

肺腰脚易遭寒邪侵袭 三九养生指南来护航

俗话说：“热在三伏，冷在三九”。眼下，一年中最寒冷的“三九天”来了。此时人体阳气内藏，正是外邪最容易乘虚而入的时节。1月8日“三九”正式开启。以往素有“三九补一冬，来年无病痛”的说法，现在正是养护身体、储蓄能量的“黄金期”。

为此，养生专家整理了一份“三九”养生指南，助您安稳度过寒冬，以健康饱满的状态迎接春暖花开。

“三九天”身体这些部位易受寒

在寒冷的侵袭下，肺、腰、脚这三个部位尤为脆弱，可以形象地看作为身体容易失守的“阀门”，需要重点防护。

肺：守护呼吸“第一关”

肺直接与外界相通，是防御外邪的首道关口。进入数九寒天后，气候干冷，寒邪易从口鼻入侵，袭扰肺脏，引发呼吸问题。建议外出穿戴保暖衣物，佩戴口罩、围巾，避免寒风直吹口鼻。室内宜定时通风，建议选择上午10点至下午3点之间开窗一会儿。

腰：气血通畅的“要道”

很多人在三九天内会感到腰部冷痛加重、活动僵硬，这正是寒邪凝滞、气血不畅的表现。冬季人体阳气内收，腰部易受寒，易导致原有腰痛复发或加剧。建议腰部保暖，避免久坐、久站和突然弯腰。可每天用热水袋热敷腰部30分钟，每天1~2次，促进局部血液循环，舒缓肌肉。

脚：全身健康的“地基”

中医常说“寒从脚下起”。脚部距离心脏最远，血流相对缓慢，极易受寒。建议外出时不露脚踝、不光脚。每天用温水泡脚，水温控制在40℃左右，时长15~20分钟，泡至身体微微发热即可，擦干后及时穿上保暖袜。

“三九天”养生时刻表照着做

- 早上：唤醒身心，开启一天
- ①醒后床上伸展
- 醒来后先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。猛然起床，容易给心脑血管带来压力，增加血栓、栓塞等风险。
- ②按摩迎香穴位
- 以食指指腹轻柔鼻翼两侧迎香穴1~2分钟，力度以酸胀为度，有助于增强鼻黏膜抵抗力，预防感冒。
- ③喝一杯温开水
- 早晨起床后，喝一杯温水。既能温暖脾胃、润泽肠道，也有助于清醒精神、促进代谢。
- 中午：吸收阳气，储备能量
- ①晒背15分钟
- 11点~13点间，可以晒背15~30分钟，有助于升发阳气、改善情绪。
- ②吃些温性食物
- 冬季宜适当摄入温热性质的食物，如牛肉、羊肉、鸡肉、香菜、南瓜、桂圆、红枣、核桃、栗子等，以增强御寒能力。
- ③午间小睡养神
- 午饭后，有条件的人可以稍作休息，闭目养神15~20分钟。缓解上午的疲劳，为下午的活动储备精力。
- 傍晚：适度运动，疏通经络
- ①进行适当运动
- 傍晚，人的体力、反应力、适应力会达到较好状态，心跳、血压也较为平稳。可以进行一些活动，如打球、跑步等，老年人可选择跳舞、快步走等。
- ②每天拍拍背部
- 在每天早晚拍背或用保健锤敲背部，可以调节体内的阳气，疏通经络，安心安神，帮助预防感冒。
- ③晚餐选择易消化
- 晚餐宜选择温热、易消化的食物，避免生冷油腻，减轻肠胃负担，有助于夜间安稳入睡。
- 晚上：彻底放松，助眠驱寒
- ①中药泡脚驱寒
- 泡脚水中加中药，养生功效倍增，比如艾叶、生姜等。冬季手脚冰凉、关节疼痛的人，可用艾叶泡脚，促进血液循环，缓解不适。用生姜泡脚可驱除体内寒气，预防感冒，缓解疲劳。
- ②按摩涌泉穴位
- 睡前泡脚时，还可以按摩脚底的涌泉穴，可助阳气生发、安神助眠。用拇指或食指指腹旋转按摩，力度适中，以足心感到发热为度，每次按摩3~5分钟。
- ③晚11点前入睡
- 早睡早起，建议每晚11点前入睡，此时阳气开始敛藏，早睡可护阴滋阴。早晨待太阳升起后(约7~8点)再起床，避免在寒冷清晨外出，防止寒邪侵袭。

涌泉穴，可助阳气生发、安神助眠。用拇指或食指指腹旋转按摩，力度适中，以足心感到发热为度，每次按摩3~5分钟。

③晚11点前入睡

早睡早起，建议每晚11点前入睡，此时阳气开始敛藏，早睡可护阴滋阴。早晨待太阳升起后(约7~8点)再起床，避免在寒冷清晨外出，防止寒邪侵袭。



据人民日报

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种复杂的妇科内分泌代谢性疾病，流行病学显示全球约14%~19%的女性受其影响，且从生殖健康延伸至代谢与心理健康。

