

新年伊始，养生先养情志

◎李里(湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师)

中医养生注重精神调养。《黄帝内经》言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”中医认为，正常的情志活动能协调脏腑气血功能，是人体健康的重要保障。新年伊始，让我们学会情志养生，为健康一整年开个好头。

七情与五志

情志是指人的情感、精神、意识及思维活动，是人在接触和认识客观事物时精神心理活动的综合反映。中医将正常的情志活动概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，称为七情。

情志活动是以脏腑精气为物质基础的。脏腑精气的功能以五脏为中心，故情志活动与肝、心、脾、肺、肾五脏关系密切。五脏精气化生五志，即肝之志为怒，心之志为喜，脾之志为思，肺之志为忧，肾之志为恐。

在五脏与情志的关系中，尤以心和肝两脏最为重要。心为“君主之官”，藏神，能主宰和调节人体各种生理机能和心理活动。七情为病，首先伤及心神，随之影响其他脏腑。肝为“将军之官”，性喜条达舒畅，主疏泄，调畅气机，故情志的活动和调节有赖于肝气的疏泄条达。

情志失调影响脏腑气机

情志失调、七情内伤可导致脏腑气机紊乱，升降出入运

动失常，脏腑功能失调，从而产生各种病症。

怒则气上 大怒伤肝，肝气疏泄太过，导致肝气上逆，可使人出现面红目赤、头痛头晕、急躁易怒，甚至呕血、猝然昏仆等症状。

喜则气缓 喜乐太过伤心，导致心气涣散，可使人出现心悸怔忡、少气无力、精神不集中等症状；或导致心神失守，使人出现神志失常、狂乱等。

悲则气消 悲哀太过伤肺，导致肺气耗伤，可使人出现少气懒言、短气胸闷、精神萎靡、意志消沉等症状。

恐则气下 长期恐惧，损伤肾气，可使人出现二便失禁、遗精滑泄等症状。

惊则气乱 突然受惊，导致心气紊乱，可使人出现心悸不安、失眠易惊，甚至神志错乱等症状。

思则气结 思虑过度，损伤脾气，导致脾胃气机郁结，可使人出现纳呆、食少、腹胀、大便不调等症状。

忧则气郁 忧愁不解，导致气机郁滞。忧多与悲、思相兼为病，故可伤肺、伤心、伤脾。伤肺者可见胸闷、叹息；伤心者可见忧心忡忡、心胸憋闷；伤脾者可见不思饮食、腹胀、二便不调等。

轻松和缓调情志

很多长寿老人谈起自己的

养生秘诀，总会提到一条：保持好心情。平时注意怡情养性，保持轻松、愉悦，避免长期处于令人焦虑、惊恐、悲哀、忧虑的环境中，是情志养生的关键。此外，大家还可以通过穴位按摩、中医食疗、中药足浴等方法，缓解不良情绪，调节脏腑功能。

穴位按摩

太冲穴 位于足背，第一跖骨与第二跖骨间，跖骨接合部前方凹陷处。

太冲穴是肝经的原穴，按揉该穴可调节肝经气血，缓解愤怒情绪导致的不适症状。

按摩方法：用拇指指腹按揉，以局部产生酸胀感为宜，每次按揉3~5分钟。

内关穴 位于前臂掌侧，腕横纹上2寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度，为1寸)，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按揉该穴可宁心安神、理气止痛，缓解焦虑等情绪相关的心脏不适。

按摩方法：将食指和中指并拢按揉穴位，力度适中，每次2~3分钟。

中医食疗

莲子白果煎蛋 取莲子、白果各20克，鸡蛋3个，食盐、植物油适量。将莲子、白果去心，烘干，研成细粉。将鸡蛋打入碗中，加入莲子白果粉及适量食盐搅匀。起锅热油，倒入蛋液，将鸡蛋煎至两面金黄即成。

