

数九寒天始 冬至养生忙

中医教你护好阳气 为来年健康打底

北京时间12月21日23时02分，冬至节气正式到来。当天太阳直射南回归线，是北半球一年中白昼最短、黑夜最长的一天，标志着“数九寒天”的开始。中医理论认为，冬至是“阴极之至，阳气始生”的关键转折点，自然界与人体的阳气都处于萌动初生的状态。养生应顺应天时，以“护阳保暖、藏精养神”为核心，通过早睡早起、适度温补、重点防寒、情志安定及和缓运动等方式，固护初生之阳气，为来年健康打下坚实基础。

阴极之至阳气始生转折点

“冬至大如年”，这一传统节气不仅承载着文化习俗，更在中医养生观中占据着至关重要的位置。从天文角度看，冬至日是太阳运行至南回归线的时刻，北半球白昼最短，黑夜最长，自此之后，白昼渐长，太阳开始“回归”。然而，大地积蓄的热量却进入散失最快的阶段，真正的严寒时节方才拉开序幕。

广州中医药大学第一附属医院副院长关彤教授指出，从中医阴阳理论审视，冬至是“阴极之至，阳气始生”的转折点。此时，自然界的阴寒之气达到鼎盛，容易



损伤人体本就相对内敛的阳气，诱发或加重心脑血管、呼吸系统及关节疾病。另一方面，微弱的阳气已于地心深处、人体内部悄然萌动，犹如一粒等待破土而出的种子。因此，冬至养生的核心任务，就在于小心翼翼地“护藏”这初生、稚嫩的阳气，使其得以顺利生发。此时人体新陈代谢相对减缓，对营养物质的吸收和储存效率较高，也为科学“进补”提供了生理基础。

护阳保暖藏精为冬季养生核心

如何有效护养这初生的阳气？养生专家们给出了具体而微的指导，其要义可概括为“外御寒、内蓄暖”。

起居方面，应遵循“早睡晚起，必待日光”的原则。广东省中医院儿科主任杨京华解释，保证充足优质的睡眠，有助于阳气充分潜藏休整，为日后的生发储备能量。建议晚上尽量在23点(子时)前进入深度睡眠状态，早晨可稍晚起床，避开日出前的凛冽寒风。外出时，需重点护住“三关”——头颈、腰腹和脚踝。头部为“诸阳之会”，颈部有大椎等重要穴位，腰腹为元气所在，脚部则离心脏最远、易受寒袭。佩戴帽子围巾、穿着高腰衣物、坚持睡前用温水泡脚，

都是简单有效的保暖方法。

饮食调理上，民间素有“冬至进补，春天打虎”之说。北京中医药大学东直门医院刘建华主任医师建议，此时进补贵在“温润平补”，宜选择性质温和、营养丰富、易于消化的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、核桃、黑豆、黑芝麻等，以温补肾阳，滋养精血。经典的当归生姜羊肉汤、枸杞红枣炖鸡汤等药膳，是此时节的优选。中国工程院院士张伯礼特别提醒，进补需因人而异，切忌“蛮补”。对于平常手脚冰凉、畏寒怕冷的人群，可适量食用如当归生姜羊肉羹这样的温补膳食；而大众日常则更推荐百合山药粥等滋阴润燥、健脾和胃的平补之品。

此外，不可忽视晒太阳这一“天然补药”。冬季阳光和煦，在上午10点至下午3点之间，择时晒晒背部、手掌，有助于直接补充人体阳气，驱散寒邪，同时还能促进钙质吸收、改善情绪。

情志内敛适度运动助身心和谐

冬至养生，不仅在于养护身体之阳，亦需关注精神层面的“藏养”。中医认为，冬季应“使志若伏若匿”，即让情志保持宁

静、内敛的状态，避免大喜大悲、过度思虑，以利于阳气潜藏。

张伯礼院士分享了多种怡养性情的方法：聆听舒缓的音乐、侍弄绿植、练习书法、与友人清茶闲谈，皆是养心良方。他特别介绍了一种简便的调息静心法：宽解衣带，舒适安坐，闭目凝神，进行深而慢的呼吸，将意念专注于丹田，想象开阔宁静的自然景象，持续数分钟后睁开双眼，常能感到神清气爽、目明心亮。

