

# 冬至:藏阳养阴,适度进补

“冬至是冬季的第四个节气,‘至’指极致,冬至这天北半球白昼最短、黑夜最长,意味着北半球正式进入一年中最寒冷的时期。”首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师王莉介绍,在中医理论中,冬季主封藏,养生重在“藏阳养阴”。此时人体精气内敛,不易外泄,营养物质更易被吸收、利用与储存,因此正是适宜进补的时节。

在起居方面,王莉建议遵循“早睡晚起,必待日光”原则,适度早睡晚起,避免过早起床受寒。此外,低温会导致血管收缩、血压升高,增加心脑血管

险,建议早晨缓慢起床,避免突然用力。可在阳光充足时外出活动,适当进行散步、八段锦、太极拳等舒缓运动,以微微出汗为宜,避免大汗淋漓耗伤阳气。

“饮食调养以补阳、补精、补肾为主。”王莉表示,可多食用黑豆、木耳等黑色食物,入肾补虚;羊肉、牛肉、山药、桂圆等食材,温补阳气、滋养脾胃;还可以用生姜大枣泡茶饮用,驱寒暖身。此外,阴虚体质(如口干、手心热)的人应减少羊肉、桂圆等温热食材,多选银耳、百合、莲藕等,以滋阴润燥;阳虚体质(如怕冷、乏力)的人可适当增加温补类

食材。冬季应少吃生冷食物,以抵御严寒、固护阳气。

“俗话说‘冬至进补,来年打虎’,说的就是冬至膏方进补。”王莉介绍,膏方营养、滋润、味美,不仅能滋养脏腑气血津液,还能调补人体阴阳平衡,达到固本培元、滋补肝肾的效果。但冬至进补因人而异,应请专业中医师辨证后“量身定制”。服用前若有感冒、咳嗽、腹泻、发热等急性病症,需先治愈再进补,否则会“闭门留寇”,加重病情。脾胃功能虚弱者(例如易腹胀、消化不良),可先服1—2周“开路方”(健脾开胃的汤药),调理脾胃后再服膏方,提

高吸收效果。王莉强调,服用膏方期间应忌食生冷油腻食物,避免加重脾胃负担,导致腹胀、消化不良。若出现上火症状(口干、咽痛、便秘),可减少用量或暂停1—2天,多喝水,搭配梨、银耳等滋阴食材。若出现腹胀、腹泻、食欲下降,可能是膏方过于滋腻或用量过大,需减量服用,或咨询医生调整配方。

“冬至养生重在顺应天时、因人施策。”王莉说,通过起居藏阳、运动有度、饮食辨证、膏方定制等方式,可为身体积蓄能量,迎接来年春暖花开。

人民日报海外版

# 天冷了,为了家人健康,中疾控劝你每天做这件事

据中疾控微信公众号消息,天气越来越冷,在注意防寒保暖的同时,仍应适当开窗通风。常言道“流水不腐,户枢不蠹”,室内空气同样需要流动,才能保持清新。

**开窗通风的作用**

窗户是很重要的新风口。首先,适当开窗可以通过气体交换稀释室内的污染物。如果不及时通风,烹饪油烟、燃煤烟尘、建材释放的甲醛等有害物质会长时间滞留室内,不仅刺激呼吸道,还可能影响肺功能、血压和血糖水平;烟煤甚至可能引发一氧化碳中毒,危及生命。

第二,开窗通风除了能降低室内空气污染,还有助于减少人体代谢产生的二氧化碳及汗臭等异味。二氧化碳浓度是评估室内空气质量的关键指标,其浓度上升会促使人体分泌异味物质。当二氧化碳浓度超过0.1%时,可能导致头晕、头痛和注意力不集中,它也是“病态建筑综合征”的重要诱因之一。

第三,开窗通风还能降低室内微生物的致病风险。通风是减少各种病原微生物传播的重要措施。冬季是流感高发期,适当开窗可稀释室内病毒浓度,减少人员相互传染的风险。此外,通风还能防止衣物和粮食发霉,是控制霉菌的简便方法。霉菌作为过敏原,可能引发湿疹和哮喘;粮食霉变后产生的黄曲霉毒素还具有一定致癌性。