该食疗方具有养心安神的

功效，适合抑郁症患者食用。

百合莲子粥 取百合、莲子各30克，粳米100克。将所有食材洗净后一同放入锅中，加适量水煮粥食用。

该食疗方具有养心安神、润肺止咳的功效，可用于缓解焦虑、心烦、失眠等问题。

玫瑰佛手茶 取玫瑰花5克，佛手10克。将二者洗净，用开水冲泡，闷泡10~15分钟后饮用。

该食疗方具有疏肝理气、和胃止痛的功效，可用于缓解肝郁气滞引起的情绪不佳、肋肋胀痛等。

首乌桑葚粥 取何首乌20克，合欢皮、女贞子、桑葚子各15克，小米150克。将所有中药放入锅中，加适量水煎煮，去渣取药汁300毫升，与小米同煮成粥即可。

该食疗方具有滋补肝肾的功效，可用于缓解抑郁情绪，改善失眠、健忘、烦躁等问题。

中药足浴

取艾叶30克放入锅中，加适量水，用大火煮开后转小火煮10~15分钟。将药液倒入足浴盆中，加适量温水，水温以人能耐受为度，浸泡双脚15~20分钟。

功效：温经散寒、祛湿止痒。在足浴的同时按摩足部穴位，可调节全身气血，缓解疲劳和紧张情绪，促进睡眠。

转载自《健康报》

做好春节前后重点传染病防治工作

新华社北京1月16日电(记者 顾天成)做好“一老一小”常态化防控；密切关注全球疫情态势动态，开展风险评估和分析研判；各地交通运输场站做好清洁消毒、通风换气等工作……16日，国务院联防联控机制疫情防控组发布通知，要求做好2025年春节前后新冠病毒感染等重点传染病防治工作。

通知指出，当前我国正处于急性呼吸道传染病冬春流行季，但总体流行强度低于上一个冬春流行季水平。流感已进入流行高峰期，短时间内可能仍将处于较高流行水平；新冠病毒、肺炎支原体、人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒等其他呼吸道病原体所致疾病处于低流行水平，但在不同地区和特定人群中仍存在一定程度的流行，预计多种急性呼吸道传染病交替或共同流行的趋势可能还将持续一段时间。

通知对做好春节前后传染病防治工作提出具体要求，包括加强部门协作联动和口岸疫情防控，充分发挥联防联控机制优势，健全完善部门会商和协作机制，加强信息互通共享；加强疫情监测预警和分析研判，密切关注全球疫情态势，发现异常情况及时预警和应对；加强重点机构和重点人群疫情防控，做好老年人、儿童日常防护指导和健康监测；加强旅途和旅游活动疫情防控，加强住宿、餐饮服务单位食品卫生和安全管理；加强医疗救治保障和突发事件应对处置，加强儿科、呼吸科、发热门诊、急诊急救等救治力量和资源准备；加强科普宣教和政策解读。

【健·时评】

春节红包应守住祝福本义

◎郭元鹏

蛇年春节的脚步越来越近，今年你准备了多少“红包基金”呢？正当有人为包多少压岁钱讨论得火热时，广西壮族自治区百色市委宣传部、市文明办联合印发《百色市开展“遏制攀比压岁钱移风易俗过大年”倡议活动方案》，在春节期间，倡议少发压岁钱、提倡发不超过20元的小额压岁钱，提倡晚辈向长辈送上有意义的“祝福礼”，让压岁钱回归年俗祝福本义。

春节，是中国传统的盛大节日，寓意团圆、祝福和新的开始。而在这个节日中，发红包则成为了人们传递祝福的一种方式。这是一种情感的交流，是人与人之间情感联系的纽带。

然而，随着社会的发展，红包的金额逐渐成了一种攀比和压力的来源。有些人为了炫耀自己的“大方”，不惜花费大量的金钱发红包，而有些人则因为收到的红包金额太少而感到不满。这显然与春节发红包表达祝福的初衷背道而驰。

百色市倡议压岁钱不超过20元等，就是要让春节红包守住祝福本义，这戳中了不少人的心窝。压岁钱不必多，心意最重要。

转载自《健康报》

【健 | 康 | 提 | 示 |

喝一杯暖茶助消化

寒冷季节，喝点红枣桂圆枸杞茶对于消化非常有帮助。红枣有益气养血的作用，桂圆有温补心脾、益气养血的功效，枸杞是滋补肝肾的一味药，也有益精明目的作用。取桂圆和枸杞各5克，大枣3枚，加入1000毫升的水煮沸3~5分钟即可饮用。易上火的人群，可再加入2~3朵菊花。由于大枣和桂圆糖分含量比较高，不太适宜糖尿病人饮用。冬季养护肠胃，还可服用一些姜茶，粗细粮搭配的营养粥。

