

关注

国家中医药管理局举行发布会——

养藏防病 健康过冬

数九寒天,室内外温差变大,许多疾病进入高发期。如何通过中医药方式增强体质、预防疾病?近日,国家中医药管理局举行“中医药守护冬日健康”主题发布会,介绍冬季常见病防治与养生知识。

冬季养藏,扶正祛邪

冬季养生的核心原则是什么?

“一年四季中,自然界的气候和物候特征是春生、夏长、秋收、冬藏。冬季寒冷,动植物处在蛰伏状态,自然界体现出静谧和潜藏的特征。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍,中医认为“天人相应”,因此,冬季养生的核心原则就是要“养藏”。

齐文升表示,冬藏主要体现在两个方面:一是养肾藏精,中医认为,冬季对应肾脏,肾主藏精,肾精是人体最基本的物质,冬季宜蓄养肾精,为来年健康打下基础;二是蓄藏阳气,冬季寒易伤阳气,因此需注重保护、内守阳气,以免无故耗散。在日常生活中,可以从3个方面着手——

饮食起居上,要营造“内温暖”的环境。可适当食用牛羊肉、桂圆、核桃、黑芝麻、枸杞子等温补食材,可搭配银耳、百合、山药等,有清补的效果;起居方面,《黄帝内经》说要“早卧晚起,必待日光”,晚上尽量早睡,早晨尽量晚起,以避寒护阳。

运动和情志方面,追求“静滋养”。应避免剧烈运动,防止大汗淋漓,耗伤精气,推荐太极拳、八段锦、瑜伽、散步、拉伸等更和缓的运动,让身体微微发热,舒缓人体筋骨。同时可通过阅读、冥想等方式保持心神安宁,避免情绪过度波动。

还要通过防寒保暖,实现“外固密”。保持室内适宜温度,如18至22摄氏度,避免室内外温差过大;每天适时通风,并重点保护头部、足部等关键部位,可佩戴围巾、穿保暖鞋袜,以固护体表阳气。

冬季是心脑血管疾病的高发期,如何预防这类季节性疾病?

齐文升介绍,冬季天寒地冻,中医认为“寒”具有凝滞、收敛的特性,易使人体气血运行迟缓、血管收缩。若本身阳气不足或素有瘀血、痰浊,便更容易在寒邪引动下诱发相关疾病。预防的关键在于顺应自然,围绕“扶正”与“祛邪”两方面进行调理。

“扶正”方面,重在通过日常调养增强机体功能。饮食宜温补清淡,可遵循“省咸增苦”原则,适当食用莲子心、苦瓜等清心食材,或选用黄芪当归炖鸡、当归生姜羊肉汤等药膳以益气养血、温通散寒。冬季干燥,虽不觉口渴,仍应保证充足饮水,并摄入适量蔬菜水果,以维持气血流通与代谢畅通。运动宜选择温暖的午后进行,以促进气血循环;情绪上需保持平和,避免气滞血瘀。

“祛邪”方面,侧重防寒保暖,避免寒邪凝滞影响心血管。起居应避免寒冷时段外出,注意头颈、胸背等重点部位保暖。日常按揉关元、足三里、涌泉等穴位,也有助于激发经气、

活血通络。必要时还可在医生指导下,于特定节气进行艾灸或中穴穴位贴敷,进一步温通经络。

防治甲流,因人制宜

近期,甲型流感防治受到广泛关注。

齐文升介绍,甲流在中医理论中属于“时行感冒”,其发病与人体正气的强弱以及外部“疫戾之气”(即病毒)的强弱有关。因此,中医防治强调“养慎”,就是内养正气、外慎邪气,即在调养正气以固本,同时谨慎规避外部病邪——

在“内养正气”方面,中医认为“正气存内,邪不可干”。饮食上,适当选用温补清润的食材;起居应早睡早起,避免受凉;运动宜和缓,忌大汗淋漓。此外,穴位按摩(如内关、足三里、肾俞)、艾灸及用艾叶、肉桂等药材泡脚,也有助于温通经络、扶助阳气。

“外慎邪气”则注重防患于未然。中医说“虚邪贼风,避之有时”,要注意保暖,避免寒邪侵袭。日常生活中可采用中药熏蒸(如苍术、艾叶煮水)或在室内进行消毒,或佩戴装有艾叶、苍术、藿香、白芷、石菖蒲等芳香药材的香囊,以辟秽解毒。此外,饮用苍术、陈皮、金银花等配制的代茶饮,也能起到一定的预防效果。

