

元谋县 开展慢性病综合防控知识宣传志愿服务



1月15日上午，元谋县卫生健康局联合十余家创慢主责单位，在萃云街街口新天地小广场开展以“全民携手慢病防控 聚力共筑幸福民生”为主题的慢性

(来源：云南网)

病综合防控知识宣传活动。

活动现场，工作人员通过拉横幅、移动宣传车LED滚动播放、发放宣传折页、设立咨询台等方式向过往群众广泛宣传高血压、高血糖、高血脂对人体健康的危害及积极防控心脑血管疾病、糖尿病等重大慢性病的意义。以“三减三健”核心信息为切入点，结合中医适宜技术推广，为居民测量血压、健康义诊、提供用药咨询视力保护等义诊活动。呼吁群众合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，参与改变不良生活方式，争做自己健康的第一责任人。

此次活动不仅为居民提供了便利的免费医疗服务，同时也进一步普及慢性病防控健康知识、传播全民健康生活方式理念，提高群众慢性病防控知识知晓率、树立了健康生活的理念，提升居民的幸福感和安全感。

2022年开运市居民健康素养监测入户调查工作圆满结束

按照《2022年云南省居民健康素养监测工作方案》要求，开运市卫健局高度重视，认真组织、制定方案、完善措施，抽调10余名精干人员组成调查小组，明确调查员、质控员、协调员和数据管理员的工作职责，调查前组织参加省、州、市线上线下健康素养监测技能培训等准备工作，为做好居民健康素养监测调查工作提供了有力的保障。

开运市此次监测调查工作在乐白道街道、小龙潭镇、羊街乡3个乡镇的6个监测点，在13505户家庭中随机抽取300户家庭，完成300份15-69岁居民健康素养水平问卷调查。

调查员通过登录“云南省居民健康素养问卷调查”APP，采用自填或面对面询问的方式对基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三个方面进行调查。问卷调查结束后，向调查对

象发放健康素养入户调查小礼品。

为保证居民健康素养问卷调查质量，市级质控员在各监测点开始调查时，现场查看所有监测点的调查流程，及时纠正不符合要求的操作。市级质控员通过后质控系统随机下载问卷录音，判断问卷的合格性。针对不合格的问卷，及时告知调查员，重新补做并纠正错误。截至1月6日，已完成3个乡镇6个片区的300份有效问卷，并已全部完成审核。

通过此次居民健康素养监测调查工作，更好地掌握居民对健康知识的了解程度，为分析辖区居民健康素养水平提供了真实可靠的数据支持。在今后健康教育宣传工作中，便可以更加具有针对性地开展多种形式的健康科普宣讲，有效提升居民对健康素养知识的认知水平，促进自身健康意识和维护他人健康的观念。引导居民养成良好的健康习惯，探索提高全民健康素养的新思路和新方法。

(来源：开运市健康教育所)

“精神活性物质”系列科普

小编 P教授，什么是精神活性物质？

P教授 精神活性物质 (psychoactive substance) 又称为成瘾性物质、药物或者是毒品 (drug)，指来源于体外，能够影响人类精神活动 (如：感觉、知觉、思维、情绪、情感、记忆等)、改变人的意识状态和行为，并能使用者产生依赖的所有化学物质，例如：苯丙胺、摇头丸 (MDMA)、海洛因、大麻、氯胺酮 (K粉)、苯二氮卓类、烟草、酒精等。

小编 烟草和酒精也是精神活性物质吗？

P教授 是的，因为烟草和酒精对我们人类的精神活动也会产生影响，所以我们会把这两种物质也归为精神活性物质。

小编 那使用这些精神活性物质就是违法行为吗？

P教授 首先，精神活性物质有不同程度的可用性限制，这取决于它们对健康和医疗的风险，不同国家和国际层面，对这些精神活性物质都有不同的管控规则。例如：大麻在欧美等一些国家是合法的，但在我国属于管控的精神活性物质。从国际层面来说，联合国制定了三个与麻醉品和精神药物有关的公约，分别是《麻醉品单一公约》、《精神药物公约》和《禁止非

