

冬雪覆尘藏生机 中医支招养身心

本报讯 记者郑爽报道 寒雪纷飞覆盖万物,冬意沉浓敛生机,当天地被白雪裹覆归于静谧,恰好契合冬季阳气潜藏、阴气最盛的自然规律。《黄帝内经》明确提出冬季养生核心在于“闭藏”,而雪天带来的低温静谧与日照减少,易让人们出现情绪低落、睡眠失调等问题,其根源多与肾精耗伤、心肾不交相关。

沈阳市精神卫生中心中医康复治疗中心副主任陈建荣介绍,冬季情绪养生的核心是“静”与“藏”,雪日里不妨放缓生活节奏,主动降低工作与生活期待,减少不必要的社交应酬与繁杂思虑,趁静谧时光享受独处,为来年生机萌发积蓄能量;若感到些许懒散、低落,无需刻意对抗,这是冬季人体顺应自然的正常生理反应,不妨像冬眠

动物般适度放松,让身心充分休憩。

起居上需贴合冬藏规律,坚持早卧晚起,必待日光,尽量在晚上10点前入睡,避免深夜阴寒之气损伤阳气,清晨等太阳升起后再起身,借助自然阳气唤醒身体机能;雪后初晴时,多到户外晒背部尤为有益,背部督脉统领全身阳气,日光既能驱散雪后寒意,更是天然“抗抑郁剂”,可快速改善低落情绪、振奋阳气。

饮食养藏要抓准重点,日常多吃黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,中医认为黑色入肾,能精准滋养肾精、夯实健康根基;可适量食用核桃、桂圆、山药、羊肉等温和食材进补,助力引火归元,但切忌过量进补引发内火上扰,睡前用热水泡脚,也能起到引火下行、舒缓情绪的作用。

优质睡眠是冬季充养肾精的根本,唯有做好“睡养”,才能真正实现身心“闭藏”。营造适配冬藏的睡眠环境很关键,卧室需保持绝对黑暗与安静,搭配遮光窗帘隔绝外界光线,减少噪声干扰,帮助神气内收;温度控制在18~20℃最为适宜,雪夜虽寒但忌卧室燥热,过热易导致阳气外越,反而浅眠难安。养成规律睡前仪式,能有效促进心肾相交,提升睡眠质量,冬季睡前用40℃左右热水泡脚15~20分钟,温通经脉、引火下行,可快速缓解身心疲惫,是最简单有效的助眠方式;睡前1小时务必远离手机等电子设备,屏幕蓝光会打乱睡眠节律,可替换为阅读纸质书、听舒缓音乐来收摄心神,也能根据自身情况搭配简易食疗对症调理。

雪落寒至 水果养生有讲究
听中医专家
说透冬季吃果门道

本报讯 记者赵燕报道 昨日,沈阳迎来降雪,气温骤降至冰点以下。寒风凛冽中,不少市民会通过食补抵御严寒,水果作为日常膳食的重要部分,却常被忽略养生学问。如今,北方冬季水果货架愈发丰富,但如何选对水果适配自身体质?沈阳市中医院主任中医师孙晔,为市民带来冬季水果养生的专业指导。

“北方冬季寒冷,人们偏爱高热量食物取暖,易导致体内积热。”孙晔指出,中医“秋冬养阴”理念下,冬季宜优先选择白梨、甘蔗、火龙果等滋润多汁的水果,帮助平衡体内燥热。但养生需因人而异,不同体质对应着不同的水果选择方案。

冬季气候干燥,加上室内暖气烘烤,阴虚体质者最易出现不适,口干舌燥、皮肤干涩脱屑、夜间心烦不眠,甚至反复引发口腔溃疡等“上火”症状都很常见。孙晔解释,这类人群体内阴液不足,需以水果滋阴润燥,因此推荐甘蔗、白梨、火龙果等,其中,白梨煮水饮用,润肺效果更为温和,尤其适合老人和儿童。

而阳虚体质者则截然不同,他们天生畏寒怕冷,手脚常年冰凉,稍受风寒就易感冒,面色苍白无光泽,平时也很少口渴,对凉食更是避之不及。针对这类人群,孙晔强调需选择温热性水果,苹果性平温和,桂圆能补阳益气,榴莲虽热量高但阳虚者适量食用可驱寒,都是不错的选择。

气温骤降会导致人体皮肤收缩,进而引发全身血管收缩,血压波动增大,这让气滞血瘀体质者面临更高的心血管疾病风险。这类人群平时就常因气血运行不畅出现脾气暴躁、易生闷气、心情抑郁不畅等问题,口唇发紫、舌质偏暗,身体还易出现不明原因的疼痛。孙晔建议,他们可适当食用山楂、橘子、橙子等水果,其中,山楂能活血化瘀、疏通经络,橘子和橙子中的挥发油则有助于理气解郁,缓解情绪波动。针对疲乏无力、面色萎黄的气血不足人群,孙晔推荐桂圆、大枣、苹果等水果。

