



专家提醒： 大寒节气注意养生防寒

1月20日，迎来了大寒节气，天气寒冷，昼夜温差大，此时尤要注意防寒保暖。近日，国家卫生健康委召开新闻发布会提醒，当前，流感等呼吸道感染正处于季节性流行期。在春运期间，在人员流动和家人朋友齐聚一堂的时候，需要做好个人防护，坚持勤洗手、常通风、科学佩戴口罩等良好卫生习惯预防疾病。同时，在冬季也要注意养生防寒，预防脑梗等发生。

养生温补脾胃，抵御严寒

中医认为，脾胃是先后天之本，肾是先天之本，脾是后天之本。北京中医药大学东直门医院风湿病科主任医师王海峰介绍，“大寒是一年中最为寒冷的时节，寒邪易伤阳气，冬季正好和肾脏是相对应，此时养生上温补脾胃，可以帮助我们更好地抵御严寒、固护正气。”

大寒时节，寒邪易伤阳气，这个时候温补脾胃，可以帮助我们更好地抵御严寒、顾护正气。

在日常生活中，我们要注意顺应“冬藏”的特性，适当早睡晚起，注意保暖，避免过度活动、操劳而耗伤阳气；饮食上以温补食材为主，少吃生冷食物；可以在阳光充足的地方进行户外运动，或者在室内进行太极拳、易筋经、八段锦等传统功法的锻炼来疏通经络、调畅气血；也可以进行自我按摩、拍打足三里和大椎穴进行保健，起到鼓舞阳气、增强体质的作用。

给大家推荐几个药食同源的食材：一个是山药，我们可以做山药粥或者山药炒木耳，也可以配合温热滋补的羊肉炖汤。起到温补脾胃的作用。另外，可以食用黑色的食物，如黑豆、黑芝麻等，配上核桃仁、芡实、花生等食物起到益肾填精、健脾开胃的作用。同时，对于脾胃虚寒的人群，可以在做菜时适当加一些桂皮、茴香、花椒这样常见的调味料，起到温中散寒、补益脾胃的作用。

中医教您防治类风湿

类风湿关节炎是风湿免疫病的一种，对于气候的变化是比较敏感的，特别是遇到降温、刮风、下雨的时候，可能会出现关节肿胀、疼痛加重。

在日常饮食起居中，我们一是要注意防寒保暖，尤其是做好受累关节的保护工作，比如戴好手套、护膝，可以戴一个暖手炉，这样对局部会有很好的保暖作用；二是要关注天气预报，如果近期有降温情况，就要做好防护工作、增加衣物；三是要保护脾胃，少吃油腻的东西，饮食注意清淡；最后是适度锻炼，锻炼时以轻柔和缓的关节活动为主，避免重体力活动，减少关节的负担。

给大家推荐两个比较简单的中医外治方法：一个是艾灸，我们可以用艾灸对于疼痛的关节进行悬灸灸，每次大概15分钟；另一个是易筋经，这是一个动作舒缓的中医功法，对于关节负担不大，简单易学，适合类风湿关节炎的患者日常开展，具有疏通经络、调节脏腑功能的作用。

当然，如果出现了关节的肿、痛、僵，以及活动受限加重的情况，还要及时就医，让专业的医生来指导大家进行治疗。

痛风患者饮食要低盐、低脂、低嘌呤

痛风患者在饮食方面是要控制的，老百姓都知道要少吃肉，但对肉类还有一个分类，比如我们要限制海鲜、动物内脏、浓肉汤、红肉这些物质的摄入，对于酒精，以及高果糖饮料的摄入也要控制。尿酸是通过尿排出体外的，建议痛风患者每天的饮水量要达到2000~3000毫升。鼓励患者营养均衡，有些患者得了痛风以后，一口肉都不吃，这是不健康的。鸡蛋、牛奶是可以用来补充蛋白质的，它对于尿酸的变化影响不大。