法贩运麻醉药品和精神药物公约》。我国关于麻醉药品和精神药品管理的法律法规主要有《麻醉药品和精神药品管理条例》、《麻醉药品和精神药品经营管理办法》、《麻醉药品和精神药品生产管理办法》等。如果是国际公约或是我国法律法规管控的物质，那使用这些物质就是违法行为。

其次，如何判断是否违法，主要从以下几点来看：一是使用目的——如果为了治病救人，那就是药品，如果是非医疗目的使用，只是为了“过瘾”，那就是毒品。举个例子：阿芙蓉 (鸦片)，《本草纲目》记载它“主治泻痢、脱肛不止，能涩丈夫精气”，我国很早以前就用来治疗疾病；现代医学中，对于癌症病人，医生会使用吗啡来给他们止痛。反之，如果是个人非医疗目的使用吗啡、海洛因这些物质，那就是违法行为。

二是使用的程度：药品有适应证、用法和用量的范围，而毒品则处于滥用状态。例如刚刚提到的吗啡，若是根据有资质医生开具的处方使用，那就是药品；若不是根据医生的诊断，且用法、用量超出适应证标明范围形成滥用时，它就是毒品，使用它的行为就是违法行为。

小编 您刚刚提到了诸如苯丙胺、海洛因这些物质，那它们有什么区别呢？

P教授 从这些物质的药理特性就可以看出它们的区别了，同时我们也可以根据药理学特性把这些物质进行分类：

第一类：中枢神经系统抑制剂 (depressants)——能抑制中枢神经系统活动，如巴比妥类、苯二氮卓类、酒精等。

第二类：中枢神经系统兴奋剂 (stimulants)：能兴奋中枢神经系统，如咖啡因、苯丙胺类物质、可卡因等。

第三类：大麻 (cannabis, marijuana)：大麻是世界上最古老、滥用最广泛的致幻剂。

第四类：致幻剂 (hallucinogen)——能改变意识状态或感知觉，如麦角酸二乙酰胺 (LSD)、仙人掌毒素 (mescaline) 等。

第五类：阿片类 (opiates)——包括天然、人工合成或半合成的阿片类药物，如海洛因、吗啡、阿片、美沙酮、二氢埃托啡、哌替啶、丁丙诺啡等。

第六类：挥发性溶剂 (solvents)——如汽油、乙醚、丙酮、苯环己哌啶 (PCP) 等。

第七类：烟草 (tobacco)——致瘾活性成分为尼古丁 (烟碱)。

小编 那这些精神活性物质和艾滋病有什么关系呢？

P教授 一句话：使用新型毒品会导致不安全性行为的发生，增加了性病艾滋病传播的风险。

在毒品影响下发生的不安全性行为。在性病感染增加，进一步促成艾滋病的传播。通过性交易维持毒瘾，使之更容易处于不安全的性行为之中。

当然，如果新型毒品使用者通过注射方式吸毒，同样存在共用注射针具导致HIV传播的风险。

(来源：云南省药物依赖防治研究所 张丽琼 云南省人口和健康宣传教育中心 杜茸茸)

主编：段勇 编审：孙云霞 地址：昆明市白马小区澄碧巷6号 电子邮箱：404022176@qq.com

编辑：孙珩瑜 李磊 电话：0871—68212091 (传真) 邮编：650118 网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司 云南真彩印刷有限公司

云南健康教育

YUNNANJIANKANGJIAOYU

第一期 总第233期 2023年1月26日

准印证号：(53)Y000318 印数：500份 发送对象：各州(市)健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和健康宣传教育中心 主办 内部资料 免费交流

云南：慎终如始做好疫情防控各项工作 确保人民群众安定祥和欢度春节

会议指出 我省扎实做好新阶段疫情防控各项工作，转段总体平稳有序。但随着返乡人员增多，疫情传播风险增大，切不可放松警惕、疏忽大意，必须慎终如始做好各项工作。

会议强调 各地区各部门要聚焦重点部位和薄弱环节，贯彻落实“乙类乙管”各项措施，全力以赴“保健康、防重症”。要抓好重症患者救治，着力提高治愈率；抓好医疗物资保障，全方位加强生产、采购、调配；抓好农村地区防控，关口前移，统筹资源，全面提