她特别提醒,水果虽好但不宜过量,且务必以常温食用,刚从冰箱取出的冰凉水果易损伤脾胃阳气。“两餐之间是吃水果的最佳时间,既能补充营养,又不会影响正餐消化吸收。”

雪后路滑酿车祸 沈阳急救36分钟生死救援

清晨的沈阳寒风凛冽,林盛路段的宁静路面被一场突如其来的车祸骤然打破。当日早7时59分,沈阳急救中心120指挥中心接到紧急求助:一辆面包车因路面湿滑失控,与对向轿车猛烈相撞,面包车驾驶员被困车内、意识不清,生命垂危。一场与死神赛跑的紧急救援就此展开。

接到报警后,指挥中心调度员反应迅速,精准锁定事故位置,同时电话叮嘱报警人保护现场、切勿移动伤员、保持电话畅通。随即,距离现场最近的苏家屯分中心吴忠承急救小组被紧急调派,携专业设备火速驰援。途中,得知驾驶员被困严重变形驾驶舱且伤情不明,组长吴忠承医生预判救援难度,提前部署方案,为后续救治抢下宝贵时间。

救护车抵达现场,眼前景象令人揪心:面包车车头严重凹陷,驾驶员侧车门无法开启,中年驾驶员被卡在驾驶座上,头部血肿、意识模糊。“快!分工协作,先测生命体征!”吴忠承一声令下,急救团队立即进入“战时状态”。经初步判断伤员可能存在颅内损伤。吴忠承不顾驾驶舱狭小和二次坍塌风险,俯身探入车内,精准完成头部包扎固定、建立静脉通路、佩戴氧气面罩等操作,全程紧盯伤员意识状态。



医护人员运送伤者。

沈阳急救中心供图

5分钟紧张处置后,急救人员撬开后尾门开辟救援通道,将伤员转移至救护车。不料转运途中,伤员意识模糊加重,逐渐失去应答。护士孟楠当即判断为颅内损伤典型表现,急救小组启动针对性预案强化救治,吴忠承同步联系就近医院,详细说明伤情,对接急诊科室做好接诊准备,实现“院

前急救—院内急诊”无缝衔接。

8时35分,救护车安全抵达医院,伤员顺利移交急诊医生,全程救援仅用时36分钟。沈阳急救团队在“黄金一小时”急救窗口期内,为伤员筑起了一道坚实的生命防线,用行动诠释了院前急救人员的责任与担当。

单强/文

雪天赏景莫忘安全 这份防骨伤指南请收好

大雪过后,当朋友圈被银装素裹的美景刷屏时,雨雪后湿滑的路面却暗藏着跌倒风险。中国医科大学附属盛京医院第五骨科创伤骨科病房副主任顾海伦主任医师表示,冬季是骨伤高发期,尤其老人、儿童更容易因意外受伤,轻则软组织挫伤,重则引发骨折。

冬季跌倒风险骤增,多是由于寒冷天气导致血管收缩、血流减慢,肌肉关节供血不足,人体灵活性与反应力下降,易出现摔倒;同时,冬季日照缩短,维生素D合成不足影响钙吸收,骨骼弹性降低、变脆,骨折风险升高;加之天冷户外活动减少,肌肉缺乏锻炼,力量与协调性变差,关节稳定性下降,进一步增加了跌倒可能。此外,雪后路

面湿滑,脚下易打滑,摔倒时若以手腕撑地或臀部着地,常导致手腕、髋部、脊柱骨折。

万一不慎摔倒,千万别慌,错误处理可能导致二次伤害。顾海伦表示,记住“三步走”至关重要。首先不要立即起身,保持镇静,贸然起身可能加重骨折等损伤;其次缓慢转动身体,重点检查手腕、髋部等易骨折部位,观察是否有疼痛、活动受限等情况;最后若疑似骨折,如受伤部位疼痛肿胀、无法活动,一定要及时就医。顾海伦主任特别提醒,老年髋部骨折是冬季常见损伤,及时进行手术治疗可让患者早期活动,减少并发症,显著改善生活质量。

想要远离雪天骨伤,做好预防是关键。顾海伦建议,防寒保暖要到位,重点

保暖颈、腰、膝关节,穿戴高领衣物、护膝等,同时衣物不宜过厚,避免影响行动,双手不要插在兜里,可佩戴防滑手套,既能保暖,又能在需要时扶握固定物保持平衡。选对装备稳步行,尽量穿着鞋底纹路深、材质偏软的鞋子,增强与地面的摩擦力,行走时步幅减小、重心放低,像企鹅一样“外八字”慢行,上下台阶时“一步一挪”,务必抓稳扶手。强健骨骼是基础,日常多吃牛奶、鱼类等富含钙质的食物,晴天多晒太阳,促进维生素D合成,助力钙吸收,让骨骼更加强韧。温和运动强体质,选择散步、太极拳等低强度运动,锻炼肌肉力量与身体协调性,雪天尽量避免进行剧烈活动。

姜晓菲/文