如果不慎感染甲流,调护同样关键。齐文升提醒,发热期间饮食宜清淡,有营养,以半流质为主,多饮温水或梨汁、荸荠汁以生津助排。恢复期可逐步食用洋参山药粥、莲子百合羹等益气养阴之品,不吃或尽量少吃辛辣、生冷、油腻食物。同时应充分休息,避免剧烈运动,并及时擦干汗水,更换湿衣物,防止病情反复。若出现高热不退、呼吸急促等症状,须立即就医。

“针对不同人群,中医防护讲究‘因人制宜’。”齐文升表示,老年人及基础疾病患者正气相对不足,可在管理好原有疾病的基础上,考虑服用如玉屏风散等方剂以增强体质。孕妇群体需格外谨慎,更推荐采用非药物的食疗与外治法。年轻人应重点调整作息,避免熬夜、过劳。儿童脾胃功能较弱,预防重点在于健脾消食,可适当进行捏脊,或饮用山楂、麦芽等配制的茶饮。

饮食有节,调理脾胃

冬季是儿童咳嗽、感冒的高发期,如何通过简便的中医方法帮助孩子增强抵抗力?

河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青表示,儿童反复呼吸道感染多与正气不足有关,要增强孩子的抵抗力,需从调理脾胃、保障睡眠、

适度运动及日常推拿等多方面入手。

中医认为“脾胃为后天之本”,养护正气首先要守好脾胃关。任献青表示,儿童“脾常不足”,饮食不当易损伤脾胃正气,因此冬季饮食需把握“荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化”的原则。古时医家说“若要小儿安,常带三分饥与寒”,核心是让孩子饮食不过量、衣着不过厚。同时严格控制生冷、油腻及甜腻零食饮料的摄入,以免产生湿浊,损伤脾胃正气。

充足睡眠是蓄积正气的关键。冬季应让孩子早睡晚起,尽量在晚上9点前入睡,且睡前避免进食过多,以防“胃不和则卧不安”。

适度户外活动同样重要。任献青强调,天气晴好、阳光充足时,可带孩子到户外人少的地方进行散步、游戏等和缓运动,接触大自然,有助于增强孩子的抵抗力,切忌因怕冷而长期闭门不出。

此外,家长可学习简易小儿推拿,一是揉腹,家长可每日顺时针轻揉孩子腹部3至5分钟,可促进消化吸收;二是捏脊,该疗法被誉为“儿科保健第一法”。操作时让孩子俯卧,家长以拇指、食指和中指轻轻提起孩子脊柱两侧的皮肤,从尾骨开始沿脊柱向上提捏至颈部,重复3至5遍,有助于疏通气血、振奋阳气。

针对冬季穿衣,任献青提醒,中医认为小儿属“纯阳之体”,穿衣过多反而易耗伤津液。他建议,可通过“一摸二看三感”判断:触摸孩子后背是否温热干燥,观察其神态是否安卧,结合环境温度灵活调整。建议采用“洋葱式穿衣法”分层着装,便于随时增减,重点保护头、背、腹、足等部位,做到“护阳避寒,不捂不耗”。

“创造饮食有节、起居有常、运动有度、情志舒畅的环境,配合中医外调方法,能为孩子培植充足正气。”任献青说,孩子正气充足了,就能平稳健康地度过冬季。

王美华

暖膝防寒,热身防伤

冬季气温降低,许多老年人“老寒腿”症状易随之加重。

黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强指出,中医将“老寒腿”归为“痹症”,多因人体正气不足,风寒湿邪乘虚侵入关节,导致气血不通而痛。老年人往往肝肾亏虚、气血不足,筋骨失养,遇寒则凝滞加重,故冬季疼痛更为明显。

对于“老寒腿”,防治需注重综合调理。外部保暖是关键,



资讯

贵州省2026年度居民医保征缴启动

本报讯 记者从省政府新闻办召开的贵州省基本医保省级统筹实施情况新闻发布会上获悉,2026年度居民医保征缴工作已经启动,按照政策规定,今年集中征缴期参保的,个人缴费标准每人400元,财政补助每人700元,相关部门呼吁广大居民积极参保,确保享受医保保障。