升基层医疗卫生服务水平；抓好重点人群、重点机构服务管理，严防聚集性疫情；抓好文旅行业防控，引导游客做好个人防护；抓好外防输入，既守牢境外疫情输入防线，又有效保障口岸畅通；抓好监测预警和防控能力建设，尽快补齐短板、堵塞漏洞；抓好宣传科普，争取群众理解并支持新阶段疫情防控工作。

会议要求 各级党委和政府要切实履行主体责任，党政主要领导靠前指挥，分管领导分兵把守，各级指挥体系保持应急值守状态，各级领导干部深入

一线解决问题、推动工作。省直各部门要做好统筹协调、指导督促，形成工作合力。要加强信息报送，抓好问题整改。要更好统筹疫情防控和经济社会发展，关爱一线医务工作者和基层工作人员，统筹做好重要民生商品保供稳价、关心困难群众生产生活、安全生产和防灾减灾等工作。

邱江、刘非、李石松、王显刚、杨洋、王以志、孙灿出席会议。省级有关部门和单位负责同志在主会场参会，各州(市)、县(市、区)设分会场。

(来源：云南发布)

云南多部作品在2022年新时代健康科普作品征集大赛中获奖

由国家卫生健康委、科技部、国家中医药局、国家疾控局、中国科协共同组织开展的“健康知识普及行动——2022年新时代健康科普作品征集大赛”公布了最终获奖情况。

此次征集大赛总共收到作品18160件，最终在所有参赛作品中，云南省共有8家单位的28个作品获奖，7个作品获评优秀奖，21个作品获评入围奖。云南省人口和健康宣传教育中心共有14件作品获奖，云南省第一人民医院和云南省疾控中心各有3件作品获奖，昆明市疾控中心、云南省玉溪市儿童医院、云南省中医医院各有2件作品获奖，云南省阜外心血管病医院和云南省肿瘤医院各有1件作品获奖。

这其中，云南省疾控中心《云南疾控》微信公众号和《爱国卫生“7个专项行动”国风长图！》分别获得网络账号类及图文类优秀作品奖；云南省人口和健康宣传教育中心一条视频《全面抗疫·时刻警惕》和两条音频《健康66条广播

小贴士请积极参加癌症筛查》、《蛋黄能不能吃——带你认识胆固醇》分别获得微视频类及音频类优秀作品奖；昆明市疾控中心《黄金72小时》和玉溪市儿童医院《烫伤处理五字箴言》分别获得视频类优秀作品奖。

根据《“健康云南2030”规划纲要》精神，按照《健康云南行动实施方案》要求，云南省将着力提高全省人民健康素养水平，全方位实施健康知识普及行动。希望全省各医疗单位和健康教育单位，以上述获奖单位为榜样，同时也希望各获奖单位能够在新的一年当中再接再厉，通过健康知识普及行动，创作出更多面向家庭和个人普及预防疾病、早诊早治、紧急救援、合理用药等维护健康的知识与技能，让老百姓掌握维护健康所需的健康知识，提升人民群众的健康认知，改变不健康生活方式，改善影响健康主要因素，预防控制重大疾病，全面提升全民健康水平。

云南省人口和健康宣传教育中心 优秀及入围作品名单		
《全面抗疫 时刻警惕》	获微视频类“优秀作品”	
《健康66条》系列视频(儿童青少年健康)	入围微视频类作品	
《健康66条》系列视频(心脑血管疾病防治)	入围微视频类作品	
《正视癌症 与癌症“和平相处”》系列科普视频	入围微视频类作品	
《看懂标签说明书，安全用药保健康》	入围微视频类作品	
《【健康生活 你我同行】您知道什么人容易被乳腺癌盯上吗?》	入围长视频类作品	
《【健康大家谈】生命在于运动》	入围长视频类作品	
《健康66条广播小贴士请积极参加癌症筛查》	获音频类“优秀作品”	
《蛋黄能不能吃——带你认识胆固醇》	获音频类“优秀作品”	
《了解小儿类风湿病，让幸福始于“足”下》	入围音频类作品	
《健康66条广播小贴士》系列音频(心脑血管疾病防治)	入围音频类作品	
《健康66条广播小贴士》系列音频	入围音频类作品	
《高尿酸血症和痛风患者的饮食误区》	入围音频类作品	
《尿酸高的人 怎么吃更科学》	入围音频类作品	

