

小雪养生顺时护安康



YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

《月令七十二候集解》载：“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞。”小雪时节，气温骤降，降水凝雪，天地之气由“凉”转“寒”，寒而未深，雪而未大。此时人体阳气潜藏，易受外邪侵袭。

对于小雪节气的养生，烟台毓璜顶医院中医中西医结合科主治医师张海蓉表示，《素问·四气调神大论》强调：“冬三月，此谓闭藏……去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。”所以，这个节气期间，“衣着应注重保暖，尤其是足部，足部远离心脏，血行迟缓，应穿厚袜暖鞋。”她表示，“烟台小雪后风寒交加，颈肩、腰膝等关节更易受邪侵。可穿高领衣物护颈，戴

护膝暖膝，选择透气的棉绒材质，既防海风灌袭，又避免出汗耗阳。背部为督脉循行之处，需着重添衣防寒，尤其老年人与体弱者，可搭配棉背心护住背心俞穴，抵御风寒直侵。”

进入小雪节气，人体需要更多热量来抵御寒气，她认为，此时饮食当以“温补阳气”为要。可以煮一道药膳——当归生姜羊肉汤。将羊肉 500g、当归 30g、黄芪 15g、生姜 40g、枸杞 10g 一同炖煮，不仅味道鲜美，还可以温通经络、补气生血，尤其适宜体质虚寒，气血两虚的人。“需特别注意，超重或肥胖的人群切忌贪食温补，此类人群多痰湿内蕴，过食肥甘易加重脾胃负担，应控制食量，可多吃杂粮、菌菇、白菜、冬瓜等，要遵循‘饮食有节’的古训。”

此时寒气当令，流感病毒肆虐，正是气虚体质者最难熬的季节。对此，张海蓉表示，这类人群常因“卫外不固”，表现为反复感冒、神疲乏力等。“在此，特别推荐一款适宜当下时节的中药代茶饮——益卫固表饮，每日煮泡饮用，能有效改善体质，预防外感，安稳过冬。”

冬季昼短夜长，“最好在 22 点前休息，早睡可以养阳气，晚起待阳气升发再活动，既可以避免清晨寒气伤阳，

又可固肾阴精。”她说，“睡前用温水泡脚 15 分钟，加艾叶、当归、鸡血藤等温经通络药物更佳，能温通经络、引阳入肾，助气血流通，改善冬季畏寒。”

中医有“动则生阳”的说法，适量活动也可以提升阳气，但活动贵缓而忌烈。烟台小雪后降雪较多，路面易滑，运动宜选八段锦、太极拳

等和缓项目，于正午阳光充足时进行。剧烈运动易出汗耗阳，反而受寒。运动后及时擦干汗液，更换干燥衣物，防寒气乘虚而入。

小雪养生，关键在“藏阳”——顺天时闭藏之性，调身心阴阳平衡。张海蓉提醒市民，要遵循“衣暖、食温、住安、行缓”的原则，方能养足阳气，为来年健康打下根基。



寒冷天气 打好“胃肠保护战”

天气一冷，胃就闹腾起来。海南医科大学第一附属医院消化内科副主任医师石慧解释，当身体受到寒冷刺激，尤其是腹部受凉，胃肠道血管就会收缩，可直接导致胃黏膜血流减少，使胃黏膜更易被胃酸、胃蛋白酶攻击，从而引发炎症、溃疡或疼痛。同时，寒冷也会使胃肠道的平滑肌发生痉挛，导致胃肠蠕动变得紊乱：过快，可能引起腹泻；过慢，则会导致腹胀、消化不良和便秘。

石慧介绍，慢性胃炎、肠易激综合征、消化性溃疡患者，过多的胃酸可能直接刺激病变部位，导致旧病复发或症状加重。另外，饮食不规律、生活压力大、熬夜、年老体弱等人群，都是寒冷到来后的胃肠疾病高发人群。

秋冬季打好“胃肠保护战”，专家认为，首先做好腹部保暖，及时增添衣物，避免腹部暴露在冷空气中，不要长时间处于寒冷环境。其次，饮食要以温热易消化为主，尽量不吃生冷食物，三餐定时定量，减少肠道负担。第三，规律作息，避免熬夜，结合适当体育锻炼促进血液循环，增强胃肠蠕动，提高身体的耐寒能力和免疫力，以此增强胃肠抵抗力。最后，要学会释放压力，保持心情愉悦，不让坏情绪“伤”胃。

