

小雪：外防寒燥，内温脾肾

今年11月22日是小雪节气。首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师祈君介绍，小雪是冬季第二个节气，意味着天气进一步转寒，降水渐由雨转为雪，但雪势尚微，落地易融。祈君表示，此时北方已普遍供暖，室内外温差大，空气干燥；南方湿冷交加，“冬燥”与“寒湿”并存，人体易受寒邪、燥邪侵袭。因此，小雪养生应以御寒保暖、润燥生津、温补脾肾为主，兼顾调畅情志、适度运动。

祈君建议，随着气温逐渐降低，起居宜“早睡晚起，必待日光”。建议夜晚11点前入睡，日出后起床，以养人体阳

气。室内保暖之余需每日通风1至2次，每次约15分钟。若室内空气干燥，可使用加湿器或放置一盆清水，以维持湿度。着装方面，祈君推荐“洋葱式穿衣法”，便于随温度调节。尤其需护好颈、腰、足三处，避免寒邪入侵。睡前可以用温水泡脚，加入少许艾叶或生姜，可温经散寒、促进血液循环，有助安眠。

“饮食宜温补兼顾润燥。”祈君说，可选羊肉、牛肉、山药、栗子等温性食材，做羊肉萝卜汤、山药小米粥，以健脾胃、补阳气。搭配梨、百合、银耳等润燥之品，如冰糖炖雪梨、银耳百合羹，缓解口燥与肤干。注意少食生冷寒凉、辛辣

燥热及肥甘厚味，腌制食品也应适量，高血压患者尤需注意，以免伤脾生湿或加重肾负担。

运动方面，祈君表示可以选太极拳、八段锦、散步、慢跑等和缓类项目，时间以日间阳气较盛时为佳，如上午或中午，避免大风严寒天气。运动强度以身体微热、不见大汗为宜，以防阳气外泄，违背冬藏之道。

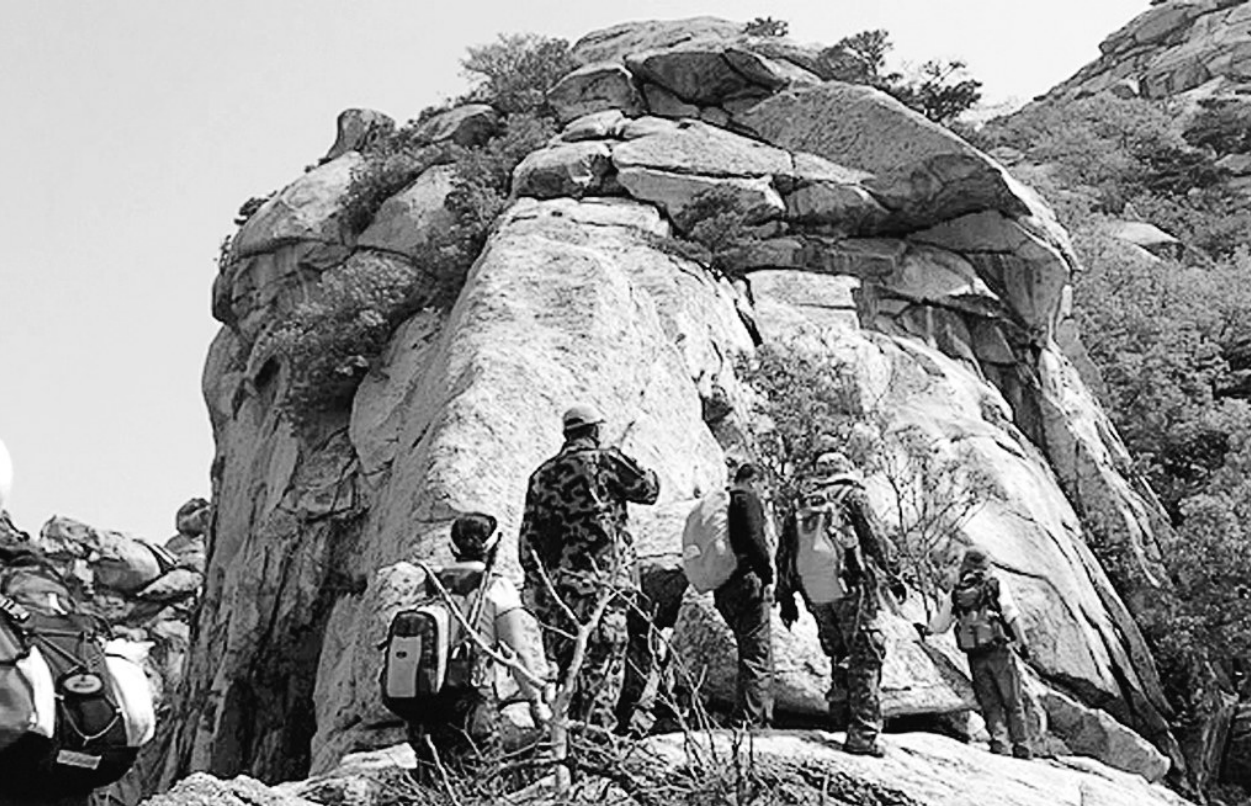
小雪后昼短夜长，人易情绪低落。“最好的办法就是多晒太阳，尤其是在上午，阳光能驱散阴霾，让人心情开朗。”祈君说，也可以多听一些轻松愉快的音乐，或进行阅读、书法等让人内心

