

# 立冬养生好 一冬病不找

## 专家教你开启正确入冬“姿势”



秋意尚未尽消,冬日已翩然而至。现已立冬,俗话说,“立冬养生好,一冬病不找”,那么,立冬后我们该如何养生呢?11月6日,笔者采访了西安市环城西路社区卫生服务中心中医科医生王笑语。

### 科学进补 给肠胃适应过程

民间历来有“立冬补冬”的习俗,王笑语称,针对立冬养生,如何科学进补是非常重要的,立冬后应多食用健脾养胃、补益阴血、食性温和的食物。

王笑语表示,立冬进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程,所以要做好进补,比如食用性温质的羊肉汤等。此外,冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦,芝麻粥可以益精养阴,萝卜粥可以消食化痰,茯苓粥可以健脾养胃。

天冷的时候,适量增加蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄入,对抵御低温也很有好处。例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

增加维生素A、C的摄取,也可以增强对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等;维生素C主要来自新鲜水果和蔬菜。根据“秋冬养阴、冬季养肾”原则,冬季还可以适量多吃点鲜味食物,如海带、紫菜以及海蜇等,具有补益阴血等作用。

### 早睡晚起 要注意保暖

除饮食外,王笑语提醒市民朋友还应从起居、防寒、运动、精神等方面进行养生,以维持健康,一冬无病。

王笑语称,立冬标志着冬季来临,万物闭藏,白天逐渐缩短,夜晚逐渐延长,就像小动物们需要冬眠一样,人体也应顺应昼夜的长短变化,尽量做到早睡晚起,延长休息时间。上班族做不到晚起,至少要做到早睡,保障充足的睡眠,有助于收敛阳气,蓄积精神。

立冬后,气温下降趋势加快,日常外出时,颈部、腹部、膝关节、足部等部位一定要注意保暖,不要受凉。尤其是风驰电掣的“电动车一族”,立冬后需配置棉质挡风罩,防止风寒直入经络筋骨导致关节病变。每晚睡前用温水泡脚,也可以消除疲劳,御寒防冻,促进睡眠。

立冬后虽然天气寒冷,也要适当户外活动,接受阳光照射。老年人可以伸展肢体、慢跑、打太极拳、散步等,青年人可选择打球、慢跑、瑜伽等振奋人体阳气、舒展筋骨、增强抵抗力的运动。早晨活动时间最好在阳光出现

以后,晚饭后不宜外出进行激烈运动。

由于室内外温差较大,外出活动时要注意保暖,注意力度、强度和持续时间,不要太剧烈,不宜大汗淋漓,尤其是对于有心脑血管及呼吸系统疾病的患者,宜选择轻缓的运动。

“多外出晒太阳也可以抑制大脑松果体的褪黑激素分泌,驱除抑郁情绪。”王笑语说,由于秋收冬藏,精气会进入到人体深处,一些抑制的情绪容易被激发,叠加冬季气温下降,就容易产生抑郁情绪,平时可以通过跳舞、弹琴、画画、书法或是适当晒太阳、听歌、养花等方式调整情绪,陶冶情操,修养身心。

另外还需要注意的是,立冬也是呼吸道疾病高发季节,要注意防范。高血压、心脑血管疾病患者的病情在立冬后也易加重,已有此病者要遵医嘱服药,不可擅自停药。 □马相

# 关于试管婴儿的这些真相

关于试管婴儿,总是有多多少少的谣言,他们隐匿于口口相传之中,混淆视听,危害不容小觑。

## 这些谣言不能信

谣言一:据说试管婴儿是在试管里长大的,那会不会把试管撑破?

实际上:试管婴儿胚胎只有最初3至5天是在试管内培育的,随后会被医生用一根很细很软的管子移植回妈妈的子宫,后期还是在妈妈的肚子里长大的。

谣言二:听说做试管婴儿能让我生儿子。

实际上:我国禁止非医学指征的性别鉴定。除非家族中有与性别相关的遗传疾病,否则选择性别是违法的。虽然试管婴儿是在体外受精,但受精时并不能选择xy精子,所以生男生女概率与自然受孕相似。

谣言三:做完试管婴儿要在床上躺3个月,不能动。

实际上:临床研究数据显示,卧床不动反而会降低试管婴儿怀孕率。道理很简单,身体不活动,血液循环变慢,机体代谢变慢,缺少户外活动直接导致缺钙,长期卧床还可能造成腰酸背痛腿抽筋。

