

大寒节气 岁末寒极

大寒养生抓住冬春过渡的关键节点

当前是大寒节气。大寒是二十四节气的最后一个节气，寒冷的同时，天地阳气已悄然萌动，暗藏冬春交替的玄机。这个节气的养生有哪些特点？银川市第一人民医院中医科主任王晓丽表示，大寒时节，一边要给冬天的养生收好尾，把身体的阳气牢牢护住；一边还得悄悄给春天打基础，让身体慢慢适应即将到来的生机萌动。这个时节的养生抓住“过渡”的关键，才能安稳过冬，开春更有劲儿！王晓丽给出了一些具体的养生建议。



饮食养生：温补与润燥兼顾

大寒早期，寒邪最盛时，可多吃羊肉、牛肉等温热食材，搭配红枣、桂圆补气养血，抵御严寒；大寒后期，临近立春，阳气渐升，需要减少温热食物摄入，多吃白萝卜、柑橘、苹果、山楂等，理气化痰，促阳气生发，也可多吃莲藕、胡萝卜、油菜等，生津润燥，缓解燥热烦渴。

起居养生：防风保暖仍是重点

大寒时节，风寒易引发感冒、关节不适，起居养生的核心是防风保暖。出门务必穿戴帽子、围巾、高领衣物，重点要保护好头部、颈部、腰部、脚部等易受寒部位。

大寒时节，室外虽然一片严寒景象，但室内仍需适时通风，可选择阳光充足时段短时间开窗，保持空气清新且避免室温骤降。同时要保证充足睡眠，借肾经当令时段更好地封藏阳气，储备身体能量。

运动养生：适度增加运动量

大寒时节的运动需遵循“循序渐近、顺阳气”原则，强度可比小寒略增，为春季的生机萌发作铺垫，但忌剧烈运动。

大寒时节，户外运动时间务必选在日出后，此时阳气升腾，寒气渐散，更契合人体阳气升腾的节奏，能减少低温对人体的伤害。运动项目可从冬季舒缓类运动过渡，前期以散步、太极拳为主，后期可尝试慢跑、健身操、瑜伽等节奏稍快的运动，锻炼筋骨，促进阳气生发。运动时还要注意保暖，避免出汗后脱衣受凉，运动后宜喝温热水补水，切勿立即饮冰水。

情志调节：静心安神，规避“冬末烦躁”

大寒天气寒冷、日照短，加之节前琐事

压力大，易让人情绪低落、烦躁，不良情绪会影响气血运行，不利于阳气封藏。此时需注重情志调节，保持心态平和：多晒太阳，促进褪黑素分泌改善情绪；听舒缓音乐，练习冥想，或与亲友聊天倾诉释放压力。中医认为“肝主疏泄”，情绪舒畅能让肝气调达，进而促进脾胃功能和气血运行，助力冬春平稳过渡。

大寒养生核心：收好冬天的尾，打好春天的基础

大寒养生，最重要的就是两件事：一是“收好冬天的尾”，把冬天的养护做扎实，把身体里的阳气好好保住，补上一冬的消耗；二是为春天的健康打好基础，让身体慢慢适应阳气要“发芽”的节奏。只要抓好这两点，既能安稳熬过最冷的日子，开春后身体也能跟上生机勃勃的节奏，为一整年的健康攒足劲。

据《银川晚报》

大寒养生食疗茶饮方

1. 陈皮山药红枣茶

做法：陈皮3克、干山药片5克、去核红枣3颗，以上3种材料加500毫升水煮10分钟，放温饮用。

功效：理气健脾，补气养血，可缓解脾胃胀气。

2. 白萝卜生姜饮

做法：白萝卜200克切片、生姜3片，加600毫升水煮15分钟，加少许冰糖调味。

功效：理气化痰，驱寒暖身，可缓解咽喉干痒、轻微咳嗽。

3. 枸杞桂圆麦冬茶

做法：枸杞6克、桂圆2颗、麦冬4克，加沸水冲泡15分钟。

功效：温补阳气，生津润燥，可平衡温补后的燥热感。

据《银川晚报》

科学家刊文称：发现影响癌症进展的关键细胞

记者日前从华中农业大学获悉，该校生物医学与健康学院颜彦教授团队联合国外科研人员的最新研究发现，一类拥有“高可塑性细胞状态”的特殊肿瘤细胞是驱动癌症进展、造成肿瘤细胞多样性以及产生治疗耐受的关键因素，这为癌症治疗提供了新策略。