宁静的活动。

“小雪时节，容易发生感冒、皮肤干燥、关节疼痛及咳嗽等不适，大多因为寒燥外袭、津液失调。”祈君介绍，感冒初期，可以喝生姜红糖水或葱白水发汗散寒；皮肤干燥者宜减少洗浴次数，浴后及时涂抹润肤品，饮食中增加胡萝卜、南瓜等富含维生素A之品类，或服百合莲子粥以润肺泽肤；关节疼痛的人应注意局部保暖，可用热敷或艾灸以温通祛寒；口干咳嗽者，可食用冰糖雪梨、麦冬枸杞茶等生津润燥。

人民日报海外版

如何选择适合自己的运动



男性通常拥有更发达的肌肉和更高的骨骼密度，在力量型、速度型以及需要高强度身体对抗的运动项目中较具优势。相对而言，女性通常具有更好的柔韧性、协调性和平衡感，在体操、舞蹈以及某些球类运动中能有更好表现。

此外，运动还可按需选择。对于上班族等久坐人群而言，肩颈腰部劳损高发，运动时间相对有限，可利用碎片化时间开展锻炼，进行拉伸操、爬楼梯、平衡站立等用时较短的运动。对于不适合剧烈运动的特殊人群，如有关节病、

慢性病患者以及孕产妇等，建议在医生和专业教练的指导下适当运动。

总而言之，找到自己感兴趣又合适的运动项目，而后长期坚持、适度进行，总会有所裨益。

人民日报

中疾控：立冬过后，多吃这些食物更养生

据中疾控微信公众号消息，立冬过后，天地始冻，万物收藏。在这个阴阳转换的关键时节，中国古代典籍中蕴藏着深邃的饮食智慧，与大家分享。

《黄帝内经·素问》有云：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”古人早已洞见冬季养生的核心在于“藏”——藏阳气、藏精气、藏神气。而饮食作为养生的重要环节，也需要顺应天时。

滋阴潜阳，食养为本

《千金要方》提出：“冬月宜苦不宜咸。”这与现代营养学不谋而合。中医认为冬季肾经当令，过咸伤肾，当以苦味坚阴。苦瓜、苦菊等苦味食物，富含生物碱，能促进代谢；而黑豆、黑芝麻等黑色食物，富含花青素和微量元素，正是冬季养肾佳品。

根实之味，天地精华

《诗经》中“七月食瓜，八月断壶”描绘的正是冬季来临前储备根茎类作物的智慧。萝卜、山药、红薯等根茎类食物，富含膳食纤维和碳水化合物，《本草纲目》赞萝卜能“大下气，消谷和中”，现代研究更发现其含有的淀粉酶能促进消化。

温热补益，中庸之道

《周礼·天官》记载：“凡食齐视春时，羹齐视夏时，藿齐视秋时，饮齐视冬时。”强调冬季饮品宜温热。这不仅符

发酵之智，冬藏妙法

《齐民要术》详细记载了冬季制作豆豉、酱曲的方法。这些发酵食品不仅便于储存，更富含益生菌和维生素B12。在新鲜蔬菜匮乏的冬季，通过发酵食品补充有益的微生物和营养素，体现了古人非凡的智慧。

食药同源，预防为先

《神农本草经》将山药、枸杞等列为上品，“主养命以应天，无毒，多服久服不伤人”。冬季易发呼吸道疾病，百合、银耳等润肺食材，富含黏液质和多糖，

能保护呼吸道黏膜，这与现代营养学强调的维护免疫功能不谋而合。

值得深思的是，古人强调“不时不食”（《论语·乡党》），冬季选择当令食材，既符合自然规律，也暗合营养学原理。如冬季盛产的大白菜，富含维生素C、钾元素和膳食纤维，在低温环境下正好满足人体需求。