(来源：云南省人口和健康宣传教育中心)



牙齿不仅是“面子工程”，同时也是“里子工程”！随着社会的发展，物质生活的提高，每个人都希望有一口整齐漂亮的牙齿。尤其是孩子的牙齿健康！

青少年 牙齿矫正



01 现在很多孩子都存在牙齿不整齐的情况，这是为什么？

牙齿不整齐由很多因素导致，比如，进化、遗传、牙齿替换障碍等等。但是，大家最不能忽视，也最需要关注的是饮食结构的变化。牙齿长在颌骨上，萌出空间也就是牙槽骨的大小，牙齿的大小决定牙齿是否整齐。如今大家的食物越来越精细，粗粮摄入减少，减少了对颌骨的刺激。颌骨有个重要特点，就是用尽废退，用得少了，骨量就会变少，也就是退化了。牙齿也在退化，只是退化速度比较慢，骨量和牙齿退化速度不一致，导致了牙齿的量大于骨骼的量，于是出现了拥挤。

02 牙齿不齐导致拥挤，除了影响美观之外还会造成哪些危害？

- ★影响口腔健康。牙齿不齐，不容易清洁，容易引起龋齿也就是烂牙，以及牙龈发炎、牙周炎。
- ★影响口腔功能。有的咀嚼功能受影响，有的牙齿错位影响发音，有的会影响呼吸，还有的人下颌后缩导致睡觉打鼾，严重的会导致睡眠时缺氧，有生命危险。
- ★影响容貌外观。
- ★影响牙颌面发育。牙齿不齐不仅会造成局部危害，还会对身心健康产生影响。例如，咀嚼功能不好引起的消化不良及胃肠道疾病，颜面不美观也会导致心理及精神障碍等。

正畸俗称矫牙，就是把牙齿排列整齐。其实，严格意义上讲，正畸主要是针对错合畸形，也就是牙齿、颌骨和颌面畸形。这些问题基本上在儿童生长发育过程中出现，所以可以进行干预、预防和阻断。

03 正畸应该从孩子几岁时开始？

首先看正畸目标。如果是单纯的矫治牙齿，并没有严格的限制，只要牙齿健康都可以进行矫治，但最佳年龄是牙齿换齐了之后，也就是12岁左右。这个

时候孩子身体新陈代谢旺盛，对力量反应良好，组织很容易进行改建和修复。

但是，孩子如果还存在颌骨发育异常或者有口腔不良习惯，甚至有影响孩子骨骼发育的牙齿问题，矫治目标重点就是生长改良，也就是对颌骨发育进行矫治，介入年龄必须在生长发育期。

04 青少年牙齿在何种情况下需要矫正？

牙齿已经替换完毕但牙齿排列不好的青少年，需要进行牙齿综合矫治。

05 哪些类型的牙齿需要提前干预？

第一、牙齿反合，俗称“地包天”，也就是下牙包住了上牙，是早期矫治的重点。“地包天”的发病与遗传密切相关，有家族遗传倾向的家长要特别注意，在孩子能配合的前提下，矫治越早越好。

第二、严重的下颌后缩。对于小朋友来说，轻微的下颌后缩是正常的，但是严重的就要提前进行治疗。

第三、口腔不良习惯。严重的不良习惯会导致颌骨及牙齿畸形。例如，口呼吸、吐舌习惯、偏侧咀嚼、咬手指等，最好提前干预。

第四、牙齿不齐，严重影响美观或者颌骨发育错位的牙齿需要提前干预。总之，早期矫治的主要对象是颌骨畸形以及会影响颌骨发育的牙齿畸形。

06 “地包天”要怎么矫治？

对于“地包天”的矫治大概有三个重要时机：
第一个时机是3—4岁，这时候乳牙已经换完，牙根还没有吸收，一些由于牙齿因素，不良习惯因素导致的反合都表现出来了。因此，这个阶段一般用简单的矫治器就可以进行矫治，矫治时间也较短，几个月就可以完成。
第二个时机是8—10岁，这个年龄段恒牙开始萌出，门牙基本替换完毕，前牙的反合也会显露出来，有功能异常的孩子通过戴功能矫治器进行矫治。

