



进入腊月，山东省枣庄市山亭区农村大集年味渐浓，乡亲们忙着赶年集、备年货，红红火火迎新春。图为一名姑娘在山亭区城头大集挑选新春饰品。

乙巳新春佳节至，欢聚莫忘养生经。日前，国家中医药管理局举行新闻发布会，介绍春节期间中医药健康养生知识。

美食佳肴有度

腊月里的民俗有道是：二十五，磨豆腐；二十六，炖羊肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十晚上闹一宿，大年初一扭一扭。

中国传统节日与美食关联紧密，其中春节期间的饮食最为丰富。然而觥筹交错间，美食纷下，也潜藏着不少健康隐患。既吃好喝好，又舒适健康，这需要掌握一些饮食宜忌知识。对此，中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议：

餐桌上——
合理膳食，保证每餐都吃到新鲜蔬菜和水果，增加膳食纤维摄入。芹菜、白菜、菠菜等都能很好地促进胃肠道蠕动。多用蒸、煮、炖等烹调方式，避免油炸、煎炒，减少油盐摄入量。“饭吃七八成饱”，避免让肠胃“超载运行”。

常吃解油腻、促消化的“消食菜”。例如，生萝卜能够消食下气，擦丝后以糖醋凉拌，入口酸甜爽脆。山楂麦芽汤煲也有助消化——陈皮10克，与炒山楂、炒麦芽、山药各15克一起浸泡半小时，之后炖煮100克猪瘦肉或乌鸡肉。

减少饮酒。饮酒加上饱餐容易诱发很多胃肠道疾病。不妨以茶代酒，或者选择低度果酒，尽量避免饮用高度烈酒。饮酒要慢慢喝，边吃边喝。



吃水煮芹菜，促进胃肠道蠕动。

酒后喝蜂蜜水、茶水，有助于解酒、缓解宿醉。另外，服用头孢类抗生素期间，严禁饮酒。

用餐后——
户外走一走。尤其是本身脾虚、消化功能弱的人，应轻揉腹部，活动关节，适当拉伸筋骨，不仅能够促进胃肠蠕动、消化食物，还能流畅气血、疏通经络。

适时眯一觉。春节期间采购年货、做年夜饭、守岁熬夜、走亲访友、家庭聚餐对人的体力和精神消耗较大，容易疲劳。因此，午后休息是为养生法宝，在缓解疲劳的同时也有利于胃肠消化。

作息上——
规律进餐时间。胃肠道的消化功能有自身生理节律，一旦扰乱便会出现消化道功能紊乱，出现消化不良、胃痛、胃胀、嗝气、烧心等症状。因此，节日期间应尽量避免因熬夜守岁、早晨赖床、走亲访友打乱进餐时间。

唐旭东表示，春节假期是肠胃疾病的高发期，常见急性胃炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎等。其中急性胰腺炎发病急、进展快、并发症多，处理不当会危及生命。

从多家医院的综合报道来看，春节期间接诊胰腺炎的患者数是平常的3倍，诱因主要是大量饮酒、摄入高脂肪和高蛋白食物。同时，拥有胰腺炎、胆囊炎、胆结石、高脂血症病史者为该病易感人群。

因此，春节期间要避免伤食，一旦出现突发、持续性的上腹部疼痛，伴有恶心、呕吐、发热等症状，须尽快就医。需注意老年人身体反应比较迟钝，即便腹痛等症状不剧烈，也要引起高度重视，避免贻误病情。

作息易变稳睡眠

春节期间，熬夜守岁、探亲访友、舟车劳顿，免不了作息改变。中医认为，熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精、气血失调，甚至影响脾胃运化，使得整个人白天没有精神。

对此，北京中医药大学教授贺娟表示，守岁的目的是送旧迎新，其具体时刻是除夕的子时（23时至1时），不建议通宵不眠，否则对体弱者或者素有睡眠问题人群身体影响较大，甚至在节后一段时间里持续影响睡眠。

她建议，素来睡眠不好的人“先睡心、后睡眼”。“睡心”的意思是先让心安静下来，暂时忘却脑海里的事



凉拌萝卜丝，看着就爽脆。

务、烦恼。否则如果脑海里翻江倒海、波涛汹涌，即便闭着眼睛躺着也无法入睡。

其次，晚餐尽量少吃。《黄帝内经》中讲到“胃不和则卧不安”，因此春节期间如果大鱼大肉，摄入过多高能量食物，也会导致心热难眠。

第三，减少无效卧床时间。睡眠越差的人，越容易对睡眠产生焦虑，在没有睡意时卧床。这其实是一个错误习惯。因为人的睡意需要积累到一定程度才能形成睡眠，无效卧床会稀释睡意，越躺越精神，甚至通宵难寐，需要避免。