立冬时节，重温《管子·形势解》的教诲：“春者，阳气始上，故万物生；冬者，阴气毕下，故万物藏。”饮食之道，不仅在于选择什么食物，更在于理解天地运行的规律，在恰当的时节用适当的方式滋养身心。这或许就是中国传统饮食文化留给今人最珍贵的遗产——在舌尖上实现天人合一的智慧。

人民网

落叶对交通安全有这些隐患

立冬过后，片片落叶为大地披上盛装，在这如画美景背后，也暗藏着不容忽视的行车安全隐患。

一、落叶多的路面藏隐患。当干燥落叶覆盖路面时，轮胎与路面的摩擦系数降低，而经晨露或雨水浸泡后，路面的湿滑度增大，车辆制动距离会延长，车辆失控风险增加。落叶还会隐藏路面破损、坑洼，甚至障碍物，让驾驶员措手不及。

二、落叶会导致汽车自燃。如果车辆停在干枯的落叶堆上，存在被落叶引燃的隐患。刚停车后，汽车排气管温度很高，稍不注意就可能引燃落叶。此外，发动机舱里面的树叶未及时清理，也可能因为高温引燃。

三、落叶腐蚀损伤车漆。落叶会变质腐烂，产生黏性液体，早晚温差加大会导致落叶附着露水，潮湿会加快腐蚀速度，若不及时清除会对车漆漆面造

成损伤。

四、落叶污染空调滤芯。有些小的落叶落在汽车空调外部进风口时，很容易被吸入进气道中，如长时间得不到清理，落叶就会腐烂，从而污染滤清器并产生异味。

交警提示：途经落叶密集路段时，建议将车速控制在限速值以下，保持平时两倍的安全车距，为突发情况留足反应空间；闲置的车辆尽量停到车库，如果是露天停车，尽可能及时清理车上的落叶；在路边停车时先看堆积的树叶是否多，尽量停在干净的路边；在开车前要检查空气滤清器上有没有落叶，如果有要及时清理干净；日常开车时，要注意检查车身缝隙，特别是挡风玻璃下方、车顶和车门处，一旦发现落叶阻塞排水孔，应立即清理。

殷修武

“坐站交替”可缓解下背部疼痛

据最新一期《应用人体工学》杂志报道，长时间久坐是现代办公族的通病，而一项来自澳大利亚的新研究为缓解下背部疼痛提供了一个简单有效的办法，即在办公中定时“坐30分钟、站15分钟”。

研究显示，这种固定的“坐站交替”模式可显著减轻下背部疼痛，对所有久坐办公人群都有益处。规律的“坐站交替”不仅有助于改善腰背健康，还能提高专注力、降低压力，并促进员工在工作日内保持活跃的身体状态。

格里菲斯大学联合昆士兰大学开展了一项随机对照试验，比较了“固定坐站比例”（30分钟坐、15分钟站）与“自我设定比例”（参与者根据个人喜好决定坐站时间）两种方式的效果。所有

参与者均为使用升降办公桌的久坐型工作人员，并在研究开始前一个月内经历过下背痛。

结果显示，遵循规定“30:15”比例的参与者在3个月后会下背部痛明显减轻，效果优于自我设定比例组。两种方法都能减轻疼痛，但固定比例组的改善幅度更大。该组参与者报告了额外收益，如压力水平降低、注意力提升等。

参与者普遍认为“30:15”的坐站模式简单易行，更容易坚持执行对久坐的办公室群体具有现实指导意义。将“坐30分钟、站15分钟”作为日常工作节奏的一部分，办公族可减轻背痛并能改善身心状态。

科技日报

最伤膝盖的不是跑步，而是它！

很多人一听到“跑步”“健步走”，脑海中首先就会想到“膝关节磨损”，因此对这些运动敬而远之。但科学研究可能颠覆你的认知：膝盖的“头号敌人”，并非跑步，而是很多人天天都在做的——久坐。

目前已经有很多科学证据显示，久坐会导致关节炎发病率增加。例如：在一项大规模队列研究中，成年人若每天久坐时间大于4小时，影像学提示膝关节骨关节炎发病或者进展的风险增加约25%；如果工作时间长时间坐着，则风险增至约60%；利用孟德尔随机化方法探讨体育活动和久坐不动对骨关节炎风险的因果关系发现，久坐不动（如一直在看电视）时间越长，发生膝关节骨关节炎风险越大；若每天坐10个小时以上，慢性膝关节疼痛发生概率越大；2017年发表在《骨科与运动物理治疗杂志》上的一项权威研究比较了三类人群的关节炎发生率，竞技跑者发生率率为13.3%；久坐不动者为10.2%；健身跑步者仅为3.5%。可见，过高强度跑步、久坐不动都会引发更多的关节问题，而健身跑步的人群中患病率反而最低。