痛风患者除了管住嘴，还要迈开腿，日常生活中要坚持规律运动，肥胖或超重的患者更要注意做好体重管理。

此外，痛风患者要接受规律的降尿酸治疗，密切监测血糖、血脂、血压等指标的变化，定期筛查相关并发症。



治痛风，避开这些误区

一是关节剧烈疼痛、痛风发病了开始吃药，不疼就不吃药。这是错误的。痛风治疗讲究双达标，一个是关节的症状要达标，就是不疼，另一个是指标达标，就是尿酸要达标。如果尿酸不达标，关节疼痛会反复发作，对我们的内脏产生影响。

二是盲目相信错误的信息，担心药物的副作用，拒绝用药，或者仅靠忌口来控制尿酸。光通过饮食去降尿酸是很难达标的，建议还是要用药物治疗。另外，患者在医生的指导下合理用药，

可以最大限度地减少药物副作用，让身体更加获益。

三是急性期关节疼痛时直接服用降尿酸药物。这是错误的。因为痛风发作的机制就是尿酸急剧波动，在急性期服用降尿酸药物会导致尿酸更加波动，增加痛风发作的概率。所以在急性期的时候，痛风患者要吃抗炎止痛的药物，改善症状。当然，如果患者长期规律服用降尿酸药物，痛风发作时降尿酸药物也不需要停用，按原剂量服用就可以。

痛风跟我们的免疫功能息息相关，管理痛风不光是用药，还包括锻炼等全流程的健康管理。痛风患者需要定期随诊，也需要在专科医生的帮助下实施个体化的治疗方案。

经常开窗通风和不爱开窗时间长了有哪些差别

冬季天气冷，很多人会选择把门窗紧闭，窝在家中“猫冬”。但也有人，不管多冷都会每天坚持开窗通风。经常开窗通风和不爱开窗，时间长了会有哪些差别？

冬天完全闭门关窗不可取

冬天如果完全把门窗关闭，在把寒冷关在窗外的同时，也把“缺氧”的污染空气关在了屋内。实验显示，在10平方米的房间内，如果门窗紧闭，让3个人同时在室内，3个小时后，会使房间内温度上升，二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。

长时间吸入这样的空气，轻则会出现头痛、头晕、精神萎靡不振、睡眠质量差等症状，重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病，对健康十分不利。天气晴朗时开窗通风，这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。

经常开窗通风有这些好处

抑制风险低

2024年9月9日在《情感障碍杂志》刊发的一项研究显示，与不开窗通风的老年人相比，每周开窗通风>5次与老年人出现抑郁症状的可能性降低33%显著相关。

在我国老年人群中，高频率的开窗通风与老年抑郁症状发生率降低存在显著的线性相关。

呼吸疾病风险低

进入冬季，空气相对干燥，我们的鼻腔、咽喉等黏膜失去水分，降低了防御能力，容易被各类病菌感染。定期开窗通风，保持室内空气流通，可以降低房间内病原体浓度，减少人与病原体接触的机会，进而防止疾病发生。

大脑更舒服

长时间不通风会导致室内的氧气不足，长期在这样的环境里，就会因缺氧引起头晕、头痛等，甚至引发其他疾病。

通过通风换气，一方面把有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外，另一方面从室外获得更多的氧气、负离子等有益物质，改善人体免疫状态、呼吸系统以及中枢神经系统的功能，调节大脑皮层的兴奋度。

开窗通风有讲究，做好4件事

每天至少开窗通风2次

天气晴朗时开窗通风，让室内外空气流通起来，让室外的含氧空气进入室内，这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。每天开窗2次，时间上可以选择上午9~11点以及下午2~4点，这两个时间段的车辆相对较少，空气污染物也少，每次开窗20分钟左右。

此外，在早晚交通高峰时段，汽车排放的尾气会使空气质量变差，如果居住在交通主干道附近，且楼层较低，开窗通风最好避开这一时段。

每次开窗不短于15分钟

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20~30分钟为宜。如果只将窗户开个缝隙，通风时间需增至30~60分钟。