听音乐提升幸福感

一个人要想获得幸福，不仅要拥有获得幸福生活的物质条件，还要拥有体验幸福生活感受的素质。在第十六届健康中国论坛上，中央音乐学院原副院长、音乐心理学、教育学家周海宏表示，如果一个人缺失感性素质的发展，就容易让一生的幸福化作泡影。幸福是非常具体的，由一个个感觉器官美好的体验构成，艺术能让这些美好的感受具象化。音乐是最佳的情绪管理工具、精神减压的最佳手段。在失意、郁闷时，不妨听一听音乐。

转载自《健康时报》

春节聚餐多 饮食要注意

◎徐维盛(中国疾病预防控制中心中心营养与健康所研究员)



健康过春节——注意饮食。新华社 发

的饮食计划。计划一下春节期间要吃哪些食物，想想下一餐要吃什么。根据家人的饮食习惯，结合平衡膳食原则，列出一周食物的采购清单，保证摄入适量的动物性食物，尤其注意至少每周吃1~2次海鱼等海产品，适当增加新鲜蔬菜、水果、奶及奶制品的购买量。年前，父母一般都会准备好充足的年货，动物性食物、坚果等大多会超量存储，因此，新鲜的蔬菜和水果等适宜尽快食用又要增加摄入的食材，是过年期间家庭采购的重点内容。根据食物采购清单，大家可以陪着父母逛超市或菜市场，一边感受新年的喜庆氛围，一边挑选最新鲜的食材。

食材巧搭配

过年少不了的一桌桌美食。不管是家里的年夜饭，还

是拜亲访友的招待宴，中国传统饮食文化中的大鱼大肉都是必不可少的。传统习俗需要传承，但时代在改变，生活品质在提升，食材搭配丰富，营养素补充合理，才是大家应该秉持的新生活理念。

过年期间，餐桌也需要根据用餐人数控制量烹饪，以防止产生大量的剩饭、剩菜。在总量控制的前提下，适当增加食材的种类，让餐盘五颜六色，是保证食物多样的方式。一盘水煮鲜虾，可以变成海虾、蛭子、蜆子的三拼。蔬菜的种类有上千种，含有的营养素和植物化学物质各不相同，因此，挑选和购买蔬菜时要多变换，每天达到3~5种。深绿色蔬菜、橙黄色蔬菜、红紫黑色蔬菜要占蔬菜的一半以上。除了精心烹制的美食，一盘简单调味的大拌菜也是不错

的选择。

烹饪有妙招

过年回家，为父母烹制一桌色彩丰富、搭配合理的食物，是一件幸福且值得的事情。食物经过烹调，既可以去除致病性微生物等食品安全隐患，减少影响消化吸收的抗营养因素，又可以使食物的口感更佳，加快食物的消化吸收速度，提升营养素的利用效率。

根据食材特性，选择合适的烹调方式。谷物类尽量避免过度淘洗，以减少维生素B1的流失；在大米中适当加入小米、糙米、燕麦、杂豆等全谷物食材，或红薯、紫薯等薯类食物，都是增加B族维生素和矿物质营养素的良好方法。新鲜蔬菜先洗后切、急火快炒能有效减少营养素的损失。蒸、煮是值得推荐的烹饪方法。在家烹调时，尽量不加糖，同时选用控油壶和盐勺，可以更有效地控制家庭油、盐、糖的用量。适当选择天然调味品代替盐、鸡精、味精等调味料，让食物保持原本的味道。

回家过年，做好家庭食物采购计划，陪着父母逛逛菜市场，带回多样化的食材。不要总想着吃多了节后该怎么补救，要多想想过节也能吃得营养、健康。未雨绸缪胜过亡羊补牢，赶快动手，亲手给父母做几天营养健康餐，让他们感受一下健康的年味。

转载自《健康报》