

# 抗流感 重养生

## 巧用中医方法安度寒冬

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?12月16日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

### 防流感:内养正气,外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

### 重养生:温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度。还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

### 护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿。还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

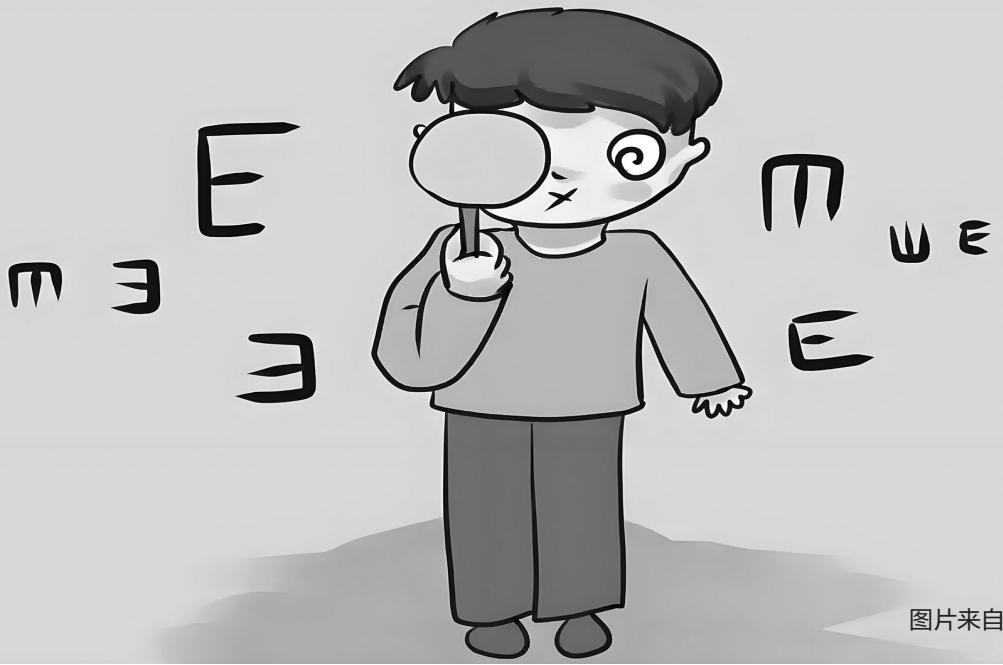
冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。

新华社记者 田晓航

冬季是儿童近视“加速期”

# 如何让视力稳稳过冬

随着冬季日照时间缩短、户外活动减少,不少家长察觉孩子的视力有下降趋势。这并非错觉,云南省妇幼保健院眼科副主任医师李晶指出,冬季确实是儿童青少年近视发生和加深的高风险期,但通过科学认知并采取相应措施,完全可有效应对这一季节性挑战。



图片来自网络

### 季节性差异显著 冬季近视发展加快

“冬季近视发展的速度确实高于其他季节。”李晶指出,最新发布的近视防控白皮书中已将年化眼轴增长0.20毫米列为进展性近视的关键评价指标,而冬季往往是推高这一年度平均值的主要时期。

这是为什么呢?李晶介绍,尽管云南整体日照条件优于北方,但冬季仍存在天黑早、日照时间缩短的情况。加之天气寒冷,孩子户外活动意愿降低,导致实际接受日照的总量显著减少,这是冬季近视防控效果受到影响的首要原因。日照不足会抑制视网膜分泌足量的多巴胺,而多巴胺正是控制眼轴过快增长的天然“刹车物质”。其次,户外活动减少也意味着孩子在室内近距离用眼的时间相应增加,进一步加剧近视发展的风险。此外,冬季作息的改变还可能干扰人体内的激素节律,间接影响眼球发育的调控机制。

### 巧用碎片化时间 弥补光照短板

面对日照减少与学业紧张的现实,如何保证充足的光照?李晶提出了“零存整取”的实用策略。她建议,若无法保证每天两

小时的户外活动,可利用课间休息前往走廊等半户外环境远眺,上下学若距离不远尽量选择步行。周末天气晴好时,可集中安排较长时间的户外活动。“虽然理想情况是日均2小时,但研究表明每周累计达到14小时同样有效。”李晶说。

此外,还有一个简单易行的方法:将孩子的学习区域移到靠近窗户的位置(50厘米内),并适时开窗。由于玻璃会阻挡部分有益光线,若有条件,可充分利用阳台或阳光房。

李晶特别强调,日常读写时应坚持“20-20-20”护眼法则,即每近距离用眼20分钟,就抬头向约6米外远处眺望至少20秒。李晶说:“远眺,尤其是看远处的绿色植物,能让紧张的眼部肌肉彻底放松,这是最简单有效的眼部调节训练。”

### 识别早期信号 走出防控误区

李晶提醒家长,要特别留意孩子视力变化的早期迹象。除了孩子主动表示看不清黑板外,频繁出现眯眼、揉眼、眨眼,以及阅读写字时距离过近(小于40厘米)等行为,都可能是近视发生或加深的表现。一旦出现这些情况,应及时进行专业医学验光,尤其是散瞳验光,以明确区分真性近视与假性近视。

本报记者 闵婕

“对于学龄儿童,建议为他们建立视觉健康档案,并坚持每半年——即寒假与暑假期间各做一次全面的眼科检查。”李晶补充道。

在近视防控过程中,家长还需避免常见认知误区。“孩子一旦确诊真性近视,如果不佩戴合适的眼镜,长期视物模糊会导致眼睛过度调节,反而可能加速近视发展。”她强调,科学验配的防控眼镜不仅能提供清晰视觉,其特殊光学设计也能有效延缓近视进展。此外,一些家长在孩子近视后试图通过按摩、推拿等方式逆转真性近视,但这些方法仅能暂时缓解视疲劳,无法替代正规的医学防控手段。

### 明确防控目标 即控度数、防病变

“高度近视(通常指度数超过600度或眼轴长度超过26毫米)会显著增加未来发生眼底病变的风险,如视网膜脱离、黄斑病变等,这些风险即使成年后通过手术摘掉眼镜,也依然存在。”李晶提醒广大家长,近视防控的核心目标并非追求逆转近视,而是通过科学的干预和良好的用眼习惯,将孩子的近视度数和眼轴长度控制在安全范围内,避免成为高度近视,为长远的眼健康打下基础。