**如何实现有效通风?**  
那么,怎样才算有效通风呢?每天只开一小会儿门窗是否足够?

通风的目的是促进室内空气流动,



以室外新鲜空气替换室内污浊空气。专业上常以二氧化碳浓度作为判断通风效果的标准。《室内空气质量标准》(GB/T 18883—2022)建议,室内二氧化碳在任1小时的平均浓度均不可超过0.1%。一般家庭和办公室通常缺乏专业监测设备,难以直接依据二氧化碳浓度判断通风情况。不过,如前所述,

二氧化碳浓度与室内异味密切相关,因此可通过气味粗略判断通风效果:从室外进入家中时,若无明显刺鼻气味或憋闷感,感觉室内外空气一样清新,即说明通风良好。

**其他通风方式**  
还有一个问题,不开窗能否实现通风?答案是肯定的。中央空调的新风

系统是一种通风方式,但成本较高,且若使用或维护不当还可能形成二次污染。除了新风系统外,一般住宅或小型公共场所可在烟囱上安装引风机或使用无动力风帽来改善通风。但需注意,无论采用哪种通风方式,雾霾天应注意尽量避开重污染时间段通风。

人民网

# 压力导致脱发的双重机制发现

美国哈佛大学研究团队在最新一期《细胞》杂志上发表研究成果,揭示了压力导致脱发的双重机制,这可能为理解自身免疫疾病提供新线索。

研究显示,压力导致脱发的第一重是“即时脱发”机制,这是一种来自交感神经系统的即时反应。人体面对压力

时,会触发天然的“战或逃”机制,释放大量去甲肾上腺素。这种神经递质在浓度过高时,会杀死毛囊中高度增殖的细胞。但由于毛囊干细胞未受损,毛发通常可再生,因此这种脱发多为暂时性的。

团队进一步通过电子显微成像发

现第二重机制,即被去甲肾上腺素破坏的毛囊“看起来就像被倒上了盐酸一样”坏死。深入观察发现,在去甲肾上腺素释放之后,人体会把发炎或坏死组织视为外来入侵者。这反过来又会触发一连串免疫反应,激活自身反应性的CD8+T细胞,这些细胞在错误判断下

攻击毛囊,使脱发可能反复发生,并产生持久影响。

这一发现对于理解自身免疫疾病具有重要意义。研究团队表示,诸如1型糖尿病、红斑狼疮和多发性硬化症等疾病往往需要外部触发因素,而压力可能正是其中之一。

科技日报

# 过期药没变质就能继续用吗

北京市科协日前发布的“科学流言榜”中,有一条“过期药只是药效差,没变质就能吃”的流言。附后的解读强调:过期药不建议服用。记者在采访中发现,在安全用药方面,存在不少认知误区。有人认为,药物刚过期,吃了没事;有人认为,西药过期不能吃,但中药没有有效期。这些说法对吗?记者采访了有关专家。

**不仅是药效降低**

首都医科大学附属北京世纪坛医院药学部主任姜德春表示,过期药不仅仅是药效降低,还存在其他问题。药物过期后,其有效成分会发生变化,导致药效降低,甚至完全失效。以抗生素为例,过期后其杀菌效果可能减弱,无法有效控制感染,甚至可能加剧病情恶化。对慢性病患者来说,过期药的使用风险尤为突出。例如,降压药和降糖药等药物在过期后可能失去调控血压、血糖的能力,导致血压过高或血糖波动,增加中风、心脏病、糖尿病并发症的风险。

此外,某些药物过期后会发生化学分解,产生有害物质。“比如,阿司匹林过期后,其有效成分会分解为水杨酸,这种物质可能刺激胃肠道,导致胃液肠或出血;而某些四环素类药物过期后可能会释放出肾毒性物质,损伤肾脏和肝脏。”姜德春说。

因过期产生的健康风险同样存在于中药的使用中。中国中医科学院医学实验中心研究员、博士生导师代金刚表示,中药成分复杂,过期后可能产生未知有害物质。比如,饮片霉变可能产生的黄曲霉素,哪怕少量摄入也存在健康风险。

针对“中药无有效期”“部分中药越陈越好”等说法,北京中医药大学教授、主任医师孔军辉表示,中药“无有效期”的说法不够准确和科学。国家药监局发布的《中药饮片标签管理规定》明确,2025年8月1日起市场上销售的中药饮片须标注保质期。

