

应对寒潮带来的降温

专家奉上暖身妙招请收好

时下已是严冬，寒潮一波接一波。中医认为，寒气容易导致人体气机、血运不畅，诱发心脑血管疾病等。应对寒潮降温，医生们有啥驱寒暖身高招？

图片来自网络

适当“受冻”守住一身正气

很多人认为，冬季防寒就是完全不能挨冻。其实不然，我认为，适当“受冻”反而能有助于预防感冒等。给大家分享一套适当“受冻”守住一身正气的方法。

晨起用冷水洗脸。起床后打一盆凉水，将面部和双手依次浸入凉水中几分钟。这样可以刺激血管，加速血流，不久后皮肤便会有发热感。长期坚持用冷水洗脸，可以提高人体抵御风寒的能力。（备注：这种方法不适合年老体弱者以及患心脑血管病的人，身体健康的中老年人可以尝试。）

晚上用中药泡脚。睡前用艾叶、当归等温通阳气的药煮水，然后泡脚15—20分钟。这些中药液可使血管扩张、血液循环加快，使阳气畅达四肢。水温控制在40摄氏度左右，感觉水稍微有一点热即可，不可过热。（浙江省中医院中医内科副主任医师 周平龙）

吃“东北乱炖”暖身御寒

抵御寒冷的最好办法是吃一桌“东北乱炖”。

东北乱炖其实是一种大杂烩，做法比较简单，将各种食材放在一起炖熟即可，食材多样，有荤有素。在寒冷的冬天，吃一锅热腾腾的东北乱炖，身体会立马暖和起来，肠胃也会特别舒服。

另外介绍一款我家经常吃的乱炖菜，以供大家参考。

把茄子、芸豆用手掰成块，土豆和西红柿切块，五花肉切片，葱、姜切片，大蒜用刀拍开；用葱香蒜爆锅，放入五花肉煸炒后加入土豆、茄子、芸豆、西红柿煸炒5分钟，倒入酱油；加入少许盐、糖、胡椒粉调味，倒入适量水，大火烧开后改小火慢炖；出锅前大火收汁，加入味精；出锅后可根据自己喜好加入香菜碎。（国家二级公共营养师 史晓毅）

一套按摩操让全身暖起来

冻手冻脚的天气，很多人不敢出门。在这介绍一套暖身操，等车、走路时都能操作，坚持练习还能改善手脚冰凉等不适。

按摩阳池穴（在人的手背手腕上，在腕背横纹中，当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处）。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位，可主治女性手脚冰凉。刺激阳池穴，要慢慢地进行，时间要长，力度要缓。最好是两手齐用，先以一只手的中指按压另一手的阳池穴，再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。

拍打肾俞穴（在第二腰椎棘突旁开1.5寸处）。每日散步时，双手握空拳，边走边击打双肾俞穴，每次击打30—50下。坚持拍打能增加肾脏的血流量，改善肾功能。养护好肾气，能起到暖身效果。（上海市普陀区医院中医科副主任医师 周冬青）来源：快乐老人报

冬季进补

五种食物最适宜

眼下天气冷正是进补的好时节。火箭军特色医学中心中医科副主任医师瞿彬给大家推荐冬季保健养生五种极好的食物。

百合：味甘微苦性平，有润肺止咳、清心安神等功效。冬季气候干燥，人们常会口鼻干燥、渴欲不止、皮肤干燥，甚至出现肺燥咳嗽。百合，则为润肺食用之上品。

最佳吃法：煮粥。百合食用方法很多，可当菜肴吃，如西芹炒百合、百合炒蛋白，都称得上是美味佳肴；也可煮粥吃，如百合与粳米制成百合粥，放点冰糖，不仅可口，而且安神，有助于睡眠；还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹，可补益安神。

最好搭配：杏仁、银耳。杏仁有润肺止咳、清心安神的功效，银耳滋补肺阴，素有“平民燕窝”之称，搭配百合煲汤适用于病后虚弱、干咳、燥咳患者最为宜。

梨：梨含有85%的水分，酸甜适口，含丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为“天然矿泉水”，自古就被尊为“百果之宗”。每天吃梨，能缓解秋燥，生津润肺。

最佳吃法：川贝冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用，对治疗肺热咳嗽和咽喉肿痛等效果更佳。

最好搭配：蜂蜜。闻名中外的梨膏糖，就是用梨加蜂蜜熬制的，对患肺热久咳的病人有明显疗效。

莲藕：能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血。除了含大量碳水化合物外，蛋白质、膳食纤维和各种维生素及矿物质的含量也很丰富，对治疗便秘有益。

最佳吃法：凉拌或清炒最合适。

最好搭配：黑白木耳。搭配银耳滋补肺阴，搭配黑木耳滋补肾阴。

山药：有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。山药含淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收；山药含大量黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病。

最佳吃法：蒸食、汤食、炒菜均可。蒸食，营养损失最小。

最好搭配：枸杞。可熬枸杞山药粥，能更好地发挥滋补效果。

黄酒：性热味甘苦，有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等作用。

最佳饮用方法：黄酒温饮，暖胃驱寒。传统饮法是放在热水中烫热或隔火加热后饮用，以35℃—45℃为佳。烫热过程中，黄酒中含的极微量对人体健康无益的有机化合物会随着温度升高挥发掉。

最好搭配：乌梅。饮食以“收”为主，搭配乌梅恰恰符合“收”的理念，有养阴生津、润肺护肝的作用。

来源：北京青年报

过年回家要核酸检测、要隔离吗？

多平台上线春运防疫政策查询功能

春节将至，各地都在积极应对疫情。身在北京的周女士所住小区处于低风险地区，因近期打算回家，她特地给湖南老家的居委会打电话咨询隔离政策，生怕一回老家连门都出不了。“今年我还能不能回家过年？”很多人都提出了这样的疑问。1月19日，丁香医生宣布，正式上线“春运防疫政策查询功能”，选择往返城市，就能查询出行政策。

所在地、目的地分别属于什么风险等级？去了需要隔离吗？要隔离几天？我需要做核酸检测吗，要做几次，多久之内有效？从目的地回来需要再隔离吗……这些问题，通过“春运防疫政策查询功能”都能

查到。

在微信“丁香医生”小程序首页，即可找到“新冠疫情地图”，点击进入后，便可看到“春运防疫政策查询”栏目，输入出发地及目的地进行查询即可看到两地的风险分级、往返政策，具体到当地所有的风险区域位置、隔离时间要求、核酸检测要求等。点击“分享给好友”，就能将自己的行程与两地相关防疫政策分享给亲朋。

另外，记者注意到，多个平台也上线了类似功能。1月17日，微信宣布上线“腾讯出行服务”小程序，为用户提供“出行防疫政策查询”功能。全国用户通过“微信—支付—出

行服务”或微信“搜一搜”搜索“出行服务”，进入“腾讯出行服务”小程序，输入出发地和目的地城市，即可查询各地出行防疫管控政策。新京报记者点击进入小程序后，首页便弹出了“各地出行防疫政策”，点击进入，输入出发地、目的地查询即可。

在支付宝上也可以查询各地返乡政策。点击进入支付宝首页最上方的“出行”栏目后，点击页面最上方的通知栏“春运防疫返乡隔离政策查询”，点击“立即查看”即可进入页面。也可以通过首页搜索“疫情”进入“抗击新冠肺炎服务专区”，找到“返乡政策”栏目点击进入后查询。

来源：新京报