据新华社

2-3个晒后口蘑 能满足全天维D需求

圆滚滚、白胖胖的口蘑，无论做汤还是烤制都鲜甜美味，更重要的是，它的营养也十分突出。

未经处理的口蘑，其维生素D含量微乎其微。但当它接受阳光或人工紫外线(特别是UV-B波段)照射时，麦角甾醇会吸收紫外线的能量，分子结构发生转化，生成维生素D₂(麦角钙化醇)，并且转化过程的效率很高。有研究对新鲜口蘑切片进行UV-B照射，结果显示，未经照射的样品，维生素D₂含量为0。照射10分钟后，维生素D₂含量升至14.40微克/100克(干重)。照射30分钟后，含量达到23.35微克/100克(干重)。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》，一般成年人每日推荐的维生素D摄入量为10微克。这意味着，吃2~3个经过日光照射2.5小时的口蘑就能基本满足每天的维生素D需求了。

据人民网

早餐吃核桃 可提升大脑反应速度

雷丁大学的研究人员研究发现，早餐中加点核桃，能改善大脑认知功能，提升大脑反应速度，并可能对记忆有延迟保护作用。

核桃仁表面带有深褐色的核桃皮，含多酚类等抗氧化物质，受高温影响和长时间储存会有所损失，所以最好带着皮吃。

核桃油脂含量并不低。建议坚果每周摄入量为50~70克，平均一天的摄入量为7~10克左右，折算成带皮的核桃，大约为2~3个。

外壳不完整或已经出现裂缝的核桃，细菌和空气进入后，易导致核桃中的不饱和脂肪酸氧化变质。因此，核桃最好在食用前再剥开外壳。

据人民网

胰腺癌防治：早期识别 科学筛查

胰腺癌因早期隐蔽、进展快，令不少人谈之色变。如何预防胰腺癌？如何进行早期筛查？当下胰腺癌的治疗有哪些进展？记者采访医学专家，从早期识别、科学筛查等方面，全方位解读胰腺癌防治。

“胰腺癌早期难以发现，主要是因其位置隐蔽且症状易混淆。”复旦大学附属肿瘤医院院长虞先濬解释，胰腺癌早期难以发现主要源于两个

原因：一是胰腺位于腹腔深处，常规体检的超声检查容易漏诊；二是缺乏早期典型症状，很多患者早期无任何症状，即便有症状也常被误以为是胃肠或肝胆疾病。

专家提示，四个胰腺癌早期警示信号要注意：中上腹饱胀不适可能并非胃肠疾病；腰背部酸痛不一定源于骨科问题；眼睛发黄需警惕而非仅考虑肝炎；中年后突发血糖增高未必是单纯糖尿病。这些症

状易被“混淆”忽视，需要引起重视。

在筛查方面，复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科主任医师吉顺荣建议，普通人群每年应进行肿瘤标志物和腹部B超检查。对于有肿瘤家族史、慢性糖尿病、胆胰系统慢性疾病等高危人群，除肿瘤标志物检查外还建议增加上腹部薄层增强CT进行精准筛查。

吉顺荣说：“由于胰腺位置较深，且微小病灶与周围组织的密度差异小，普通腹部超声对微小病灶的检出率有限。增强CT能清晰呈现胰腺的细微结构。”他还澄清了一个常见误区：并非所有长在胰腺上的肿瘤都是胰腺癌。除了常见的胰腺导管腺癌外，还有胰腺神经内分泌肿瘤等类型，它们在生物学特性和治疗方式上都存在本质区别。

在胰腺癌的治疗进展方面，虞先濬表示：“机器人、腔镜手术已在临床应用，一定程

度上，能尽可能减少创伤，提升患者术后恢复速度。”除手术微创化，诊疗理念也持续突破。虞先濬介绍：“通过CA199筛选可鉴定胰腺癌亚群，开展术前新辅助治疗实现个体化诊疗。”技术的进步，将最大限度为胰腺癌患者带来新希望。

在预防方面，专家强调健康生活方式的重要性。首先，改善生活方式，远离“烟酒伤害”；其次，优化饮食结构，遵循“食物多样、谷类为主”原则，避免过量摄入红肉和高热高脂饮食；第三，管控基础疾病，筑牢“健康防线”。慢性胰腺炎、肝胆系统疾病、糖尿病等若控制不佳，可能成为癌变的“催化剂”。

专家们认为，通过提高公众健康素养，结合早期识别、规范筛查和先进治疗，胰腺癌的防治水平将不断提升。广大群众应调整健康生活方式，定期参与筛查。

据新华社