不得不熬夜时，广东省中医院副院长杨志敏推荐了两款代茶饮辅助调理。菊花枸杞茶清肝明目，能够缓解熬夜后的眼睛干涩、疲劳，在保温杯内泡水，可以多次续水饮用；开水冲泡茉莉花薄荷茶，能够改善熬夜后疲惫易怒的状态，理气安神、开郁和中，去肝热、提神醒脑。

加强免疫防感冒

冬春季节气温寒凉，昼夜温差较大，跨区域移动人群多，因此流感多发。

“中医药膳和穴位按摩能够提高人体免疫力，从而预防感冒。”杨志敏介绍道，如果已经感冒，可以配合中成药和外治法，根据偏寒、偏寒或偏燥的中医临床表现，采用因时、因地、因人的“三因制宜”策略，在初期症状较轻时干预病程，减轻症状。

在药膳预防感冒方面，体质偏虚寒、易受凉感冒的人群，适合饮用生姜红枣黄豆汤。用生姜3—5片，去核红枣5个，黄豆一把（约30—50克），洗净煮制40分钟左右，便能祛寒散邪、补益气血、调理脾胃。如有咽痛，关火前放入新鲜薄荷叶5克。

出现打喷嚏、咽干、咽痛等感冒早期症状的人，可以喝柠檬薄荷蜂蜜

大健康观察▶▶▶

本报记者
陈静文
王美华

备好养生经 健康过大年



春节将至，四川省华蓥市被当地人称为“迎春水果”的血橙、脐橙、蜜橘、草莓等时令水果走俏市场，备受市民青睐。 邱海鹰摄（人民视觉）

小指尺侧末端的少泽穴，使之以有酸胀感。这三个穴位分别属手太阳肺经、阳明大肠经、太阳小肠经，按摩能够清肺热和大肠热，缓解咽部不适。

鼻塞不通时，用手指揉按鼻翼外缘的迎香穴，以及拇指与食指并拢时手背最凸起处的合谷穴，使之以有酸胀感，也能起到疏风解表、通利鼻窍、缓解咽痛的作用。

如果已经出现了典型的风寒感冒症状——怕风、怕冷，身体疼痛、头痛，咳白痰，流清涕，宜用葱白、生姜、紫苏煮水喝，以辛温发散寒邪；经期女性可饮用红糖、生姜、黑豆、紫苏叶水，养血祛风。外治法方面，可用艾叶煮水泡脚20分钟左右，水温控制在39—42摄氏度，身体微微出汗即可。

风热感冒以发烧为主，咽痛、口干、口苦，咳浓稠黄痰，春节期间食肉较多者还会出现大便干结。此时可将生萝卜榨汁，加入新鲜薄荷叶、蜂蜜，用热水冲服，达到清热消食导滞、顺气化痰的作用。还有部分人感觉咽干、鼻干乃至全身干燥，建议煮饮桑叶、枇杷叶、杏仁水，清热润肺止咳。有痰者可用雪梨炖川贝润肺化痰。



菊花枸杞茶清肝明目，能够缓解熬夜后的眼睛干涩、疲劳。

擦浴发汗的外治法能够协助退烧。将等量桑叶、银花、艾叶煮制10分钟，然后用此水擦拭背部和四肢，注意水温不要过高，防止皮肤烫伤。

感冒患者在选择中成药时，偏寒者适用辛温解表药，偏热者则适用辛凉解表或清热解毒类药。若痰多、咳嗽明显，可用化痰止咳类中成药。同时注意清淡饮食，勿食过多生冷、油腻食物和海鲜。

春季养肝促阳气

《黄帝内经》有云：“五脏应四时，各有收受。”中医养生注重天人合一思想，关注人体阴阳之气的生长收藏、升降规律。春季是万物复苏的季节，也是人体阳气生发的关键时期。

“春季养生，首先养肝。”贺娟表示，这是因为肝气主生发，若肝气生发不利，易导致春季常见的抑郁、焦虑等问题。

辛味药有生发作用，所以在春季应适量食用辛味食物。对于体质偏热者，宜吃辛凉之品，如绿茶、薄荷茶。对于平时手脚偏凉的阳虚体质，则可食用韭菜、生姜。

食补的同时，还应主动调节情绪，促进肝气舒畅。春节期间，人们贴对联、窗花，吃团圆饭、拜年，这些传统民俗都意在展望新气象，营造和谐愉悦的人际关系，有助于促进肝气生发。