第三个时机是牙齿替换完毕，大概12岁左右。

骨骼畸形比较严重的患者要综合评估，部分患者需要18岁生长发育基本结束后再进行手术治疗。

07 牙齿不齐这种情况需要矫正吗？

主要从两个标准来判断：牙齿排列是否整齐，牙与牙之间接触是否良好；上下牙齿咬合接触是否良好，是否可以较好行使功能。

08 八、正畸矫治器有哪些类型？

目前，广泛使用的正畸矫治器为粘结牙齿上的固定牙套。这种牙套不能自行取戴，分为粘在牙齿外侧和内侧的，也就是舌侧的，这种矫治器有金属和陶瓷两种。

另外一种正畸矫治器为隐形牙套或者叫透明牙套，由于可以自行摘戴，比较方便、美观，越来越受到患者青睐。这种牙套融合了临床口腔科学、计算机科学、材料学、先进制造等技术，矫治效果很精准，推荐成年患者使用，自制力不够强的儿童不建议使用。

对于生长发育期的儿童，矫治器的类型比较多，传统的可以使用活动矫治器、功能矫治器、固定矫治器，新型的可以使用隐形牙套。

09 九、戴牙箍、牙套，过程中有哪些注意事项？

★注意饮食。太硬的东西及软硬混杂的东西尽量不要吃，细嚼慢咽，避免矫治器也就是牙套松动脱落，太粘的东西尽量少吃，因为不容易清洁。

★注意口腔卫生。如果牙齿上粘了食物残渣，或者钢丝，就会增加刷牙难度，而口腔卫生搞不好就会导致牙龈发炎，牙齿脱矿甚至龋齿。所以，对于矫牙的人来说，吃了东西就要立刻刷牙。

10 戴隐形牙套有什么需要注意的吗？

★一定注意佩戴时间。常规矫治，佩戴时间一般要求每天20小时以上，每副牙套戴用1—2周。

名医档案 ARCHIVES 郭慧

博士，硕士生导师，云南省第一人民医院口腔医学中心副主任医师。从事口腔正畸临床工作10余年，拥有丰富的临床经验，擅长青少年及成人隐形及固定正畸治疗、青少年早期矫治、颞下颌关节病的正畸治疗。

★一定要注意矫治器佩戴到位。矫治过程中，每一步对应牙套与上一步对应牙套不同，牙套有形变，会产生不同的力量，戴上之后不会完全贴合牙面，需要外来力量促进就位，也就是平常说的咬咬胶。所以，每次戴上牙套都要正确使用咬咬胶，这个很重要。

★口腔卫生。由于可以摘取，隐形牙套清洁比较容易，但重新佩戴前，一定要仔细清洁牙齿，否则容易出问题。还要提醒大家，矫牙初期，牙齿之间会有一些小间隙，刷牙的时候一定要配合使用牙线。

11 矫正牙齿拆了牙套后会反弹吗？

牙套拆了还需要维持一段时间，也就是佩戴保持器，否则牙齿容易复发。因为：

- （一）牙齿虽然已经排列整齐，但是牙根周围的骨组织改建需要半年，甚至更长时间。
- （二）有的患者有咬嘴唇、吐舌头等不良习惯，虽然矫治完成，但是不良习惯尚未完全纠正，牙齿需要保持佩戴保持器，等待不良习惯的纠正。
- （三）矫牙的大部分是青少年，矫治结束时，生长发育还在继续。例如，尽头牙也就是智齿的萌出会导致前牙拥挤、排列不齐。因此，早期拔除智齿是避免牙齿复发的重要措施。