开窗通风最好对流一下

通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

如果有感冒患者在家，则要慎重，可房间依次开窗通风，注意防寒保暖。

冬季切忌穿着单薄吹风或出汗时吹风，这很容易诱发感冒。室内温度不要因开窗而降落到16℃以下，最好控制在18℃~23℃。

气温低时窗户开小一点

当室内人员密集或在感冒流行季节时，应开窗通风。这时如果气温非常低，可以留一点小缝，通风的同时又不会很冷。

睡觉老打鼾怎么办 这些方法简单又实用

日常生活中，许多人被打鼾问题困扰。除了影响睡眠质量，打鼾还可能诱发高血压、心脏缺血缺氧等多种疾病，严重的甚至会造成猝死。

肥胖是打鼾的常见诱因，因此，减重是减轻打鼾症状的重要手段。除此之外，还有一些小方法，也能帮助改善打鼾情况。

看似寻常的打鼾藏着多少危险

入睡后，人体颈部肌肉逐渐放松，导致上呼吸

道变得狭窄，无法让足够的空气进入肺部。由于气流通过受阻，当人吸气和呼气时，上呼吸道周围的软组织就会产生振动，形成鼾声，气道越窄，鼾声就越大。另外，鼻中隔偏曲、鼻息肉、下颌短小，以及舌根或扁桃体肥大等都会引发打鼾。

目前已经有医学研究表明，鼾症可能引发高血压、冠心病、脑梗、脑出血等疾病。如果晚上表现出睡眠质量差、反复惊醒等情况，就应该提高警惕，建议及时就医，进行相关监测，尽快明确诊断。

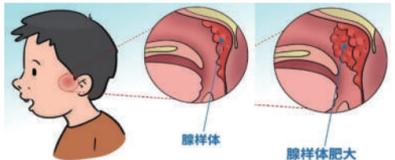
眼睛险失明，竟与打呼噜有关

此前有媒体报道，山西的刘先生忽然看东西模糊，到当地医院检查后，医生诊断是视网膜静脉阻塞，治疗效果一直不太理想，再发展下去就可能就要失明。

眼科的医生询问了他的病史后建议他去呼吸睡眠科就诊。经医生解释后，他才得知，是打呼噜影响到了眼睛。

发病前的四五年，刘先生一直打呼噜，晚上睡眠质量很差，经常憋醒，白天昏昏沉沉，吃了降压药血压下降也不明显。医生检查发现，刘先生入睡后每小时有70次呼吸暂停，这造成了缺氧，进而引发了高血压等心血管疾病，凝血功能也会紊乱，进而影响到了眼睛。

专家介绍，大约每4个打呼噜的人里有1个患有睡眠呼吸暂停综合征，剩下的3个随着年龄或体重增加也可能进展为睡眠呼吸暂停综合征。它会影响到全身各个系统，比如高血压、心脏缺血缺氧、冠心病、代谢紊乱，严重的可能引起脑梗、认知功能障碍，甚至导致猝死。



儿童打呼噜，要注意腺样体肥大

小朋友睡觉打呼噜，一些家长以为是孩子睡得香，但这可能是由腺样体肥大引起的。

腺样体位于鼻咽穹后部。医生介绍，如果鼻咽腺样体肥大占位，气流会受到限制形成湍流，到软腭部位进行震动，形成鼾声。这会导致儿童白天容易嗜睡，还可能造成嘴唇上翻的腺样体面容，甚至影响生长发育。

医生提醒，若儿童长期打鼾，家长要及时带孩子就诊。一般而言，生理性的腺样体肥大不用过度担心，若为病理性腺样体肥大，则应及时治疗。

良好的睡眠习惯有助于改善打鼾

睡前长时间工作或睡眠不足，都会使身体疲劳。在疲劳状态下入睡后，喉咙后部的肌肉会更松弛，发生打鼾的可能性更大。因此，养成良好的睡眠习惯有助于减轻打鼾情况。

保证规律的入睡时间

每晚尽量在同一时间入睡，尽量不在非常疲劳的状态下入睡。虽然每个人的睡眠需求不同，但建议成年人每晚睡7~9小时。

准备睡觉时，可将室内光线调至昏暗，可使用遮光窗帘，防止光线透过，或者佩戴睡眠眼罩，减少光线入眼。

睡前避免各种刺激

灰尘、花粉、动物皮屑和其他空气中的颗粒物，被人吸入呼吸道后，会刺激喉咙和软腭，导致咽喉黏膜肿胀、气道变窄，人就更容易打鼾。

养成定期清洗床单和枕套、定期更换枕头的习惯。对房间进行吸尘处理，并让宠物远离卧室及床榻。有过敏问题的人（如过敏性鼻炎患者）要严格避免接触尘螨、花粉、动物皮屑等刺激物。

