示，钠盐的摄入与髋部或椎体骨密度降低相关。

现实情况是，我国居民钙的摄入量原本就存在很大不足，如果盐再吃得多了，对骨质疏松只会雪上加霜。正因如此，目前我国关于骨质疏松的健康建议都建议，骨质疏松症患者低盐饮食，成人每天食盐不超过6g，老年人不超过5g。



### 如何少吃盐

随着国民营养计划、健康中国行动的推进，我们开始了“三减”行动，减盐是其中一项。健康中国行动、《中国居民膳食指南(2022)》等都推荐我们每人每天盐的摄入量应不超过5克。

总的来说，中国居民钠摄入量约80%来自家庭厨房，包括烹饪时放入的盐、调味品以及咸菜。日常生活中，如何减少盐的摄入量呢？建议从几个方面做起：

1.用限盐罐或限盐勺。日常做饭菜时可以使用限盐罐和限盐勺来提示自己用了多少盐，限盐勺有2g、3g的，这样就能更精准地控制自己的用盐量。

2.巧用烹饪技巧减少用盐。平时烹调食物时不用或者少用盐、酱油或鱼露等含盐的调味料，等到食物快出锅再加盐调味，这样吃起来会有咸的味道。

3.利用食物本身味道来丰富口味。一些食物天然的味道也能让菜肴的口味变得更好，做某些菜时可以放心放醋、柠檬汁，或者辣椒来替代盐的咸味，既满足口味需要，也能减少盐摄入。

4.限制咸味零食和快餐，当心隐形盐。很多儿童/成人零食，快餐含钠量都很高，比如薯片、一些汉堡包和披萨。此外，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的隐形盐也不容忽视，尽量少吃或者不吃。

5.看营养标签，选择含钠较低的食品。购买包装食品时，注意看营养标签，主要看钠的含量，优先选择钠含量低的食物。

6.购买食盐时，可选择低钠盐。普通食盐的主要成分是氯化钠，低钠盐含有70%左右的氯化钠和30%左右的氯化钾，如果你选择摄入同等重量的低钠盐的话，无形中你就减少了30%左右的钠离子摄入量。

7.不咸≠不含盐。比如，话梅、番茄酱、面包、夹心饼干等食品，吃起来感觉好像不咸，但是也有不少“隐藏钠”，相当于过多摄入了“盐”，也要注意少吃。

### 主动免疫 把握3个关键

接种疫苗，可提升机体对特定传染性疾病的免疫力。尤其是中老年人免疫功能下降，更应及时接种流感、肺炎、带状疱疹等疫苗，加强针对特异性疾病的免疫屏障。

中老年人需要在医生指导下，综合考虑自身健康状况

适用年龄

以及疫苗的  
保护效力

禁忌症

等方面后

选择适合自己的疫苗。此外，如需了解更多相关信息，可向医疗专业人士进行咨询。

来源：新华网、人民网等

## 声明

韩有不慎将山西新时代房地产开发集团有限公司开具的车位款(D西位007号车位)收据丢失，收据编号为0002052，金额：贰万贰仟伍佰圆整(22500元)，现声明作废。

朔州市右玉县卫生健康和体育局因不慎将开户许可证丢失，核准号：J1638000214402，开户银行：右玉农商银行东街支行，账号20625101030000016203，现声明作废，由此引发一切责任由本单位自行承担。罗帅(身份证号：140602199006214016)不

慎将铁路员工工作证丢失，编号：016070036，特此申明作废。

山西中捷通达物流有限公司不慎将晋F49989(黄)的牵引车道路运输营运卡丢失，道路运输经营许可证号：晋交运管朔字140600000151号，特此声明作废。

朔州市朔城区机构镇蒋家峪村卫生室不慎将医疗机构执业许可证副证丢失，登记号：PDY70714614060212D6001，现声明作废。