统计显示,截至2025年11月底,全省基本医保参保人数已达4104.76万人,其中职工医保参保人数为524.55万人,居民医保参保人数为3580.21万人。

据介绍,为更好地落实依法参保,鼓励连续参保,努力实现应保尽保,贵州省从2025年起,建立连续参保、基金零报销激励和设置固定待遇等待期、变动待遇等待期“两个激励”和“两个约束”机制。

“两个激励”即连续参保和医保基金零报销有激励。连续参加城乡居民医保满4年的参保人员,此后每连续参保1年,其大病保险最高支付限额将在原有额度的基

础上提高2%。对于参保当年未使用统筹基金报销的参保人员,次年大病保险的最高支付限额也会在原有额度上提高2%。满足连续参保和零报销的参保人员,可享受大病保险叠加奖励额度,累计提高总额不超过大病保险原封顶线的20%。

发布会现场给出具体示例:贵州省城乡居民医保大病保险原支付限额为25万元,叠加激励奖励后,最高可提高5万元,即大病保险支付限额最高可达30万元,进一步提升参保人员患特大疾病保障水平。

“两个约束”机制指未在集中征缴期或未连续参保,设置参保后固定待遇等待期3个月,在等待期过后产生的医药费用才能享受报销。例如,张三2025年度正常参加居民医保,但未在集中征缴期内缴纳2026年度费用,直至4月1日才补缴,其2026年度医保待遇需从7月1日起生效,此前产生的医药费用无法报销。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

市二医(金阳医院)——

启动全省首个脑恶性肿瘤药物临床试验

本报讯 近日,市二医(金阳医院)召开肿瘤药物临床试验GCP项目启动会。这是该院通过药物临床试验机构备案后首次承接药物临床试验项目,也是中枢神经肿瘤领域临床试验落地贵州省的首个项目,标志着医院药物临床试验工作实现“从0到1”的突破。

据悉,本次启动的项目由该院肿瘤科牵头实施,填补了该院在药物临床试验领域的空白,具有重要的里程碑意义。也标志着该院肿瘤科在中枢神经肿瘤等重点方向上,率先融入国内多中心临床研究协作体系,为贵州省相关领域临床研究提供了示范样本。

下一步,该院肿瘤科将在北京天坛医院专家团队的指导下,以本次GCP项目为起点,持续提升临床研究组织与实施能力,推动科研成果向临床转化,为贵州省中枢神经肿瘤患者提供更多参与前沿治疗研究的机会。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市妇幼保健院——

多学科协作精准施救 为男孩取出肺部异物

本报讯 近日,贵阳市妇幼保健院儿童呼吸科成功为一名11岁男孩取出滞留肺部近2年的笔帽异物。

据悉,患儿小东(化名),来自六盘水,近2年来因反复“肺炎”在当地多家医院辗转治疗,肺部感染始终未能得到有效控制。多次胸部影像学检查均提示肺部感染,直至近期接受电子支气管镜检查,才在左肺下叶深部发现异物。由于当地医疗条件有限无法开展取出手术,患儿紧急转诊至贵阳市妇幼保健院。

该院儿童呼吸科医生接诊后,进一步检查发现,因异物长期滞留,局部气道已出现狭窄变形,不仅增加了

取出难度,还伴极高手术风险。若无法通过电子支气管镜微创取出,患儿将面临外科手术开胸手术,创伤更大、恢复周期更长。

面对这一复杂危重病例,贵阳市妇幼保健院迅速启动多学科协作机制,组织儿童呼吸科、麻醉手术科、影像科等多科室专家开展联合会诊。专家团队围绕患儿病情充分评估麻醉与手术方案,制定了详细的应急预案,成功将异物完整取出。

此次手术的成功实施,不仅为患儿解除了病痛,更体现了贵阳市妇幼保健院多学科协作模式在疑难危重病例救治中的优势。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

专家提醒:

喉咙剧痛小心急性会厌炎

本报讯 冬春交替之际,气温起伏不定,正是感冒高发期。但需警惕的是,部分人出现的剧烈咽喉疼痛、吞咽及呼吸困难等症状,或许并非普通感冒,而是暗藏致命风险的耳鼻喉急症——急性会厌炎。