12 正畸治疗结束后如何防止牙齿不再复发？

★刚结束正畸治疗时，保持器要求佩戴时间在每天20小时左右，佩戴满半年到一年时，可以慢慢减少佩戴时间，直到牙齿比较稳定为止。

★继续进行功能锻炼，有利于唇、舌肌功能锻炼，纠正不良习惯。

★在医生指导和建议下，可以早期拔除尽头牙。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）



一、冬季天寒地冻容易感冒，这个季节我们怎样照顾好自己呢？

民间老话说得好：“冬天进补，开春打虎”。冬季可以说是人体进补的最佳时机，要因地制宜、科学合理进补，如南方清补、北方温补、高原润补；也要因人而异，少年体健重养，中年损耗重调，老年体弱重保。适合冬令的补品很多，但选用时应当依据自身情况对症施补，且最好能够坚持整个冬季。经典药食汤方“当归生姜羊肉汤”正是饮食之时，能够起到温肾助阳、补气养血之效而助人安然过冬。对于身体本身有疾患的人们来说，进补就要谨慎，需遵守医嘱择取食物，如糖尿病患者可以用生晒参、人参等作为补品，而避免大枣、甘草等含糖较高的药食；有血脂过高、动脉硬化等疾病的患者，就应避免甲鱼、阿胶、牛鞭等高蛋白、高脂肪、高糖分的药食，食之令病情加重、越补越糟。

2 白萝卜
常言道“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开良方”、“冬吃萝卜赛人参”，这里说的主要是白萝卜，它是冬天的时令根茎类蔬菜，中医学名叫做莱菔。萝卜生吃如凉拌或榨汁，能祛风热、清痰热、润肺燥，有助于预防冬日的温感感冒、咽喉干痛、心烦口渴、舌红而干等症，或痰热咳嗽见痰黄、舌红苔黄腻等。冬季阳气在里，吃点像萝卜这样性凉的根菜可以平衡阴阳，预防体内阳热过度。萝卜煮熟后寒凉之性减少，能和中补脾，下气消食，又性润而能生津液，冬天在进补之际搭配煮食点萝卜，是以通为补的一种间接进补方法，使得补而不滞，补而不燥。这个食疗搭配在民间很多菜肴也有所体现，如萝卜炖牛腩、萝卜烧羊肉等。此外，萝卜的种子也是一味常用的中药，中医叫莱菔子，其性平，味辛、甘，归脾、脾、胃经，可以消食除胀、降气化痰，对饮食停滞、痰壅咳嗽、脘腹胀痛、大便秘结、积滞泻痢等都有不错的治疗效果。

3 莲藕
俗话说得好“夏采莲子冬挖藕”，莲藕也是集以通为补和直接进补为一体，冬季晒太阳可以保暖生阳，驱走体内寒气。还能辅助吸收钙质维生素D，预防骨质疏松，也有利于新陈代谢，加速血液循环，增强机体抗病能力。同时，可以减轻身体疲惫感，缓解压抑情绪，改善精神状态。冬季我们可着重晒背，背部有诸多穴位经络，尤其是最重要的督脉（位于后背正中线上），经常晒晒这些穴位能起到强壮心肺、调理脏腑气血的作用。但是晒太阳也有讲究，一般上午11时到下午1时晒太阳最佳，此时空气较好，使人感到温暖柔和，时长以20~30分钟为宜。同时该时间段属午时，心经最旺，午时阳气最亢盛，午时过后则阴气渐盛，在阴阳交换的时候，宜稍作静养，此时保养心经则事半功倍。

三、冬季哪些运动更适合我们？
《千金要方》中提到：“冬时天地

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

气闭，气血伏藏，人不可作劳作汗出，发泄阳气，有损于内也”。冬季应选择运动幅度小、热量消耗较大的有氧运动。这个季节我们可以选择快走、慢跑、太极、八段锦等低强度的有氧运动，切不可因忙于工作而放弃运动。此外冬季锻炼应循序渐进，运动有度，不能骤然剧烈运动，避免大汗淋漓，锻炼后要及时擦干汗液，换下潮湿的衣服，着干燥的服装。对于老年人，尤其是患有呼吸道疾病、高血压、心脏病的患者，晨起不是最佳的时机，早晨因气温较低而寒性收引，血管易收缩，寒性凝滞易使气血运行不畅而使原有的疾病复发或加重。所以最合适的晨练时间应在9点以后，气温升高，空气洁净，才更安全。

四、冬季在起居方面，我们又该注意哪些呢？

1 注意保暖：冬季气候严寒易使各种慢性病复发或加重，应注意防寒保暖，特别要预防大风降温等不良天气对机体的不良刺激，对体质虚弱的人来说，备好应急药是十分必要的。冬季穿衣要做到轻、软、暖、舒适。所谓寒从脚入，足部受寒势必会影响内脏，脚离心脏最远，血液供应不足，因此足部的保暖显得尤为重要，故冬季应穿透气性好的棉鞋和棉袜，并经常烘晒以保持鞋内的干燥。