侧卧睡眠

当人仰卧时，软腭更容易塌陷到舌头上和喉咙处，引起打鼾。侧卧有利于减轻气道受阻，减轻打鼾。使用抱枕有助于维持夜间侧卧姿势。

睡前清理鼻腔

如果人睡时鼻腔堵塞，在睡觉时完全依赖口呼吸，会更加容易打鼾。建议睡前清理鼻腔，比如可以洗个热水澡，热水和温暖、潮湿的空气，会使鼻腔张开，或者使用鼻扩张器，保持鼻腔通畅，这样能减轻打鼾。

这些练习和习惯能减轻鼾声

增强口腔和喉咙相关的肌肉力量，避免它们对空气出入人体造成阻碍，能有效预防打鼾。

尝试伸展舌头

将舌头从门牙后面向后移向喉咙后部，然后尽可能伸出，同时反复做鼓腮动作。每天多次练习，每次持续3分钟，可以增强口腔和喉咙相关肌肉的力量。

锻炼喉咙肌肉

最好的喉咙肌肉练习就是唱歌。有研究表明，经常唱歌不仅可以降低打鼾频率，还能提高睡眠质量。这是因为唱歌可以增强喉咙和软腭的肌肉控制力，从而防止它们在睡眠时塌陷。

此外，一些生活上的小习惯，也能有效减轻打鼾情况：

低枕睡眠

睡觉时使用较低的枕头有助于减轻打鼾症状。

睡前敷鼻子

毛巾热敷敷鼻可以让鼻腔血流更通畅，增强鼻子的通气效果。也可以使用热水蒸气熏鼻子，可有效缓解鼻塞导致的打鼾。



坚持泡脚

每天晚上用热水泡脚，能促进全身血液循环、放松精神、提高睡眠质量，从而帮助降低打鼾的发生风险。注意泡脚时，水温不要太烫，否则可能也会引发低温烫伤。

成年人的泡脚最佳水温在38℃~43℃；儿童

对温度极其敏感，老年人对温度感觉迟钝，二者泡脚的最佳水温在38℃~40℃，并应当由家人先试水温，防止发生烫伤。

避免摄入辛辣、油腻食物

过度辛辣的食物，常常会引发口腔和咽喉部的黏膜充血。而鼻腔及气道分泌物增多，会加重打鼾症状。

洗澡时如何正确使用浴霸

寒冬时节天气越来越冷洗澡时浴霸就派上了用场可这位“霸总”虽暖也要当心它突然“发火”。

浴霸按取暖方式通常分为灯暖、风暖两种。这两种浴霸在长时间使用后，线路都会发生老化，再加上使用过程中不可避免地受潮，电子器件和线路可能短路、过载，因此两种浴霸都有火灾风险。

浴霸为何会爆炸呢



质量不过关

取暖设备在高温使用条件下对塑料结构的要求较高。杂牌浴霸通常线路混乱、零部件以次充好，当阻燃和耐温达不到规定要求时，会导致短路、漏电、起火等一系列严重安全隐患。尤其是灯暖型浴霸的灯泡，应具有防爆功能。

超龄服役

浴霸一旦超过使用年限，线路及零部件老化可能会引发自燃，灯暖型浴霸有可能发生取暖灯炮爆裂事故。

使用不规范

洗澡时将水直接喷淋到灯泡上，易使灯泡爆炸起火；浴室内水蒸气浓度过高易渗入到浴霸内部，加速线路及配件的老化，甚至造成线路接头短路。因此，洗澡时也要保持空气流通；浴霸灯通常功率较高，发热量大，若长时间开启会增加故障的可能性。