谣言四:吃榴莲可以长内膜。

实际上:没有任何研究文献提及吃榴莲可以长内膜,如果某些日常食物可以让内膜迅速生长,那一定会有官方提示告诫我们要慎重食用。

谣言五:喝蛋白粉可以帮助卵泡生长。

实际上:不是这样!在促排卵过程中,一部分患者卵泡生长过多,雌激素水平较高时,有卵巢过度刺激、腹水风险。建议补充蛋白粉是为了预防腹水,跟促进卵泡发育并无关系。

谣言六:一次取多个卵泡会加速卵巢衰老。

实际上:不会!每个月经周期开始会有多个卵泡同时发育,仅有1至2个卵泡发育成为优势卵泡,其余卵泡则会进入闭锁期而慢慢衰退。促排卵只是通过药物将那些本该进入闭锁期的卵泡重新拉回生长队列中,对于卵巢中储备的卵子没有影响,也不会将未来的卵子提前排出。

谣言七:试管婴儿不是自己的亲生的。

实际上:大多数情况下,试管婴儿是通过从妻子体内取出卵子,再结合丈夫提供的精子来实现的,所以试管婴儿当然是夫妻双方的亲生孩子。然而,在极少数情况下,比如丈夫患有无精症,医生确认无法获得他的精子,这时可能需要使用人类精子库中志愿者提供的精子。在这种情况下,孩子与丈夫在生物学上没有血缘关系。这一过程受到医疗机构的严格监管,医生会在实施前与夫妇进行多次沟通和确认,确保双方都充分理解并同意这一过程。

## 计划试管婴儿的必备条件

- 合法夫妻  
我国法律规定,做试管婴儿的双方必须是合法夫妻,没有结婚证不能做试管婴儿。
- 符合试管婴儿的指征  
要被医生诊断为不孕症,常规治疗无效,存在以下一种或几种情况:  
各种原因造成的精子卵子不能见面,例如输卵管阻塞、输卵管缺如、重度盆腔粘连等。  
女性排卵障碍,常规门诊促排卵治疗无效。  
子宫内膜异位症。  
男性少精、弱精、畸精症。  
不明原因的不孕。  
实际情况往往很复杂,并不像教科书一样标准,还是需要有一个综合、专业的评估。

## 试管婴儿须知事项

- 性别选择,法律说“不”  
在我国,法律是不允许我们因为非医学原因选择宝宝性别的。所以,试管婴儿技术并不能让你随意挑选宝宝的性别。
- 试管婴儿不等于双胞胎  
以前,由于技术限制,为了保证成功率,通常会移植两个胚胎,这导致双胞胎的几率超过了20%。但是,双胞胎对妈妈来说风险很大,比如流产、早产,还有可能患上妊娠高血压和糖尿病。对宝宝来说,也可能面临畸形、发育慢等问题,出生时体重轻,甚至呼吸困难。幸运的是,现在的试管婴儿技术已经非常成熟了,即使只移植一个胚胎,怀孕的成功率也和移植两个胚胎差不多。而且,单胎妊娠对妈妈和宝宝来说都更安全,风险更低。
- 正规医疗机构是关键  
试管婴儿需要在严格控制的条件下进行,这就需要精准的技术和操作。一定要选择那些有政府批准资质,受到国家卫生部门监管的正规医疗机构。在选择试管婴儿服务时,一定要睁大眼睛,不要被那些没有资质的非法机构蒙蔽了双眼。 □李娜



日前,榆林市榆阳区人民医院检验科走进特殊儿童、困境儿童家中,开展“温暖传递 关爱留守儿童”主题活动,为孩子们赠送了图书、牛奶、面包、衣服、鞋子等物品,并和他们进行互动,让孩子们感受到来自社会大家庭的温暖和大爱。

□通讯员  
王紫仙 摄

# 拆快递感染带状疱疹 听听医生怎么说

今年,带状疱疹相关话题频频冲上热搜。就在此前,一女士拆完快递没洗手,揉了揉眼睛竟感染疱疹病毒事件更是引发许多关注。近期恰逢“双十一”,第一批“剁手党”已经陆续收到不少包裹,这也让大家有些担忧。带状疱疹到底是怎么回事?哪些人容易中招?易传染吗?会复发吗?11月5日,笔者联系了相关专家,为您解答。