多囊卵巢综合征是什么

超声检查显示“卵巢多囊样改变”，并不等于“多囊卵巢综合征(PCOS)”，卵巢的多囊样改变只是一种影像学上的表现，并不一定导致疾病。而多囊卵巢综合征(PCOS)则是一种妇科内分泌代谢性疾病，临床表现主要包括以下几点：月经不规则；高雄激素；代谢异常、肥胖；不孕，且怀孕后早期流产率也明显升高；黑棘皮症；情感障碍(少部分患者)。

多囊卵巢综合征(PCOS)具体的病因暂不明确，研究显示可能与遗传相关因素、生活环境和习惯等多个因素有关。现代人们长期的不良饮食习惯，各种高糖饮料、高脂糕点，长期的工作压力加重内分泌紊乱。

目前大众对于PCOS，还存在许多误区。月经不规则，调月经只能喝中药？事实上西药不止能调整月经，还能保护卵巢，中西医结合调整生活方式效果更佳；体型瘦的人不可能多囊？多囊卵巢综合征(PCOS)是一种代谢性疾病，即使体重正常，但仍可能存在高雄激素或胰岛素抵抗等；得了多囊等于不孕，无法改善？治疗后大部分患者可自然受孕，少数患者可通过促排卵或辅助生殖技术受孕。

多囊卵巢综合征虽无法根治，但可通过早期诊断、规范治疗和自我管理控制症状，预防相关并发症。

综合治疗，长期管理是关键

多囊卵巢综合征跟很多疾病一样，虽无法“完全治愈”，但健康的饮食、规律的作息、规范的药物治疗和自信的心态是其有力的应对武器。

药物治疗可选择，口服避孕药、孕激素后半周期疗法等调整月经周期相关药物(注意药物禁忌及长期使用相关风险)；胰岛素增敏剂二甲双胍等改善胰岛素抵抗相关药物；糖皮质激素类固醇、螺内酯、环丙孕酮等降低雄激素水平药物；对于有生育要求的女性，在上述治疗基础上，可使用诱发排卵药物如来曲唑、氯米芬等药物来促进排卵，但需注意卵巢过度刺激。治疗期间建议多参加户外活动，感受自然的风光。

面对多囊，我们有妙招

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种复杂的妇科内分泌代谢性疾病，流行病学显示全球约14%~19%的女性受其影响，且从生殖健康延伸至代谢与心理健康。

多囊卵巢综合征是什么

超声检查显示“卵巢多囊样改变”，并不等于“多囊卵巢综合征(PCOS)”，卵巢的多囊样改变只是一种影像学上的表现，并不一定导致疾病。而多囊卵巢综合征(PCOS)则是一种妇科内分泌代谢性疾病，临床表现主要包括以下几点：月经不规则；高雄激素；代谢异常、肥胖；不孕，且怀孕后早期流产率也明显升高；黑棘皮症；情感障碍(少部分患者)。

多囊卵巢综合征(PCOS)具体的病因暂不明确，研究显示可能与遗传相关因素、生活环境和习惯等多个因素有关。现代人们长期的不良饮食习惯，各种高糖饮料、高脂糕点，长期的工作压力加重内分泌紊乱。

目前大众对于PCOS，还存在许多误区。月经不规则，调月经只能喝中药？事实上西药不止能调整月经，还能保护卵巢，中西医结合调整生活方式效果更佳；体型瘦的人不可能多囊？多囊卵巢综合征(PCOS)是一种代谢性疾病，即使体重正常，但仍可能存在高雄激素或胰岛素抵抗等；得了多囊等于不孕，无法改善？治疗后大部分患者可自然受孕，少数患者可通过促排卵或辅助生殖技术受孕。

多囊卵巢综合征虽无法根治，但可通过早期诊断、规范治疗和自我管理控制症状，预防相关并发症。

综合治疗，长期管理是关键

多囊卵巢综合征跟很多疾病一样，虽无法“完全治愈”，但健康的饮食、规律的作息、规范的药物治疗和自信的心态是其有力的应对武器。

药物治疗可选择，口服避孕药、孕激素后半周期疗法等调整月经周期相关药物(注意药物禁忌及长期使用相关风险)；胰岛素增敏剂二甲双胍等改善胰岛素抵抗相关药物；糖皮质激素类固醇、螺内酯、环丙孕酮等降低雄激素水平药物；对于有生育要求的女性，在上述治疗基础上，可使用诱发排卵药物如来曲唑、氯米芬等药物来促进排卵，但需注意卵巢过度刺激。治疗期间建议多参加户外活动，感受自然的风光。



据人民日报

重庆南岸区房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告

公告：关于房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告。公告内容涉及房屋产权交易、行政处理决定书等。公告日期：2026年1月9日。

重庆南岸区房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告

公告：关于房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告。公告内容涉及房屋产权交易、行政处理决定书等。公告日期：2026年1月9日。

重庆南岸区房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告

公告：关于房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告。公告内容涉及房屋产权交易、行政处理决定书等。公告日期：2026年1月9日。

结婚启事

新郎蒋立能 新娘袁仕婷
于公历2026年1月10日正式结为夫妻
特此登报，敬告亲友，亦作留念。

重庆南岸区房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告

公告：关于房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告。公告内容涉及房屋产权交易、行政处理决定书等。公告日期：2026年1月9日。

重庆南岸区房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告

公告：关于房屋产权交易(行政处理决定书)送达公告。公告内容涉及房屋产权交易、行政处理决定书等。公告日期：2026年1月9日。