相关研究成果于北京时间1月22日在线发表在国际权威期刊《自然》上。

“癌症之所以难治疗、易复发，根本原因是肿瘤细胞非常‘善变’，它们能在不同状态间来回切换，以逃避药物等治疗手段的‘攻击’，从而存活下来。”论文共同通讯作者颜彦说，为摸清肿瘤细胞在不同状态间相互转变的规律，并实现在活体内直接观测、干预这一过程，研究团队开发了一套新型遗传报告系统，通过给肿瘤细胞装上“可追踪芯片”和“定点清除开关”，最终鉴定出这类拥有“高可塑性细胞状态”的细胞在肿瘤细胞状态转换中扮演着关键角色。

颜彦说，如果把肿瘤比作一张动态的“交通网络”，不同细胞状态就像分布其中的不同“城市区域”，状态转换则如同连接各区的“公路系统”，这类拥有“高可塑性细胞状态”的细胞群体就位于网络的“中心枢纽”。细胞经此“枢纽”后，会被“派遣”向不同分化路径，产生各种类型的肿瘤细胞，成为直接驱动肿瘤生长的“主力”。同时，其他已分化的细胞在特定条件下也能“逆向”回流至该“枢纽”，再次进入“高可塑性细胞状态”，从而不断重塑肿瘤的异质性，赋予其强大的适应与进化潜能。

进一步的研究表明，在肿瘤发生早期清除“高可塑性细胞状态”肿瘤细胞能有效阻断其恶性演进；而在肿瘤晚期中靶向清除该类细胞，则可显著抑制肿瘤生长。

据新华社

按掉闹钟再睡5分钟耗气伤血

周末晚起别超1小时



清晨的闹钟再三响起，每次都伸手关掉，心想“再睡5分钟”。这种场景是很多人的生活写照，可赖床后非但没能“充电”，反而更加疲惫，甚至一整天都精神不振。从中医角度看，这可能是气血慢慢“溜走”的信号。

在中医理论中，假如将身体看作一辆汽车，停放一夜后，需要先“热身”再上路，也就是早上要先“唤醒”气血，使其开始慢慢加速运行。赖床就好比把已经点火的汽车强行熄火，如此反复，“发动机”就会受损，身体会出现相应问题。

打乱气血节律：人体气血运行有其自然规律，早晨阳气升发时，如果强迫身体继续入睡，就会导致阳气郁结在体内无法正常升发。阳气不升，清阳之气不能上达头目，就会出现头晕脑胀、精神萎靡。阳气长期升发无力，就会损耗人体的“气”。睡眠中，人体一样需要气血滋养。该起床时不起，身体处于“非睡眠非清醒”的模糊状态，气血运行既不像深度睡眠时那样规律缓慢，也不像清醒时顺畅有力，就会导致气血运行紊乱。

影响脾胃功能：辰时(7至9时)是胃经最活跃的时候，此时胃酸分泌增加，肠胃蠕动增强，准备好接纳和消化食物。赖床错过早餐时间，胃里空空却分泌大量胃酸，长期如此会损伤胃黏膜。不吃早餐，气血生化无源，就会导致气血不足。

肌肉痿气血亏：脾主肌肉，赖床会导致肌肉痿弱不用，进而削弱脾的运化功能，脾虚则无法有效产生新的气血。中医认为“动则生阳”，长期赖床还会使得阳气无法振奋和升发。

眼下正值冬季，早上离开温暖的被窝有一定难度，不妨试试以下方法：睡醒后，先别急着起床，可做3至5分钟的“床上微运动”——伸伸懒腰，转转脚踝，深呼吸几次，给身体一个温柔的过渡。起床后，半小时内吃早餐，让身体有足够能量开始一天的工作。日常起居最好保持固定节奏，即每天在同一时间起床，即使周末也不要相差超过1小时。

