

## 健康关注

进入冬季以来，许多地方出现了降雪降温天气。应对雪天，我们要怎能保护自己的健康？养生专家告诉您雪天的养生方法。

## 雪天养生注意啥？

珏 晓

新陈代谢加快，内分泌功能增强，从而达到御寒作用。

**吃辣** 辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱。它们都属于辛辣食品，雪天适当吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高机体的御寒能力。

**补钙补铁** 人怕冷与肌体摄入某些矿物质较少有关。贫血女性的平均体温比正常女性低0.7℃，产热量少13%，当增加铁质摄入后，其耐寒能力明显增强。钙在人体内含量的多少，会直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等；含铁的食物主要有动物血、猪肝、蛋黄、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

## 呼吸系统保通畅

原本有慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘等疾病的人，在冬天气容易旧病复发。因此，有呼吸系统病的人在雪天应尽量避免出门，即便要出门，也应戴上口罩，不要将鼻咽暴露在冷风中。呼吸系统疾病患者一定要注意保暖，尤其

是前胸、后背和脚部。

## 赏雪玩雪防雪盲

大雪过后，很多人喜欢长时间在雪地中逗留，欣赏雪景、拍照、打雪仗或进行滑雪运动。这时容易出现眼前模糊不清的现象，这是雪盲症的征兆。

雪后在户外活动时，要戴上可防紫外线的太阳镜，适当增加眨眼频率，多看深色的物体。一旦患上雪盲症，不要用手揉眼睛，应尽快到眼科就医。

## 衣着保暖防冻伤

冻伤主要是低温寒冷造成的，雪天较为常见。人体发生冻伤多在手、足、耳、鼻等暴露部位或衣着保暖不足的部位。许多人以为，将鞋袜等穿得紧一点会更加保暖，能够预防冻伤，这是不对的。鞋袜过紧会导致局部血流不畅，热量无法顺利到达脚部，反而不利于保暖，因而雪天穿的鞋袜要尽量宽松、舒适一些。不要在太冷或者潮湿的环境中逗留过久；

尽量多活动一下手部和足部，如搓手、跺脚等；脚部出汗后要及时更换袜子。

## 外出防滑防摔伤

下雪天，防滑、防跌、防撞对老年人来说最重要。天冷路滑，容易发生跌倒、滑倒，加上中老年人骨质较为疏松，因此跌倒后易发生骨折。岁数比较大的老年人及身体素质比较差的脑血栓后遗症肢体活动不灵活者，更要尽量减少外出，确实需要外出时，应有年轻人陪同、搀扶。

出行时要放慢脚步，穿上宽松、保暖、防滑的棉鞋或旅游鞋，双手不要插入衣兜里，以防摔倒后头部或肘部关节着地。如果突然摔倒，尽量别用手腕去支撑地面，因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。摔倒后不要马上爬起来，应先缓慢活动四肢，确定伤势不再加重再慢慢爬起。严重摔伤者应该保持不动，请身旁的人迅速拨打急救电话。

## 雪天饮食要精良

**吃肉** 蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素。雪天，我们要适当增加优质蛋白质的供应。肉类中以羊肉、牛肉、鹿肉的御寒效果较好，有益肾壮阳、温中暖下、补气活血之效，可使阳虚之体

## 健康新概念

## 肿瘤治疗新突破

本报记者 喻京英

一种利用新一代光动力技术，辅以细胞免疫治疗和特色中医治疗相结合的新疗法，可为肿瘤患者减轻痛苦、延长生命带来新的希望。这是记者近日从一场以“为了生命的希望”为主题的新一代光动力治疗临床应用学术研讨会上获得的信息。

据使用新一代光动力技术的北京康仁普祥国际医疗中心负责人介绍，人类对光动力疗法研究已有百年历史，近年来，国际上在决定光动力治疗效果的关键因素——光敏剂和激光器等方面取得了巨大突破，从而产生了新一代光动力疗法。该疗法采用无毒的全身治疗策略，具有高度的肿瘤识别靶向性、高效肿瘤细胞杀灭能力和超强的激光穿透性以及免疫系统激活等特征。在摧毁肿瘤细胞的同时，能够保护人体正常细胞不受损伤，成为治疗肿瘤的新技术。这种技术可提高肿瘤患者的生活质量，也为患者带来生命的尊严和希望。

## 保健园

## 冬季谨防“精神感冒”

霍寿喜

冬季里，气温较低，人们（尤其是老年人）一般都比较注意身体上的保暖，以防感冒等病症的发生，却容易忽视精神上的保养，从而产生包括抑郁症、恐惧症在内的“精神感冒”症状，对人的身心健康危害很大。