专家认为,强制标注保质期,主要是为了保障中药饮片的安全性与其有效性。中药饮片在储存过程中如果管理不当,可能会受潮发霉、生虫变质,导致药效下降甚至产生安全隐患。标注保质期并建立规范的管理制度,可以有效避免这些问题。上述规定是对传统经验的科学补充和完善,是中药饮片规范化管理的重要进步。

中药的“陈放”实际情况则比较复杂,不能一概而论。孔军辉介绍,确实有少数中药材在符合专业储存条件的前提下,陈放后药性更温和,典型代表是陈皮、阿胶等。“但是,绝大多数中药饮片并不适合长期存放。例如,薄荷、紫苏等含挥发成分的药材,久贮后香气散失,药效会大打折扣;还有高糖分、富含淀粉的药材,如枸杞、红枣等,易受潮霉变或生虫;花类药材久存则容易褪色、发霉,影响药效。”孔军辉强调。

对于“安宫牛黄丸收藏越久越好”的观念,孔军辉表示无科学依据。安宫牛黄丸的核心功效依赖麝香、冰片等挥发成分的即时活性,而非长期转化,且现代制剂工艺与传统手工制作工艺不同,长期储存反而加速有效成分流失。孔军辉建议,按需购买中药而非囤积,避免因盲目收藏延误救治或引发健康风险。

**有效期≠安全使用期**  
值得注意的是,专家强调,“有效期≠安全使用期”这一观念应得到广泛重视。

姜德春认为,药品的有效期是指在特定的储存条件下,药品能够保持安全性和疗效的时间。药品的实际使用期不仅取决于其标注的有效期,还与储存条件密切相关,温度、湿度和光照等环境因素都会影响药品稳定性。例如,许多家庭可能将药品存放在浴室或窗台,这些地方或潮湿,或暴露在阳光下温度较高,都会导致药品提前变质。

“微生物污染是开封后药品隐性过期的一个重要因素。以眼药水为例,开封后暴露于空气中,接触眼部或其他物体表面时,药物很容易被细菌、真菌等微生物污染。尽管药品本身可能仍在有效期内,但如果受到污染,使用反而可能导致眼部感染,引发结膜炎、角膜炎等。还有些药物在开封后容易出现成分挥发或氧化现象,导致药效下降。例如,硝酸甘油片开封后,其有效成分会逐渐挥发,特别是长期暴露空气中的情况下,药效会迅速降低。此外,某些药物在开封后可能受潮霉变或光照影响,发生变质。像泡腾片、散剂等在开封后易挥发,可能导致结块或失效;维生素C等在光照下容易氧化,丧失药效,甚至产生有害物质。”姜德春说。

**科学存储有方法**  
各类药品如何避免在保质期因不当存储造成健康风险?

姜德春强调,必须严格遵循药品说明书上的储存要求,确保药品在合适的环境中存放,才能最大限度地保证其安全性和疗效。他举例说明:“阴凉处”指

温度低于20℃的地方,“冷藏”则要求温度为2℃至8℃。

专家提醒,为了确保药品的效果和安全,患者应严格遵循开封后药品的使用期限,并妥善存储。特别是眼药水、滴鼻液和外用药膏等,开封后应尽量在有效期内用完,避免长期存放。眼药水、滴鼻液等药品的包装设计往往不完全密封,微生物容易进入,因此每次使用后务需密封好,避免微生物污染,使用前要检查药品外观和气味,确保其没有发生异常变化。易受潮湿或光线影响的药物,储存应特别注意避光、防潮,并确保在规定的时间内使用完毕。

代金刚建议,每3个月至6个月清理一次家庭药箱,及时处理过期、变质的药,避免误用。他介绍,中成药保存要求“防潮、密封、避光”,大部分中成药需密封保存即可。颗粒剂开封后应尽快用完,有剩余要密封并放在干燥处。糖浆类药品开封后需冷藏,每次取用应使用干净器具,避免唾液等接触瓶口,防止药品污染变质;膏滋类药品也需要冷藏保存,在取用时要用干净的器具,每次取完需密封保存,避免滋生细菌。

