



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



小寒时节养生重在“温经散寒，固本培元”

1月5日是冬季的第五个节气“小寒”。此时，我国多地进入全年最冷时期，中医专家提示，寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病，养生防病的关键在于“温经散寒，固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍，中医认为，小寒之“寒”属“阴邪”，最易耗伤人体阳气，而寒邪兼具收引、凝滞之性，会阻滞气血经络运行，因此，这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，出现风湿痹痛或腹痛腹泻，高血压、

冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说，饮食应注重温补散寒、滋阴润燥，可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物，搭配生姜、花椒增温驱寒，推荐当归生姜羊肉汤、黑米粥，尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面，则应尽量早卧晚起，以充足睡眠补养阳气，午后晒背亦可补阳；重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖；室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九，夏练

三伏”。巩勋说，“三九天”里借适度锻炼增强体质，应顺应冬季“闭藏”的养生原则，可在午后选择太极拳、八段锦等温和运动，以微汗为度；运动前充分热身，运动后及时添衣擦汗，可饮温水或姜枣茶温中散寒；体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、扶元固本’的养生关键期。”湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华提示，拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选，能够助力机体蓄积阳气，为来年的健康体质夯实基础。 (据新华社)



小寒话养生

新华社发(王鹏作)

羽绒服怎么选,可以更“抗冻”

冬季，羽绒服成为许多人防寒“抗冻”的重要选项。面对市场上种类繁多、价格各异的羽绒服，如何选择才能既保暖又耐穿？以下几点值得关注。

羽绒服的保暖性能主要源于其独特的“静止空气层”结构。羽绒中的绒丝与羽枝交织形成大量微空隙，有效锁存导热系数极低的静止空气，从而减缓人体热量散失。保暖效果取决于填充参数、结构设计和工艺细节等要素。

填充物类型方面，鹅绒通常具有较大的绒朵和较高的蓬松度，保暖性能相对优异；鸭绒则一般具有较好的实用性与价格优势。蓬松度(FP)方面，500—600FP可满足一般城市冬日的保暖需求，700FP以上适合严寒环境，800FP以

上则用于极地或高山活动；面料与结构方面，外层面料应具备防风、防泼水性能，内层应保持透气。

要让羽绒服发挥最佳保暖效果，建议采用“三明治式穿搭法”：内层穿吸湿排汗的贴身衣物，中层搭配抓绒等保温层，外层用羽绒服防风。穿着需保持适度宽松以形成隔热空气层，并留意袖口、下摆等防风设计，减少热量散失。

羽绒服的最佳清洗方式是手洗：水温30摄氏度左右，选用中性洗衣液，对于小面积污渍，用湿布或软毛刷蘸取专用洗涤剂轻轻擦拭即可。洗后切勿拧干，可用手轻轻将水分挤出，随后置于通风处晾干，并间歇性地用衣架轻轻拍打各个部位，帮助羽绒恢复蓬松。 (据《人民日报》)



首批国产四价HPV疫苗上市

国药集团2025年12月31日宣布，国药集团中国生物公司所属成都生物制品研究所和中国生物研究院(新型疫苗国家工程研究中心)联合自主研发的国内首个四价人乳头瘤病毒疫苗，30日取得国家药监局颁发的生物制品批签发证明，并于当日上市销售。

此疫苗采用与国际主流一致的酵母表达系统制备，覆盖HPV6、11、16、18四种亚型，适用于18至45岁女性。疫苗Ⅲ期临床试验数据显示，其对预防宫颈CIN2及以上癌前病变的保护效力达100%。作为国产首款四价HPV疫苗，它将为适龄女性预防人乳头瘤病毒引发的相关疾病，尤其是宫颈癌提供更经济的接种选择。 (据新华社)

阿司匹林能否长期大量服用

寒冷的冬季是心血管疾病的高发季节。阿司匹林这款常用药也成为很多老年人预防心血管疾病的选择。阿司匹林的主要适应症是什么？适合长期大量服用吗？是否会带来一些副作用？

中国医学科学院阜外医院心内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的治疗

和预防中。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期(妊娠高血压严重阶段)预防和抗磷脂综合征(易形成血栓的免疫性疾病)的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心内科医生奚卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方

法是空腹服用阿司匹林肠溶片，服用后半小时内进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能会降低心脏病发作和中风的风险，但这一疗法并不适合所有人。美国梅奥诊所介绍，这取决于每个人的年龄、整体健康状况、心脏病史以及心脏病发作或中风的风险，必须遵医嘱、适量服用。

美国梅奥诊所说，如果因心血管疾病需要长期服用阿司匹林，需严格选择合适剂量。低剂量阿司匹林，一般指

约75至100毫克，但最常见的用量为81毫克——有助于预防心脏病发作或中风。

刘凯说，近年来大家越来越关注阿司匹林的风险问题，尤其是在老年人人群中的出血风险，国内外也有很多临床研究聚焦该问题。目前共识认为，只要正确识别其应用指征，同时注意评估相关风险和禁忌证(例如消化道溃疡或出血史、颅内出血史等)，长期应用阿司匹林在患有动脉粥样硬化性疾病或具有心血管疾病高风险、存在阿司匹林服用指征的老年人人群中仍能带来净获益。

他表示，针对具体患者，

仍需在充分评估的基础上给予个体化的策略，例如调整阿司匹林的剂量或疗程，或必要时考虑其他替代药物(例如氯吡格雷、哌唑布芬等)，尽可能减少其出血风险。

梅奥诊所说，对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症，包括：可能增加出血性中风的风险；增加胃肠道出血风险；导致过敏反应等。

(据新华社)