因此，适当跑步对于普通人来说，整体上是有益于关节健康的。而久坐不动，才是被忽略的“膝盖杀手”。何为健身跑？其实也有相对科学的定义：健身跑，或称休闲跑（Recreational running），指以健康、健身或娱乐为目的的规律跑步活动，而非竞技训练或职业比赛。特征主要指：非职业跑者，训练量中等，不以竞技成绩为主要目标，主要是为了健身或保持体能、控制体重；强度大约每周跑2~5次，单次时长30~60分钟；距离一般每周小于65千米或每年小于4000千米。

为啥坐着反而比跑步更容易得关节炎？用进废退，这个道理放在车子和人的关节上，是一样的。打个比方，汽车是一直停在车库里“供着”寿命长，还是时不时开一开使用寿命更长？而何为久坐？我们也有科学的定义，例如整天都坐着或者每天坐着的时间超过6~8小时，且每周中高强度体力活动小于150分钟（如快走、慢跑、休闲骑行、缓坡爬楼或游泳等）；不从事规律性体育锻炼；等等。如果满足这些条件，您就属于久坐人群，要特别注意调整啦。

要知道，人的关节是有关节滑液的，在运动状态下，关节滑液在关节里面丝滑流动，可以润滑关节、提供营养。适当运动，也能提升关节的韧性、抗压能力。可如果长期不运动，关节内的滑液就像一潭死水，而失去了润滑剂的保护，关节周围的肌肉组织也会日渐萎缩。久而久之，关节损伤的风险自然更高。这里面也是有一定的科学原理，健康膝关节的结构与细胞具有独特的生物力学与代谢特征，使其在适度负荷下保持稳态。正常关节软骨由致密的Ⅱ型胶原纤维网和富含蛋白聚糖的基质构成，赋予其良好的抗压与弹性；软骨细胞是软骨内唯一的活性细胞，分布稀疏但代谢活跃，通

过感受机械应力调节基质合成与降解的平衡。此外，滑膜细胞分泌的透明质酸和润滑素维持关节表面低摩擦环境；软骨下骨通过微循环为软骨提供营养支持，并在力学应答中起到缓冲作用。适度的机械负荷可激活软骨细胞膜上机械敏感离子通道，增强软骨基质合成、抑制炎症因子表达，使关节处于“多负荷适应性重塑”的平衡状态。反之，久坐导致这些机械信号丧失，软骨细胞活性下降、基质合成受抑，滑液循环不足，炎症微环境逐渐形成。因此，规律中等强度健身跑通过恢复机械刺激、改善细胞代谢与润滑状态，维持健康的稳定平衡态。

保护膝关节最有效的方式是动静结合，也就是让膝关节在适度活动与充分稳定之间保持平衡。动态运动可以促进关节的灵活性和血液循环，增强软骨的代谢与营养供给，例如慢跑、快走、游泳、骑行等有氧运动，都能帮助维持关节稳态。与此同时，静态训练能够强化膝周肌群的力量与稳定性。科学研究已经证实，增强膝关节周围的肌肉是治疗或者预防膝关节骨关节炎的最佳锻炼方式，而股四头肌作为膝关节周围最重要的肌肉，主要负责膝关节的伸直运动，是维持膝关节稳定最重要的肌群。随着年龄的增长，大多数会因为运动量减少导致股四头肌萎缩，而肌肉萎缩带来的一个最严重的后果就是膝关节的稳定性下降，而缺乏肌肉的保护会导致膝关节不稳定，丧失膝关节的稳态后便无法维持人群日常的活动量，从而加速膝关节的退变。增强股四头肌肌力不仅可以维持膝关节的稳定，同时还可以缓解膝关节疼痛的症状，延缓关节退变。

不妨教大家两个居家锻炼股四头肌的动作：

一是直腿抬高。该动作以锻炼大腿前方的股四头肌为主。仰卧位或者坐位都可以，动作关键要慢，直腿抬高后使其与水平面成角度30度，坚持10秒钟左右再慢慢放下，为一组。如此反复，左右交替，一般推荐每半天100组左右。注意事项：避免腰部或臀部抬起，会增加腰椎负荷，损伤腰部肌肉；抬腿不要太高（约30°~45°即可），太高的话无法针对性地训练股四头肌。