运动方面，冬季宜“动宜缓”，忌大汗淋漓导致阳气随汗液外泄。最佳运动时间为日出后、阳光充沛的时段。推荐太极拳、八段锦、散步等和缓项目。张伯礼院士建议，散步时可配合上肢伸展、扭腰抬腿等动作，使全身得到协调活动，以感觉身体温暖、微微出汗为最佳强度，避免出现明显气短。这种“和缓内敛”的运动方式，既能帮助气血流通、增强体质，又符合冬季“藏”的养生总则。

冬至，是自然轮回的节点，也是健康养护的新起点。顺应天时，通过衣食住行的细致调整，护好初阳，养精蓄锐，方能安然度过寒冬，迎接生机盎然的春天。

据人民日报

第十届中药膏方文化节“冬至节专场”启幕 邀市民赴一场冬季养生之约



湖北省荆州市名中医、著名膏方专家张武为市民把脉开方。



合道堂准备的红糖醪糟汤圆，供市民免费品尝。

“冬至一阳生，养生正当时”冬至作为二十四节气的重要节点之一，既是阴阳转化的关键之时，也是冬季养生进补的黄金时节。12月21日，在一年一度的冬至节到来之际，合道堂中医馆在两江新区五里店明日广场举行第十届中药膏方文化节“冬至节专场”活动，为广大市民带来一场集养生讲座、膏方调理、名医坐诊等内容的中医养生文化盛宴。合道堂中药膏方文化节已连续举办了十年，近年来秋冬时节中药膏方养生保健的观念也被越来越多的市民接受，成为许多市民科学养生，保证身体健康的诀窍。

中医讲究秋冬收藏，冬至时节是养生的黄金时节，也是中药膏方最佳的服用时节。哪些人适合服用中药膏方，服用中药膏方又有什么讲究和需要注意的问题？当天，合道堂特地邀请中华中医药学会常务理事、重庆市名中医杨国汉为广大市民带来一场《体质为本，膏方为养》的健康讲座，为市民冬季养生提供义务指导。

同时还邀请到湖北省荆州市名中医、著名膏方专家张武来到医馆，为服用膏方的市民把脉开方。张武医生介绍，中药膏方在中医中有着悠久的历史，其起源可上溯到《黄帝内经》。少儿、妇女、中老年及亚健康人群，都适合服用膏方。按照中医理论，服用中药膏方主要是“救偏却病”，调理人体内的不平衡状态，达到“治未病”的效果。由于膏方是根据服用者自身不同的体质熬制而成，因而每份膏方的疗效具有很强的针对性。张武医生建议：“膏方应该‘一人一方’，辨证施治，对症调理。”

为了迎接冬至节的到来，合道堂特地准备甜甜甜蜜的红糖醪糟汤圆，供市民免费品尝。同步举办的中药集市，为市民准备了冬季进补的精选道地中药材；另外，还有现场熬制的小儿健脾膏、参芪桂圆膏、补肾壮阳膏、乌发膏等多款经典膏方，供市民免费试吃体验。

合道堂还专门邀请了刘仁毅、李文生、蒋荣超、黄伟、陈茂长、张武、韩荣龙等名老中医到场，针对各类疾病及亚健康人群等常见问题，给出专业调理建议，帮市民补足元气、抵御寒意，结合膏方文化特色，在秋冬季节为重庆市民的健康保驾护航。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇 摄影报道

探索“糖疹共防”新路径 为糖尿病患者构筑健康防线

近日，由重庆市糖尿病防治协会指导的“糖疹联防，稳住血糖”科普活动在重庆市沙坪坝区顺利举办。活动中达成共识——必须打破“头痛医头”的传统模式，树立糖尿病综合管理新理念，实现防控关口前移。