关于家庭存放中药饮片的注意事项,代金刚表示,要分类保存,像花类、叶类药材易潮,应放置于密封罐中并加干燥剂;根茎类可放在通风干燥处,用纱布包花椒驱虫。“中药饮片不要放在厨房、阳台,也不要和有异味的物品混放,以防影响药效。使用前要先观察其性状,若变色、发霉、有虫蛀或散发异味,哪怕没到标注保质期也不能再用了。因此,建议少量多次购买,避免长期存放导致药效衰减。”代金刚说。

经济日报

# 吸烟危害青少年健康,比想象更严重

据《齐鲁晚报》《今晚报》等多家媒体报道,天津市河西区疾病预防控制中心一项研究成果证明,烟草(吸烟)对青少年更具有成瘾快、损伤不可逆等危害。

尼古丁是一种高度成瘾的有害物质,吸入后仅需10秒钟即可到达大脑,刺激多巴胺分泌,产生短暂愉悦感。青少年大脑功能尚未完全发育,对尼古丁更加敏感,更容易形成依赖。一旦成瘾,戒断过程会出现焦虑、烦躁、注意力不集中等症状,严重影响自己的学习、生活和身心健康。

烟单烟雾中含有数千种化学物质,

其中至少有69种是已知致癌物。青少年吸烟会损害呼吸系统,增加疾病风险。长期吸烟还会导致高血压等心血管疾病,发病年龄提前。电子烟同样具有危险性,其含有的调味剂和重金属可能损害肺功能,并诱导青少年转向吸卷烟。对于青少年来说,二手烟也不安全,即使短暂接触也不行。

二手烟中的有害物质会刺激呼吸系统,增加少年儿童的哮喘、中耳炎等疾病的风险。家庭中如果有吸烟者,应尽量不要在室内吸烟,否则,会对孩子以及其他家人的健康造成不良影响!

殷修武

# 用含氟牙膏刷牙省去这一步更护齿

最近,一些在海外学习生活的自媒体博主发文称,自己在当地医院牙科就诊时医生建议“刷牙后应吐出牙膏泡沫,没有必要再用水漱口”。相关推文一经发出,就引来关注。事实上,部分国外相关机构也给出过类似建议。

那么,用牙刷刷完牙后究竟该不该再用水漱口?如果不漱口,牙膏残留会不会对身体健康造成影响?科技日报记者日前就此采访了陆军军医大学西南医院江北院区口腔科主任雷涛。

**使用含氟牙膏不用漱口**

“判断用牙刷刷完牙后究竟该不该再用水漱口,关键要看所使用的牙膏是否含氟。”雷涛解释道,氟通常是牙膏中真正起护牙作用的核心成分,能在牙面形成一层透明保护膜,且需要一定附着时间才能发挥作用。

相关实验数据显示,用含氟牙膏刷完牙后立刻用水漱口,会冲掉牙面上大部分的氟,30分钟内牙面残留的氟仅为原来的1/3。如果用含氟牙膏刷完牙后不漱口,氟可以稳定附着在牙面上,能更有效预防蛀牙。

目前,市面上销售的牙膏主要分含氟牙膏、低氟牙膏以及无氟牙膏三类。含氟牙膏的成分表,往往会标注氟化钠、单氟磷酸钠,其含氟量通常在1000ppm至1500ppm,即每千克含氟1克到1.5克之间。低氟牙膏含氟量为500ppm,即每千克牙膏中含氟500毫克,多数儿童牙膏属于此类。在使用上述两种牙膏刷牙后不用水漱口,可以有效保护牙齿。而无氟牙膏不含氟,因此使用无氟牙膏刷牙后是否用水漱口,仅会影响口腔内牙膏泡沫的残留情况,并不会对防蛀效果产生实质影响。

**牙膏吞进肚无需担忧**  
使用含氟牙膏刷牙后不用水漱口,会不会把氟吃进肚子里导致中毒?此外,含氟牙膏里的其他成分对人体有害吗?

雷涛说,以体重60公斤的成年人为例,其单次氟摄入量安全上限约为9毫克。若体重70公斤,安全上限则约为10.5毫克。而市售含氟牙膏的氟含量通常为1000ppm至1500ppm,单次刷牙