浴霸爆燃如何应对

不要泼水！

日前，安徽一居民家中浴霸起火，居民发现后直接用水泼了上去，浴霸瞬间炸裂，火星飞溅。

正确做法是：

关闭电源总闸；火势尚小时，可使用干粉灭火器扑灭明火；若无法自行灭火，请迅速撤离现场避险；迅速拨打119，消防人员到来前不要自行打开电闸。

浴霸爆炸怎样防

规范电源配线

浴霸的功率绝不超过1100瓦以上，且使用环境较潮湿，因此电源配线必须是防水线，最好是不少于1毫米的多丝铜芯电线。

忌频繁开关

频繁开关会导致灯泡的灯丝忽冷忽热，电流忽有忽无，埋下爆炸隐患。

长期未用先检查

如长时间未使用，应先对浴霸的线路、灯泡进行检查，一旦发现绝缘层老化应及时更换。启动3~5分钟后观察情况，确认正常才能继续使用。

避免冷水喷淋

使用过程中，尽量避免水直接喷淋到灯泡上，特别是冷水，冷水是浴霸灯泡工作时发生爆炸的主要诱因之一。



食用“干噎酸奶” 注意哪些问题

近期，一种可以嚼着吃的“干噎酸奶”引起大家关注，不少网友发布品尝视频，展示其干噎程度，并调侃“咽的时候脖子要伸得很长”，“吃完这款酸奶脖子能长出八块腹肌”，随着这款酸奶的火爆，有人开始尝试自己制作，然而制作过程隐藏着食品安全风险。“干噎酸奶”到底是什么，有什么“魔力”让人们热衷尝试？在食用时又该注意哪些问题呢？

“干噎酸奶”到底是什么

所谓“干噎酸奶”，只是网友基于其口感的一种戏称，其正经名字叫希腊冷萃酸奶。这是将普通酸奶中大部分乳清通过静置过滤去掉，使酸奶质地变得十分浓稠厚实，类似冰淇淋或奶油的口感，可以理解成一种“浓缩”酸奶。

在国内，“干噎酸奶”的流行可能源于健身圈网红“酸奶碗”。

起初，为了降糖减脂、补充蛋白质，不少健身达人用无糖或低糖酸奶做底，搭配燕麦、新鲜水果、坚果等做成一碗营养餐。酸奶碗不仅营养全面、饱腹感强，而且摆盘精致、颜色绚丽，很快就火爆网络。

随着大家对“无糖”“健康”的追求不断增强，碗底的普通酸奶也逐渐被去掉了乳清的“干噎酸

奶”替代。

很多人觉得“浓缩都是精华”，即便是口感不太好也更倾向于选择“干噎酸奶”。

“干噎酸奶”真的就更健康吗

对比市面上常见的几种酸奶，可以看到，“干噎酸奶”跟普通的酸奶比起来，丢失了一部分的营养，因为浓缩，所以蛋白含量相对来说会高一些，但也并不像网传那样是低脂食品。

简单来说，相比普通酸奶，“干噎酸奶”具有高蛋白、高钙、相对低热量三大优势。由于去掉了更多乳糖，对乳糖不耐受人群可能也更安全。

从益生菌角度来看，制作“干噎酸奶”的原料酸奶中如果添加了足量、具有活性的益生菌(如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌)，做出的干噎酸奶也能在一定程度上补充益生菌，发挥类似益生菌酸奶的作用，如调节肠道菌群、改善免疫力等，但效果可能会因人而异。

这里提醒大家，目前市面上希腊冷萃酸奶产品非常多，在选择时请一定注意以下几点：

①选择大品牌的冷萃酸奶，在食品安全方面更有保障，尽量避免“手作”“自制”类产品。

②仔细查看产品的食品营养标签，可对比不同产品蛋白质、脂肪、钙、碳水化合物等营养含量，并依据自身需求选择。如以减脂、降糖为目的，就选择低热量、高蛋白、无糖冷萃酸奶。