2 泡脚：中医认为足部是人体阳经和阴经的交接地，分布有300多个腧穴，对全身的气血运行起到重要的作用，每晚睡觉前用热水泡脚可以舒筋活络，促进气血运行。要注意的是，泡脚时间不宜过长，30分钟内为宜；饭后半小时内不宜泡脚，会影响消化吸收；泡脚水温不宜过烫，40度左右为宜。还可以在泡脚时放入生姜、花椒或艾叶等中草药，以达到更好的保健效果。

3 晒太阳：冬季应经常开窗通气，多晒日光，晒晒被褥，以清洁空气、醒脑提神。常言道：“冬晒太阳，胜喝参汤。”冬季晒太阳可以保暖生阳，驱走体内寒气。还能辅助吸收钙质维生素D，预防骨质疏松，也有利于新陈代谢，加速血液循环，增强机体抗病能力。同时，可以减轻身体疲惫感，缓解压抑情绪，改善精神状态。冬季我们可着重晒背，背部有诸多穴位经络，尤其是最重要的督脉（位于后背正中线上），经常晒晒这些穴位能起到强壮心肺、调理脏腑气血的作用。但是晒太阳也有讲究，一般上午11时到下午1时晒太阳最佳，此时空气较好，使人感到温暖柔和，时长以20~30分钟为宜。同时该时间段属午时，心经最旺，午时阳气最亢盛，午时过后则阴气渐盛，在阴阳交换的时候，宜稍作静养，此时保养心经则事半功倍。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。

冬季是一年中最寒冷的季节，历时6个节气，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，将近3个月左右的寒冷气候考验着我们身心的耐受能力。冬季中医如何养生呢？下面就请昆明市中医医院脾胃肝病科姜莉云主任医师为我们说说。



名医档案 ARCHIVES 姜莉云

博士，主任医师，云南中医药大学硕士生导师。昆明市中医医院脾胃肝病科主任、全国三八红旗手、云南省万人计划名医、云南省名中医、享受云南省政府特殊津贴专家、昆明市有突出贡献优秀专业技术人员。

擅长慢性萎缩性胃炎、功能性胃肠病(泄泻、便秘)、消化性溃疡、上消化道出血、胃食管反流病、月经失调、围绝经期综合征、青春期少女皮肤痤疮、小儿疳积、口疮、慢性咳嗽、急性慢性胰腺炎、腹痛、眩晕、心悸、失眠等的治疗。

五、现在疫情有所反复，与中医讲的节气有关吗？

首先，目前实验室研究表明，新冠病毒更喜干、冷环境，尤其在有阳光直射照射的环境中更易存活。“冬季的室内条件对病毒的稳定性非常有利”。其次，冬季人们更常在通风条件不佳的室内空间进行社交等活动，会增加病毒传播风险。尽管季节变动因素会助推新冠病毒传播，但专家们也指出，未来一段时间新冠疫情走势最主要的“推手”仍然是易感人群。天气只是影响新冠疫情的一个因素，尽管冬季新冠传播风险增大，人们仍然可以通过良好的个人防护措施大大降低感染风险。所以，我们应该做到戴口罩、勤洗手、常通风，遵守疫情防控原则。

六、平时女性普遍比男性怕冷，女性在冬季时有没有什么特殊的注意事项？

女性是阴柔的体质，天生容易脚发凉、血液循环不好，而脚是身体离心脏最远的部位，最需要温暖的呵护。同时，冬天如果把脚部舒服了，还能改善脚跟干裂等问题，因为泡脚可以改善脚部的微循环，脚部皮肤能够被充分滋养。冬天来了，女性的手也成为寒冷天气攻击的对象，所以冬天洗手后一定记得抹上护手霜，出门要记得戴手套。

大多数女性都爱美，温和度和风度就像鱼和熊掌一样不可兼得，所以冬季时记得添衣加被，注意保暖。此外可选择艾灸，用艾条的温通作用帮助人体阳气的生成，提升身体对外界环境及气候变化的适应能力。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）