“糖尿病绝非单一高血糖疾病，超过半数患者存在多病共患。”重庆医科大学附属第一医院内分泌科副主任医师宋颖在会上表示，糖尿病患者发生带状疱疹的风险比普通人高出60%，而感染后不仅疼痛加剧，还会显著增加血糖控制难度，形成恶性循环。值得关注的是，在罹患带状疱疹的糖尿病患者中，约24%可能会出现血糖控制恶化。对于感染，在坚持健康生活方式基础上，主动接种带状疱疹疫苗是关键预防手段。

带状疱疹的首要风险因素是年龄，50岁以上人群风险显著增加，罹患后严重影响日常生活。重庆医科大学附属第三医院皮肤整形美容中心主任郝飞介绍，带状疱疹不仅仅是在皮肤上起水泡，更令人痛苦的是剧烈的神经痛，这种疼

痛可能在皮疹愈合后持续数月甚至数年。他表示，带状疱疹带来的疾病负担同样触目惊心：每位患者平均治疗费用在5000至10000元，复杂病例花费更高。相比之下，预防性接种疫苗的成本要低不少。因此，疫苗接种不仅是减轻个人痛苦的有效手段，也能节约医疗资源、降低社会疾病负担。

面对这一复杂局面，重庆基层社区正在积极探索破题之道。重庆市沙坪坝区土湾社区卫生服务中心主任张虎介绍，社区通过构建医防融合体系，为居民建立动态健康档案，并由全科医生进行评估指导和开具疫苗处方，形成“预防+治疗”闭环管理。目前，该社区正将带状疱疹等感染性疾病预防整合进糖尿病综合管理服务包，实现防病与慢病管理有机结合。

健康管理，防大于治。专家建议，50岁以上、糖尿病等慢性病患者在疾病稳定期，可以咨询专业医生，主动接种带状疱疹、流感、肺炎疫苗“三件套”，构建更全面的健康防护。

文/张婷婷

刊登 13018333716
热线 15023163856

◆ 重庆市北碚区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市江津区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市合川区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市潼南区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市大足区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市铜梁区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市武隆区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市彭水苗族土家族自治县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市黔江区劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市石柱土家族自治县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市秀山土家族自治县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市酉阳土家族苗族自治县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市忠县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市开县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市云阳县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市奉节县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市巫山县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市巫溪县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市城口县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市垫江县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市丰都县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市石柱县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市秀山县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市酉阳县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市忠县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市开县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市云阳县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市奉节县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市巫山县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市巫溪县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市城口县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市垫江县劳动争议仲裁委员会公告
◆ 重庆市丰都县劳动争议仲裁委员会公告

重庆市南岸区烟草专卖局送达公告
公告内容：关于南岸区烟草专卖局送达公告，涉及烟草专卖许可证相关事宜。

重庆市南岸区烟草专卖局送达公告
公告内容：关于南岸区烟草专卖局送达公告，涉及烟草专卖许可证相关事宜。

重庆市南岸区烟草专卖局送达公告
公告内容：关于南岸区烟草专卖局送达公告，涉及烟草专卖许可证相关事宜。

重庆市南岸区烟草专卖局送达公告
公告内容：关于南岸区烟草专卖局送达公告，涉及烟草专卖许可证相关事宜。

重庆市南岸区烟草专卖局送达公告
公告内容：关于南岸区烟草专卖局送达公告，涉及烟草专卖许可证相关事宜。

交通行政许可决定书
公告内容：关于交通行政许可决定书，涉及道路运输许可相关事宜。

公告
公告内容：关于公告，涉及企业注册、变更等相关事宜。

公告
公告内容：关于公告，涉及企业注册、变更等相关事宜。

公告
公告内容：关于公告，涉及企业注册、变更等相关事宜。

公告
公告内容：关于公告，涉及企业注册、变更等相关事宜。