“带状疱疹,就是常说的‘缠腰龙’。”西安唐城医院预防保健科邵芳医生介绍,这是由长期潜伏在体内的水痘一带状疱疹病毒(VZV)再激活引起的急性感染性皮肤病。当年龄增长、过度劳累、精神压力大等导致机体免疫力下降时,体内潜伏的水痘一带状疱疹病毒就会被再次激活,引发带状疱疹。

就算没有得过带状疱疹,也一定对这种“会呼吸的痛”有所耳闻。带状疱疹何以因疼痛“著名”?这是因为水痘一带状疱疹病毒具有嗜神经性。当潜伏的病毒被激活后,首先会导致受累神经发生

炎症、水肿、坏死,故而出现严重的神经痛。神经损伤的严重程度,决定了疼痛的强度。根据临床观察,带状疱疹疼痛的轻重与患者的发病年龄有很大关系,年龄偏大的患者倾向于疼痛更剧烈、更长久。并且,由于老年人自身修复能力较弱,在皮疹消退之后,疼痛可能会持续更长的时间,更容易遗留后神经痛,同时常伴情感、睡眠及生命质量的损害。有较多患者会感到中重度干扰,表现为焦虑、抑郁、注意力不集中等。

邵芳提醒,带状疱疹病毒会潜伏、会传染,也并非“一次中招,终身免疫”。曾经得过带状疱疹的人,随着自身免疫力的变化,在痊愈后仍有概率复发。因此,积极预防是关键。

具体该怎么防?接种疫苗第一步。邵芳表示,接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹最有效的措施,接种疫苗后可预防带状疱疹的发生,降低带状疱疹后神经痛的发生率,缩短带状疱疹的持续时间。曾经患过带状疱疹的患者治愈后仍

可接种疫苗,以避免病情的复发。

日常健康生活做“三好学生”——休息好、营养好、心情好。日常生活建议坚持适当锻炼身体,同时保持健康饮食,有助于增强身体抵抗力。尤其注意休息,避免劳累,少熬夜,保持良好的情绪状态,避免因压力和疲劳导致免疫力下降。

别以为带状疱疹是老年疾病专属。邵芳强调,因不良生活习惯导致抵抗力变差的年轻人也可能被盯上。所以大家需要提高警惕,增强体质和抵抗力,建议高危人群及时把相关疫苗纳入健康规划。

“双十一”快递高峰期,安全拆快递,避免病原体感染,建议大家可以佩戴一次性手套拆快递,防止手部直接接触快递外包装。或是在拆完快递后及时清洁手部,过程中避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。尽量不要在人流比较高的时候去快递站,这样也可以减少感染的概率。注意定期清洁和消毒家中常接触的物品,如门把手、桌面等,减少病毒传播风险。 □王江黎

# 中式养生水受“脆皮打工人”偏爱



销售额预计破10亿元,将成为该品牌继气泡水和外星人电解质水后的第三大单品。在今年2月发布的元气森林八周年内部信中,创始人唐彬森特别提及这款产品推出一年半的表现:“自在水稳稳落地”。而早在2022年8月,唐彬森就曾在“自在水”立项文档底部下评论:“我很喜欢”。

《2024年中国中式养生水行业发展趋势洞察报告》指出,2023年中国中式养生水市场规模同比增长了350%,预计2024—2028年中式养生水市场规模复合增速约

88.9%,2028年其市场规模将达到108亿元。

## 众多品牌加速入局养生水赛道

笔者日前走访盒马、永辉、每一天等超市便利店发现,中式养生水的品牌越来越多,品种也越来越丰富。常见的有元气森林旗下的“自在水”系列红枣枸杞水、红豆薏米水、绿豆水,好望水旗下的桂圆水、薏米水,可漾的红豆水、红豆薏米水等。而超市自主品牌也开始进驻养生水赛道,永辉新品上市“永辉优选&乐源”系列竹蔗马蹄水、桂圆枸杞水,主打药食同源、匠心熬煮。

“以10月份为例,植物饮料同比增长接近100%。增长非常显著,目前已经成为盒马饮料类商品中增速最快的类目。”盒马鲜生相关负责人表示,所谓的“养生水”类销售规模也上升至第二,高于咖啡、植物蛋白饮、功能性饮料、奶茶等。

《2024年中国中式养生水行业发展趋势洞察报告》指出,从2023年开始,众多品牌开始加速入局养生水赛道,2023年有5个品牌入局,今年前5个月,就有10个品牌入局,赛道竞争日益激烈。