近日,贵州医科大学附属医院白云医院耳鼻喉头颈外科接诊收治多例此类患者。“急性会厌炎极其凶险,随时可能因窒息危及生命,及早诊治是救命关键。”该院耳鼻喉头颈外科主任龚正鹏说。

龚主任介绍,会厌是位于喉部入口、舌根后方的叶片状结构,由软骨和黏膜构成,其作用类似“瓶盖子”;呼吸或说话时,会厌抬起以保持气道通畅;吞咽时,则迅速盖住喉腔入口,防止食物误入气管。

龚主任说,会厌是位于喉部入口、舌根后方的叶片状结构,由软骨和黏膜构成,其作用类似“瓶盖子”;呼吸或说话时,会厌抬起以保持气道通畅;吞咽时,则迅速盖住喉腔入口,防止食物误入气管。而急性会厌炎发作时,会厌及周围组织会出现明显充血水肿,患者常表现为咽喉剧烈疼痛、吞咽困难。该病起病急骤、进展迅猛,死亡率较高,儿童

贵阳日报融媒体中心记者 常青

警惕“趁热吃” 远离食管癌

近日,“医生一上午检查11人,全部确诊食管癌”的话题冲上热搜,引发广泛关注。食管癌是“烫”出来的吗?多热的食物才算“烫食”?除了烫食,还有哪些致癌诱因?贵阳市第一人民医院消化内科主任医师李菁进行了解答。

这些饮食“雷区”要避免

贵阳市第一人民医院消化内科主任李菁表示,大部分早期消化道肿瘤都与不良饮食习惯相关,临床上不少胃癌、食管癌患者都有长期不健康的饮食偏好,因此,日常饮食中要重点避开这些“雷区”:

首先,吃烫食是首要大忌。食管表面覆盖着一层脆弱的黏膜,对温度极为敏感,接触65℃以上的热饮或烫食就可能被灼伤,长期食用过热食物,会反复烫伤食管黏膜,黏膜在反复修复过程中容易发生异型增生,进而增加癌变风险。李医生介绍,世界卫生组织已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物。

其次,腊肉、咸菜等腌制食品,也是食管癌发病的高危因素。李医生说,腌腊

制品的高盐成分还会破坏食管、胃黏膜屏障,这也进一步增加消化道肿瘤的发癌风险。

除此以外,烧烤、高温油炸、霉变食物等也需引起警惕,这些食物中含有的亚硝胺、黄曲霉毒素等都是明确的致癌物;而进食过快、抽烟喝酒等不良习惯,也会增加消化道肿瘤的发癌风险。

区分食管癌和咽炎

食管癌和咽炎的发病部位相近,都可能出现吞咽困难、异物感等症状,容易被混淆。李医生介绍,可通过以下几点区分两者,避免延误病情:

从异物感与吞咽情况看:慢性咽炎的异物感在安静状态下更明显,进食时无明显阻挡感;而食管癌的异物感多在吞咽食物时出现,还可能伴随胸骨后疼痛、烧灼感,且吞咽困难会逐渐加重——难以吞咽固体食物,到半流质、流质食物,最后甚至喝水都困难。

从伴随症状看:慢性咽炎主要表现为咽喉不适、干燥、瘙痒、烧灼感、闷胀

感,有时伴随胸骨后压迫感、嗝气;食管癌则常伴有胸骨后或食管疼痛,多为烧灼感、闷胀感、针刺感等。

从发病诱因与用药效果看:慢性咽炎多由气候变化、饮食刺激、全身性疾病等因素诱发,服用消炎利咽药物后症状可能缓解;而食管癌是长期不良习惯积累的结果,服用这类药物通常无效,需通过进一步检查确诊。

食管癌可防可治

“45岁以上人群、有食管肿瘤家族史、长期吸烟饮酒、喜食高温及腌制食物、曾患头颈部或呼吸道恶性肿瘤者均属于高危人群。这些高危人群务必做好早诊早治,尤其要重视定期体检。早期食管癌临床症状不典型,通过CT难以发现,而胃镜是最直观、最准确的筛查手段。”李医生说,我国《食管癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》提示,45岁以上的高危人群原则上每5年进行一次内镜检查,并根据病变程度调整随访频率;普通人群则建议45岁初始做一次胃镜,这样能最大程度