二是靠墙静蹲。肌肉力量比较强的或者认为直腿抬高强度太低的朋友，可以采用靠墙静蹲的方法进行锻炼。背靠墙站立，双脚与肩同宽，距离墙约30至50厘米。脚尖略微朝外，保持自然站立姿势。缓慢弯曲膝关节，让臀部沿墙面向下滑动，膝关节屈曲约90°（大腿平行于地面）。膝盖不要超过脚尖，保持膝盖与脚尖方向一致。保持静止姿势30至60秒，呼吸均匀，不要屏气。需要注意的是：膝关节屈曲角度超过90°关节压力明显升高，对于已有膝关节炎、半月板损伤或前交叉韧带重建者可能不适合。膝盖超过脚尖会增加髌股关节压力，脊柱后仰或驼背可能带来腰部负担。

光明日报

熬夜可能引发心源性猝死 医生划出4条红线

在当下的生活节奏中，熬夜成了很多人的常态。大家都知道熬夜伤身，却忽略了熬夜也有可能引发心源性猝死。熬夜熬到什么程度身体会受不了？熬夜后是否还可以补救？一起了解身体发热的危险信号。

熬夜到什么程度会发生猝死？

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但它会让猝死风险飙升。如果出现以下4种情况，必须立刻停下手中的事，赶紧休息。

连续3天以上，每天睡不足4小时

相当于让心跳高速连续运转72小时，心脏每跳一次，心肌细胞就会经历一次收缩与舒张的磨损。

正常睡眠时，心肌细胞能得到40%的修复，而当人体缺觉时，修复几乎停滞。有研究显示，这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

通宵24小时后不补觉

曾有实验记录，健康成年人通宵后血压会剧烈升高。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

长期每天睡不够6小时

如果长期每天睡眠不足6小时，再叠加高血压、糖尿病等慢性病，这些疾病本身就会损伤血管内皮，熬夜会让血液中的炎性因子增多，如果再叠加高血压、糖尿病等会损伤血管内皮的慢性

病，会加速斑块形成。

更危险的是，肥胖、抽烟，饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱，随时可能破裂堵塞血管。

熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后叠加运动本身处于亢奋的状态，若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升。

提醒：如果熬夜后累到起床都费劲，休息12小时后仍没有缓解，胸口像被巨石压住般闷痛，有时还会放射到左肩、下巴，莫名冒冷汗、手脚冰凉，伴随恶心想吐，走几步路就喘得厉害，感觉空气都不够用，这些可能是心梗的前兆，此时坐下来休息，立刻拨打120，或许能救命。

几点睡觉算熬夜？

“日出而作，日落而息”是古人的养生智慧，其中离不开褪黑素的“支持”。

褪黑素是负责调节“睡眠-觉醒周期”的睡眠激素，主要由大脑深处的松果体分泌，它最重要的作用，是调节昼夜节律，帮助睡眠，告诉身体“到点了该睡觉了”。

白天，褪黑素分泌维持在很低水平；晚上九、十时分泌量增加；晚上十一点左右分泌量大量增加；凌晨两三点达到最高峰；天亮时，褪黑素的分泌又逐渐降至最低水平。

如果经常熬夜，尤其是23点以后褪黑素大量分泌时还不睡，“睡眠-觉醒

周期”就会受到影响，出现“困过劲儿，反而不困了的感觉”，可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况。

也就是说，不熬夜早点睡，能正好与褪黑素大量分泌的时间相契合，可以充分发挥其促进睡眠的作用，提高入睡效率。

上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明介绍，睡眠时间不足、睡眠质量不好、睡眠节律颠倒都属于熬夜。

从时间上来说，晚上11点到早上6点是最佳睡眠时间，尤其是晚上11点到次日3点，深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就是熬夜，越晚睡对身体伤害越大。

熬夜时心脏“咯噔”一下危险吗？

有些人熬夜时可能心脏会突然“咯噔”一下，原本“咚—咚—咚”的心跳，变成了“咚—咚—咚—咚”……

专家表示，心脏工作时，提前出现一次跳动，这种现象称为早搏，是一种最常见的心律失常。

功能性早搏：常见于中青年人群中，大多数功能性诱因不明，往往在情绪紧张、激烈运动、过度劳累、酗酒等外因刺激下诱发。

病理性早搏：早搏过于频繁，且伴有心慌、胸闷等情况，动态心电图显示每24小时有一两万次甚至更多，严重影响日常生活。

判断早搏是否需要治疗，通常要先通过24小时动态心电图检查，确认其

国家应急广播