前瞻产业研究院认为,中国中式养生水市场尚处于起步阶段,整体市场规模较小,随着头部饮料企业展开布局,市场逐渐打开,中式养生水行业市场规模呈现翻倍式增长态势。

中国食品产业分析师朱丹蓬表示,目前中式养生水仍处于无序发展阶段,概念炒作比较多,市场上也充斥着一些高价低质、参

差不齐的产品。未来,养生市场会很大,企业要往规范化、专业化、品牌化以及规模化方向发展。

## 营养专家:“养生当成概念就好”

《2023中国新消费趋势白皮书》显示,超过四成“00后”选择为健康花钱,三分之一的“00后”“95后”购买过营养补剂,相关消费中,养生茶、花草茶购买人数最多。消费者对养生的需求日趋增长,但生活节奏加快,又无法做到传统的每天熬煮,各品牌的瓶装养生水成了不错的选择。

养生水含量是“食材+水”,是否有食补进补的功效?

陕西省健康管理协会会长王勇健认为,一般饮用可以,但是要达到疗效,恐怕有效浓度是个问题。没有量变谈不上质变,除非每天大量喝,但又会带来别的问题,所以当成概念就好。

王勇健表示,一般根据自身身体情况,如果没有特别的健康方面考虑,如糖分太高、热量太高等,都可以按照自己的喜好自由选择养生水,不必刻意追求效果。如果想要达到什么功效,一般情况下是比较困难的,“当然,饮料的口感和添加概念解决了很多人的饮水少的问题,可以说也是一种很好的促进健康的方式”。

建议大家在没有饮水禁忌的情况下多喝水,每天不少于1500毫升,尤其现在开始入冬,北方会越来越干燥,多喝水对预防呼吸道疾病和增进健康也有积极作用。 □曲丽莉

# 孩子得了手足口病咋办

“医生,我的宝宝嘴巴、手足心、膝盖等部位出现了小米粒大小的灰白色小疱疹。他口水不停、烦躁不安、不肯喝奶,把人能急死,您看看她怎么了?”

“医生,我孩子前两天咳嗽、发烧、流涕、恶心呕吐,现在手掌、脚掌、屁股出现红色丘疹,他们幼儿园有小朋友得了手足口病,您看一下是否被传染了?”

……

11月8日,记者在陕西省皮防所医院皮肤科门诊室看到不少家长带着孩子前来就诊。

进入冬季,随着气温的不断下降,孩子娇嫩的皮肤问题频频,其中,手足口病患儿近期明显增多。为此,记者采访了该院皮肤科主任医师刘乐,请她来为大家指点迷津。

“手足口病是由肠道病毒感染引起的一种传染病,其特点在于传染性较强,常见于5岁以下儿童,尤其是3岁以下的婴幼儿更为易感。”刘乐说,手足口病的主要症状包括发热、厌食、口痛及手、足、口腔等部位出现的小疱疹或小溃疡。大多数患儿的症状相对较轻,少数患儿可能面临心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等严重并发症,甚至危及生命。由于患儿因不适哭闹不已,家长往往无所适从,心疼不已。

刘乐表示,手足口病属于自限性疾病,感染病毒一段时间后,人体免疫系统会发挥作用,清除病毒,家长可以不用太过于担心。针对手足口病的具体症状,医生会采取相应的对症治疗措施。例如,对于发热症状,医生会推荐使用退烧药物进行降温,如布洛芬、对乙酰氨基酚等。

对于口腔溃疡和手足皮肤疱疹,医生会开具局部用药,如炉甘石洗剂或是干扰素凝胶等,以减轻疱疹引起的疼痛。

在抗病毒治疗方面,医生会根据患儿的病情选择合适的抗病毒药物。尽管目前尚无特效抗病毒药物,但早期使用干扰素-α喷雾或雾化、利巴韦林颗粒口服,重症使用利巴韦林静脉滴注会有助于治疗。

需要注意的是,抗病毒药物的使用应在医生指导下进行,以确保用药安全性。

刘乐称,由于手足口病的传播途径多样,密切接触是手足口病重要的传播方式,通过接触被病毒污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起感染;还可通过呼吸道飞沫传播;饮用或食用被病毒污染的水和食物后亦可感染。

该病传染性强、传播速度快,极易造成暴发流行,因此,引导孩子保持良好的个人卫生习惯是预防手足口病的关键。

勤洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物。儿童玩具和常接触的物品应定期进行清洁消毒。避免儿童与患手足口病儿童密切接触。除了日常加强防护外,接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效降低感染风险。 □本报记者 韩晶

## 手足口病症状