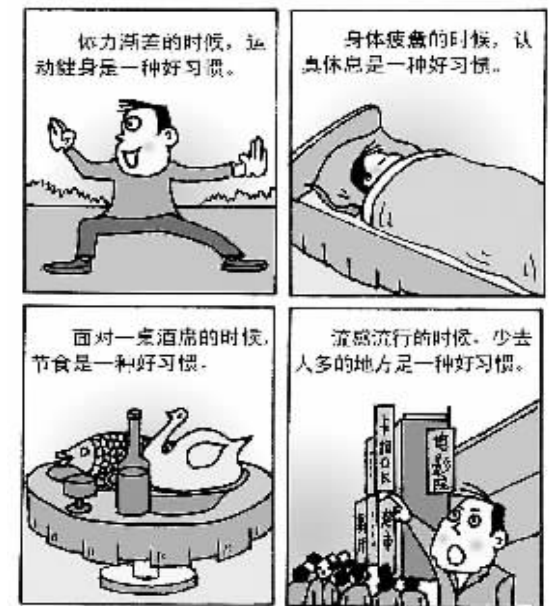
研究表明，冬季的寒冷气候会使人的新陈代谢等生理机能处于抑制状态，垂体、肾上腺皮质等内分泌功能容易紊乱，因而冬季是抑郁症的多发季节，表现为情绪低落、注意力不集中、干事情无精打采、心悸心慌和失眠多梦等症状。同时，冬季的低温、干燥和较高的气压，对某些生理疾病（如冠心病、高血压、哮喘、脑动脉硬化症）确有不利的不良影响，患有这些病的人，常常会有有一种恐惧心理，担心病情会越来越重，因而情绪低落。此外，冬季还是死亡率较高的季节，一些老年病患者常常在心理上把冬季视为一个“坎”，总怕自己过不了冬天，从而产生一些消极情绪。

上述这些症状，与生理病症不无关系，但更多的还是心理问题。

因气候变冷而产生的抑郁症，绝大多数属亚临床抑郁，如果经过适当调节，症状即可烟消云散。具体的调节方法有：(1)加强室外活动，如体育锻炼、外出旅游、登高远眺等。(2)注意饮食营养，适当多吃一些高热量的肉类，如羊肉、牛肉；适时饮一些兴奋性的饮料，如绿茶、咖啡等。(3)增加光照时间，白天适当多晒一点太阳，晚上适当增加照明的亮度。(4)多做一些自己喜欢做的事情，以消除或减轻忧虑心态。

冬季气候虽然会加重一些病情，但这种“加重”是有限的，人们完全可以在医生的指导下，通过调整医疗方案、药物种类或剂量，同时注意防寒，以消除或减轻这种不利影响。剩下的，就是心理调节的问题了。至于老年人视冬天为“坎”，则更是个心理健康问题。在发达国家，许多病患者和老年人都拥有自己的心理医生，我们国家这方面的条件尚不具备，因而心理的自我调节就显得更为重要。

心理调节遵循的原则，就如《黄帝内经·素问》上说的：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”具体说来，可以经常通过闭目养神，让大脑得到休息和净化；日常生活中，不计较鸡毛蒜皮的小事，不参与无原则的争执和较量；随时随地用“难得糊涂”安慰自己，使心胸得以开阔，从而减轻人体植物神经的紊乱，利于病情的康复和老人的长寿。冬季寒冷，可适当参加一些体育锻炼和体力劳作，以增加体热，但要以“不倦”为原则。要及时让一些消极情绪获得宣泄，及时步出精神“泥潭”，将注意力投入到有益身心健康的活动中去。



健康的好习惯

作者赵国明

## 按穴养生

## 冬防感冒按四穴

杨 丽

冬季天气寒冷，人体抵抗力下降，很容易发生感冒。事实上，在日常生活中，试着坚持按摩以下穴位，可以预防或减轻冬季感冒的几率。

**1.点揉风池穴** 该穴位于颈后枕骨的下缘，距离耳朵后部约两个手指宽的一凹陷处。两手拇指点住风池穴，用指甲用力揉动数十次。能起到清热疏风解表的作用，特别适合风热感冒。

**2.揉大椎穴** 该穴在颈后正中，一个较大的骨头突起处，即第七颈椎棘突的下缘。用一手食、中两指，用力按住大椎穴，揉动100-200次。可起到预防和治疗感冒的作用，特别适合治疗感冒后高热不退。

**3.拿肩井穴** 该穴在颈到肩端的中部，肌肉较丰富的



大椎

地方。两手拇、食、中三指分别拿对侧的肩井穴。拇指在前，食、中指在后，提拿10次即可。能起到疏风散寒解表的作用，特别适合风寒感冒。

**4.点揉足三里穴** 小腿外侧上端有一个凸起的骨头名叫腓骨小头，在这个骨头凸起的前下方约三个手指宽处即是足三里穴。用一手食、中两指，用力点住同侧足三里穴，慢慢揉动数十次。再用另一只手点揉另一侧的足三里穴。此穴有疏风散寒、扶正祛邪的作用，可调节机体免疫力，预防感冒。