用量约0.5克牙膏,仅能提供0.5毫克到0.75毫克的氟,远低于安全上限,正常使用无需担心氟摄入过量。

除氟之外,含氟牙膏中通常还含有摩擦剂、保湿剂、发泡剂、防腐剂以及香料等成分。二氧化硅、碳酸钙是常见的摩擦剂,硬度为5莫氏至6莫氏,与牙釉质硬度接近,既能有效磨去牙菌斑,又不会损伤牙齿。微量吞服的这类摩擦剂会经肠道排出体外。甘油、山梨醇等保湿剂是防止牙膏膏体干裂的关键成分,属于食品级添加剂。它们即使进入人体,也可被肝脏正常代谢。苯甲酸钠、羟苯甲酯等防腐剂,在牙膏中的浓度往往低于0.1%,比一瓶汽水的防腐剂含量还低。因此,牙膏中的摩擦剂、保湿剂以及防腐剂通常不会对人体产生危害。

“不过,有一类成分需要格外注意。”

雷涛说,牙膏中的月桂醇硫酸酸钠等发泡剂,能帮助清除口腔油脂,但对极少数敏感人群来说,使用含此成分的牙膏后不用水漱口,可能会诱发口腔溃瘍。因此敏感人群可以选择含椰油酰胺内基甜菜碱或甲基椰油酰基牛磺酸钠的低泡牙膏。

另外,含氟牙膏所含的薄荷醇、薄荷油等香料,会带来辛辣口感,刺激三叉神经,但不适感一般在30分钟后消退。

**并非所有人都适合**

雷涛说,在使用含氟牙膏时,应采用正确刷牙方法洁齿2分钟后吐掉口腔内的牙膏泡沫,再通过轻轻咳嗽的方式,带出口腔内残留的少量泡沫。同时,为让氟能够充分在牙面附着并发挥作用,在刷牙后的30分钟内,尽量不要进食或饮水。

不过,“刷牙后不用水漱口”并非适合所有人。比如,生活在高氟地区或已经出现氟斑牙的儿童,由于日常接触氟的途径可能更多,因此应使用含氟量为500ppm的低氟牙膏,并且刷牙后要彻底用水漱口,以避免氟摄入过量。

除了牙膏的使用,漱口水的使用方式也会对牙齿健康产生影响。雷涛建议,使用漱口水和刷牙时间隔30分钟,这样能避免漱口水将牙面上刚附着的氟冲掉,影响防蛀效果。

科技日报

# 中疾控:冬季减肥,这些变化要知道

减少精制糖和甜点。

脂肪:保证必要的摄入,供能占比20%—30%,优先选择坚果、鱼油、橄榄油、茶籽油等优质脂肪。

二是保证饮水和睡眠。

足量饮水:多喝温水,建议每天1.5—1.7升。饭前一杯水可增加饱腹感。保证充足睡眠:冬季需要更多休息,建议每日平均7小时左右,睡眠不足会扰乱饥饿激素分泌,增加对高能量食物的渴望。

三是调整运动策略。除基础代谢外,身体活动消耗的能量是影响人体总能量消耗最重要的部分,一般占到总能量消耗的15%—30%,体育锻炼、日常家务活动、休闲活动等都属于身体活动。

加入抗阻力力量训练:肌肉可谓是“代谢的引擎”,每周安排2—3次抗阻训练,居家可采取弹力带、超慢跑、自重训练等,对维持代谢率至关重要。

尝试高强度间歇训练:短时间内的快速跳绳、波比跳等高强度运动能产生“后燃效应”,即运动后持续消耗能量。

创造更多日常活动机会:抵抗寒冷带来的身体惰性,设定闹钟每小时起身多活动几分钟,通过做家务、走楼梯等日常活动创造更多运动机会。

**心态调整很重要**

接受体重的微小波动:冬季体重下降速度比夏季慢0.1—0.2公斤/周是正常的。

关注体重以外的指标:对于减重,记录和监测是很重要的环节,其中除了记录体重,腰围变化、衣物宽松度和运动能力的提升都要做好相应记录,给予减重很大的信心。

设定必要的过程性目标:设定过程性小目标,如“每周完成3次力量训练”等,而非只看体重数字,让目标更容易实现。

冬季减重困难,是身体古老生存智慧与现代生活方式的碰撞。突破平台期的关键,不在于更严苛地节食,而在于更聪明地适应季节变化。冬季更像是减重之路的“维持和准备期”,为来年春夏更高效的减重打好身体基础;通过优化膳食质量而非单纯减少食物摄入量,通过调整运动类型来激活代谢,通过管理环境与心理因素来维持平衡。

人民网