③优选原味冷萃酸奶。如果喜欢色彩鲜艳、口味丰富的“干噎酸奶”，可以通过添加新鲜水果来丰富其口味和颜色，还能补充水分，改善“干噎”程度。



“干噎酸奶”适合谁

总体来看，“干噎酸奶”营养价值不错，是值得推荐的奶制品。那减肥可以吃它吗？它是否像传说的那样“很开胃”，吃完它会吃更多？

如果单从“干噎酸奶”本身的营养价值来看，它的确适合减重期间食用，尤其是无糖零脂的“干噎酸奶”，兼具高营养密度、高饱腹感、消化速度较慢等减重饮食所需的优势。

但前提是，整体饮食搭配要合理。如果把“干噎酸奶”当成“减肥秘密武器”，却不注意三餐限油限盐限糖、不控制总热量摄入，也很难达到减重目标。

建议大家可以用干噎酸奶搭配即食麦片、新鲜水果、冻干水果、原味坚果作为三餐之一，或者一餐的部分替代(同时减少其他食物摄入量)。这样不仅可以利用其高饱腹感达到减少进食量、降低进食频次的目的，还能满足基本营养需求。

但要注意尽量少添加糖浆、蜂蜜、果酱、巧克力、饼干等高热量食物，不要把减重食物变成“热量炸弹”。一些网络达人为了改善“干噎酸奶”的口感、颜值，晒出了用这些食物制作的酸奶碗，这与减重、控糖的初衷背道而驰。不过如果只是想吃酸奶的美味，这种操作则无妨。

“开胃”的功效则谈不上。“干噎酸奶”口感酸爽清凉，搭配新鲜水果，本来是容易刺激食欲(开胃)的，但由于其富含蛋白质，消化速度并不快。再加上吃一口、嚼半天的口感，进食速度也很慢，吃完一碗估计只想让嘴巴休息。

如果能接受“干噎酸奶”的口感，大多数人都可以适当尝试。但需要注意的是，有两类人群不太适合：

①“干噎酸奶”是冷食，对于平时有胃炎、胃溃疡或一吃冷食就胃部不适的朋友来说要慎重选择。

②老人与3岁以内幼儿。“干噎酸奶”质地过于浓稠，容易黏在口腔内部，对于吞咽能力薄弱的老人和幼儿来说难以咀嚼和吞咽，一旦照顾不当可能会发生呛咳甚至窒息等严重后果。

自制“干噎酸奶”有风险

“干噎酸奶”的制作原理简单，引发了不少网友进行“复刻”。在普通酸奶制作步骤的基础上，用铺上过滤布的过滤器将酸奶乳清滤掉，便能得到“干噎”版。但自制版“干噎酸奶”真的安全吗？

事实上，冰箱冷藏室的低温环境很适合李斯特菌生存和繁殖，这种菌不仅容易污染生肉，也容易污染乳制品。一旦食用被它污染的食物引起中毒，可能会出现发热、恶心呕吐、腹泻、关节痛以及头痛、脑膜炎等中枢神经系统症状，对孕妇来说还可能引起流产、早产等严重后果。

为了避免出现食品安全风险，建议大家还是尽量购买成品。如果一定要自制，要注意以下几个关键点：

- ①选择新鲜、优质酸奶。确保原料安全。
- ②确保制作过程卫生。如彻底清洁双手和可能接触食材的所有容器、工具等。
- ③选择一次性的、食品可用的过滤布或直接用彻底清洗消毒的过滤器进行过滤。
- ④注意密封、冷藏储存。最好与生肉、生海鲜、沙拉等易被李斯特菌污染的食物分开存放。做好的自制“干噎酸奶”最好尽快吃完，不超过三天为宜。

说到底，“干噎酸奶”只是健康奶制品的一种，其营养也并非无可替代。在确保食品安全的情况下，搭配得当的“干噎酸奶”完全可以尝试，但如果不喜欢它的口感，也无需跟风尝试，无糖或低糖低脂酸奶也是不错的选择。

来源：光明日报、央视网等

声明

张春梅不慎将王瀚铎的《出生医学证明》丢失，编号：Q140022192，现声明作废。宣日增(身份证号：140603196907141013)不慎将朔州市华瑞首府一期7号楼2单元602号房的契税收据丢失，收据编号：0000539，金额：壹万叁仟伍佰柒拾陆元整(13576元)，现声明作废。