据人民网

脖子弹响 分清病理性还是生理性

叶志兵提醒，脖子弹响不一定是颈椎病，但也不能掉以轻心。它主要分为两种：

1. 生理性弹响

关节里有一种叫滑液的润滑剂，里面溶解了一些气体，但当颈椎长时间保持一个姿势，关节囊内的压力会发生变化，气体就可能形成微小的气泡，这时如果突然转头或扭动脖子，关节受到牵拉，气泡瞬间破裂，就会发出清脆的“咔嚓”声。

这种声音清脆、单一、不连续，响过后有轻松感，不伴有疼痛、麻木或无力，就像是颈椎在“舒坦地叹气”，属于正常生理现象，不必过度恐慌。

2. 病理性弹响

如果颈椎因为长期劳损、姿势不当，出现局部肌肉筋膜紧张、韧带钙化、关节轻度错位或骨质增生(骨刺)，颈椎就不再是顺滑的轴承，而像是缺油生锈的门轴。在活动、肌腱、韧带、骨骼之间发生不正常的摩擦、碰撞，就会发出沉闷、有摩擦感的响声。

响声频繁、沉闷，常为摩擦音，响的同时或之后伴有酸胀、疼痛、麻木感，甚至头晕，这种响声，是颈椎发出的“求救信号”，它提示颈椎已经处于亚健康或疾病状态，需要及时干预。

在脖子响时，可以问问自己：“响的时候，疼吗？麻吗？晕吗？”如果并没有这些感受，那大概率是生理性的，但也要注意减少故意弄出响声的行为。如果有这些不适，哪怕只有一项，也建议前往医院接受专业检查。

中医支招给颈椎“松绑”

在针灸推拿科医生看来，病理性弹响的核心在于“筋不束骨”。“长期的低头劳损，导致维持颈椎稳定的经筋变得僵硬、紧张、弹性下降，中医称‘筋出槽’。”叶志兵说。

失去了经筋的保护和约束，小小的颈椎关节就容易发生微细的错位，中医称为“骨错缝”。活动脖子时，错位的关节面相互摩擦，划过紧张的肌肉韧带，从而引发响声和疼痛。

如果经常存在颈部不适，与其只会扭扭脖子，不如多学这一招——颈深屈肌激活动作。

“我们可以称之为‘双下巴法’或‘下巴平移法’。想象不是低头挤出双下巴，而是让下巴水平向后移动，像一台平移的伸缩摄像机。”叶志兵介绍。

一、准备姿势：

1. 放松坐直或靠墙站立：背部挺直，双肩放松下沉，眼睛平视前方，保持耳垂、肩峰、髋关节在一条直线上。

2. 指尖引导：可以将食指和中指轻轻点在下巴上，有助于感知动作幅度。

二、动作要点：

1. 水平后移：眼睛和头顶保持原有高度，将下巴水平向后平移，感受后颈部有被拉长和轻微的紧张感。

2. 保持与呼吸：到达最大幅度后，要注意不产生疼痛或眩晕的感觉，保持这个位置5-10秒。全程保持自然呼吸，不要憋气。

3. 缓慢放松：缓慢地将下巴移回初始位置。

4. 重复：“后缩+归位”为一组，每组重复8-10次，每天锻炼2-3回。

5. 寻找正确的感觉：后颈部有轻微的拉伸感和紧绷感，好像后侧在发力变硬。前颈深层(喉咙后部)有轻微的酸胀发力感。

叶志兵提醒，如果已经出现持续疼痛、手麻、头晕、走路不稳等症状，请立即停止任何自我锻炼，并第一时间寻求专业帮助。盲目按摩或剧烈旋转脖子可能加重病情。针灸推拿科可以运用精准针刺、轻柔理筋、中医正骨等手法松懈紧张的肌肉筋膜，帮助复位。

据《广州日报》

脖子「咔嚓」响？医生教你给颈椎「松绑」

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

科学饮食



“文明健康 有你有我”

文明餐桌 杜绝浪费