春季黑夜渐短，白昼渐长，气温开始回升。在起居方面，可以通过调节睡眠时间促进人体阳气生发。《黄帝内经》认为，人在清醒时阳气浮于表、浮于上，睡眠时阳气收于里、收于内。书中《素问·四气调神大论》一文谈道“夜卧早起”，意思是可以适当晚睡、早起，呼应天地之气。早起后可以出门适当运动，比如打八段锦、太极拳，散步、爬山，对促进阳气生发有重要作用。

当前，随着人口老龄化的发展，对于医院来说，不仅要从医疗技术服务层面服务好老年患者，更要从精神和情感层面与老年患者建立深厚的连接，深化老年健康人文服务，切实改善老年患者就医体验，做“有温度”的医疗。

首先，培育“以老年患者为中心”的文化理念，厚植服务患者情怀。例如我们在医院内开展“多说一句暖心话”活动，倡导医务工作者在日常工作和生活中，对身边人，特别是对患者多说一句温馨、励志、安慰或鼓励的话语。

在医疗环境中，患者除了需要专业的治疗和护理外，更需要来自心灵深处的温暖和关爱。每个人的心灵都是需要滋养的花园，一句暖心话就像细雨般滋润这片花园。对于患者来说，他们正处于身体和心灵的双重痛苦之中。而我们医护人员，拥有着改变他们情绪和态度的力量。一句关切的问候、一句鼓励的话语、一句真诚的感谢，都能让患者感受到来自我们的温暖与关怀。

新视野·聚焦医学人文⑦▶▶▶

对老年患者如何深化人文服务

王蕾

无论是在治疗过程中还是日常护理中，我们都可以通过口头表达来传递这份温暖。这不仅能够缓解患者的紧张和恐惧，还能增加他们的信心和勇气，促进康复的速度和效果。同时，我们也要在医护人员之间多说一句暖心话。团结和互助是医院文化的重要组成部分。在工作中，我们要多关心彼此的情绪和状态，用一句鼓励的话语来支持和激励对方。只有团结一心，我们才能为患者提供更好的医疗服务。

其次，以老人的心理、社会因素为出发点，提供适老人文关怀。例如我们医院的认知障碍诊疗中心，是专门收治认知障碍患者的科室，就诊患者大都丧失了记忆

力和生活自理能力，语言交流出现困难，有的甚至成天吵闹不休和打骂人，给社会和家庭造成了沉重的经济负担和照料负担。对此，中心工作人员会定期举行关爱痴呆老人系列活动，开展患者家属联谊会、照料者培训、认知训练及心理支持等多项活动。他们陪老人开展各项益智训练，如陪老人做游戏、画画、拼图、阅读等。

认知障碍诊疗中心有一个爱心花园，工作人员在这里开展“敬老爱老，园艺治疗”主题活动，他们同老年患者一起共同种植鲜花和蔬菜苗。老人眼看着种下的鲜花和菜苗在阳光下绽放，脸上往往会露出欣慰的笑容。大家一起动手进行园艺活动，

不仅可以唤醒老年患者心中美好的回忆以及对生活的热爱，还可以美化生活环境，愉悦身心，同时也拉近了医患之间的距离。

作为服务老年患者的医务工作人员，他们不再用冰冷的听诊器直接放在患者的胸部，而是用手焐热后再检查。他们不再给患者检查后让患者自己整理衣服，而是上手认真地帮助老人穿好衣服，盖好被子。他们用越来越多的时间倾听老人的讲述，尽管对方有时表达不清，词不达意，但还是努力搞清患者诉求。同时，对老年患者家属的照护医嘱也越来越详细和具体。

第三，细微之处见服务，打造适老化

环境。在诊疗服务方面，我们医院为更好提升老年患者就医体验感，不论是预约挂号、分诊导诊、检查检验、取药缴费还是住院预约，都是一站式适老服务流程，减少老年患者的等待时间和就医环节。

就诊环境方面，从整体上进行适老环境和无障碍设施的改造和建设，完善医院标识系统，优化病区布局和装饰，从灯光、地面、颜色、隔帘、标识到洗浴设施、环境布局、家具，充分考虑到老年人的感官、运动、智能的需求，营造“生物—心理—社会—环境”全方位的老年友善服务模式。

老年健康人文服务是一项系统工程，任重而道远。应积极探索如何将老年健康人文关怀落到实处，把人文医学理论运用到老年健康人文医院建设过程中，在医疗实践中加强人文关怀，在医疗实践中让更多老年患者感受老年医学的温度，推动老年健康卫生服务迈向更高层次，做真正“有温度”的医疗。

（作者为北京老年医院党委副书记、纪委书记，副研究员）