以上自我按摩法可每天做一遍，感冒流行时或自觉有感冒症状时，可加做一遍，就能起到防治感冒的目的。

## 我的拿手菜

## 水滸肉

朝 文



“水滸肉”原名“家乡肉”，相传梁山好汉在江州城（今江西省九江市）的著名酒楼浔阳楼聚会时必点的

一道菜。后人为了纪念他们，将“家乡肉”改为“水滸肉”。  
**配料：**里脊肉（200克）、豌豆苗（80克）、鸡蛋（1枚）、白糖、姜粉、花椒、干辣椒、精盐、酱油、青蒜、味精等适量。

**做法：**  
1.将里脊肉切成薄片，青蒜切成节。里脊片加蛋白、姜粉搅拌均匀。  
2.将豌豆苗下油锅，放入盐、味精炒熟，放在盘底。

## 寿星秘诀

## 百岁老人徐天云

## 吃红薯当成“宝”

王德培

在安徽省巢湖市栏杆集镇石门村，有一位爱管“闲事”、好打抱不平的百岁老人，她的名字叫徐天云。徐天云，1913年3月出生于安徽省巢县柳集乡下徐村。20岁时嫁给邻村的农民赵家鼎，然而丈夫50岁时因病去世，家里的重担落在了徐天云的身上。年轻时的徐天云身强力壮，农活样样精通，是村里有名的女强人。老人育有一女三男，现已是四世同堂。

老人善捕鱼虾，每逢下雨时，就是她捕鱼的好时机。她不仅掌握了下雨鱼虾嬉水的特性，也了解天气闷热泥鳅翻塘的规律。每当捕鱼时节，她

都能及时赶到，淌水处捕鱼、翻塘处捞泥鳅，她每次出手都是满载而归。老人心地善良，乐善好施，常常把捕到的鱼虾和晒干的鱼鳅送给困难的村邻。

据大儿子赵传发介绍，老人进城居住已有10年，很少生病。没有什么特别的长寿秘诀，也不吃什么贵重补品。在饮食上，每天早上吃1碗稀饭，1个鸡蛋，1根油条，1杯牛奶；中午习惯吃农家饭，1碗米饭必加几块小红薯，尤其是爱吃泥鳅下挂面；晚餐吃的比较少，1碗面条或几个水饺。



独特之处是老人每天少不了要吃红薯。她说，红薯是个“宝”，而泥鳅是个“土人参”，价格便宜，营养好。老人生活规律，每天早晨6时起床，晚上9时多就休息，中午睡1个多小时。常常外出散步，与周边邻居老姐妹们聊天。

老人常说，感恩共产党，感谢新社会，今天能过上这幸福美好的日子，真的是很开心。

## 健康资讯

## 阳性胃癌患者援助项目启动



本报电（周婧颖）由中国癌症基金会主办的赫赛汀HER2阳性胃癌患者援助项目近日在京启动。凡符合一定医学及经济条件的HER2阳性胃癌患者均可申请该项目援助。目前，全国共有31个城市的50家医院参与了此次援助。该项目得到了上海罗氏制药有限公司的支持。

图为中国癌症基金会与上海罗氏制药有限公司签订项目协议。

## “调亮生命”慈善项目启动

本报电（吴伟浓）近日，全球最大的医疗科技企业之一美敦力公司与中华慈善总会共同启动了“调亮生命”慈善捐赠项目，该公司在未来一年内将向后者捐赠总价值约350万元人民币的高科技微创植入式医疗器械。符合救助标准的贫困病患，均可通过各定点医院及中华慈善总会项目办公室进行咨询申请。

## 救治脑瘫儿童慈善基金成立

本报电（于义海）近日，一个以关爱和救治社会最弱势群体脑瘫儿童为己任、以“透明、公开、纯净”为准则的慈善基金——中国社会福利基金会普世慈善基金在京成立。

有资料显示，目前，全国有脑瘫患者600余万人，其中12岁以下的脑瘫儿童为178万人；每年新增脑瘫患儿6万人，脑瘫已成为危害新生儿健康的头号杀手。该基金善款将全部用于脑瘫儿童尤其是脑瘫弃婴的救治。

## 无锡成立少儿潜能评测中心



本报电 联合宝贝少儿潜能评测中心近日在江苏无锡成立。该中心通过提取孩子的口腔黏膜进行基因检测，结合智商、情商、特长、运动等4个项目的现状测评，找出优势天赋，帮助家长更好地了解 and 开发儿童的潜能。

图为一个孩子在进行音乐测试。 樱 子 摄