

小雪节气已至 寒冬如何“养”身？



过了小雪节气之后，气温将会再次下降，不少地方会开始下雪。由于天空的阳气上升，地面的阴气则是处于下降的状态，一升一降导致阴阳不会相交，所以天和地都闭塞，从而转

入了严寒的冬天。

小雪是气候寒冷的标志

每年到了小雪节气，气温都会骤降，甚至伴随雨雪降温天气。小雪节气中说的“小雪”

与日常天气预报所说的“小雪”意义不同，小雪节气是一个气候概念，它代表的是小雪节气期间的气候特征；而天气预报中的小雪是指降雪强度较小的雪，是寒冷天气的产物。

保健：坚持锻炼，防抑郁

调节自己的心态，保持乐观，节制喜怒，经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳，多听音乐，让那美妙的旋律为你增添生活中的乐趣。运动应以温和的有氧运动为主。年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动，这样可消耗更多热量，锻炼的时间应该比春夏季多出 10～15 分钟。中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。中年人

身体状况一般都处于下降趋势，不要因为忙于工作就放弃健身，否则冬天就是一个“藏病”的季节。但是冬季健身不宜过早，最佳时间是 14 点至 19 点之间。

饮食：减咸增苦去内火

节到小雪天下雪。食补在冬季调养中尤为重要。而冬季的饮食调养不宜过多食用咸味食物，以免使本来就偏亢的肾水更亢，致使心阳的力量减弱。所以，冬天的饮食原则是减咸增苦，抵御肾水，滋养心气，以保心神相交，维持人体的阴阳平衡。这个节气里，室内暖气都开始供暖，外面寒冷，人们穿得严实，体内的热气散发不出去，就容易生“内

火”。一般来说，苦味食物具有清热降燥的功效，适用于热症和湿症食用。

起居：早卧晚起睡眠充足

冬季阳气潜藏，阴气盛极，万物活动趋向休止，因此要养精蓄锐，为第二年春天做准备。早卧晚起，睡眠充足。外出时，体质弱的人最好穿高领而且护腰的服装。注意脚部的保暖，坚持用温热水洗脚，按摩和刺激双脚穴位，以促进血液循环。每天坚持步行半小时以上，做好御寒保暖，防止感冒的发生。天冷也要注意通风。人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳就有 20 多升，所以要经常开窗换气。
/ 记者 刘施晶 报道

我的青春我做主，我的健康我负责——让艾滋病远离自己，享受健康生活

前不久，中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友指出，通过卫生和教育等部门的共同努力，近几年，我国 15-24 岁青少年人群中新发现艾滋病感染者数量逐渐稳定，学生感染增长的势头得到了控制，但每年 3000 例新发现病例仍是个很大的数字，学校的防艾形势依然严峻。

/ 下面案例都是发生在我们生活中的真人真事 /

/ 案例一 / 小乙，东北地区某大学男生，相貌清秀，多才多艺。上大学后，在好奇心的驱使下，他通过某男同社交软件接触到男同群体，之后便与女友分手开始和男性交往，出

众的他很快成为男同群体中最受欢迎的人，他频繁更换性伙伴，有时候甚至不知道对方的名字，这也很快让他成为艾滋病感染者。小乙说，对于多数大学生而言，并没有很强的自

我保护意识，或者说是抱有一种侥幸心理，认为艾滋病离我们很远，认为就一两次无套性交没有多大关系。现在想来，都是自己害了自己，只为一时的快乐，却不懂得保护自己。

/ 案例二 / 小S，大学男生，家住偏远农村。大二时，一次假期返家途中，小S在火车站偶遇一位40 多岁的大叔，两人聊的很投机，而且大叔和他

的目的地一样，转乘的下一趟车次也一样。转车当晚，大叔以省钱为由提议一同住宿，小S也欣然同意，没想到，晚饭时大叔故意将其灌醉，之后强暴了

他。后来，小S在学校接受到预防艾滋病方面的教育，想到自己唯一的这次性经历，开始惶恐不安，就去做了检测，不幸的是他已经感染了艾滋病。

/ 案例三 / 小F和小J是老乡，同届考上大学，俩人在大一的一次联谊活动上认识并一见钟情成为男女朋友。大学毕业后，两人都留在了某市一家国企工作，奋斗三年，有了一定的经济基础，便在双方家人的帮助下

买了房子准备结婚。突然有一天，小J发现自己身上起了很多疙瘩，以为是皮肤过敏，就到医院进行了检查，结果被确诊为艾滋病病毒感染者，随后小F也被确诊。两人都是彼此的初恋，想不明白为什么会感染。后来，小J

承认，大学的时候，曾出于好奇加入过一个“男同”聊天群，并参加过一次“男同”在酒吧的活动，酒酣之时与一名男同发生了性行为……没想到因为自己的一次贪玩，竟给自己和自己的爱人造成了身体伤害。

/ 案例四 / 小C，大四女生。眼看着就要大学毕业了，学业也没有以前那么重了，无聊之时她学会了打麻将。有一天，她来到麻将馆，麻将馆的老板给她介绍认识

了一位来打麻将的张哥，很快他们就熟悉了，通过接触，她知道张哥有车有房有产业，而且已经离婚了，家里有一个小孩。无事的时候，她就常去帮助张哥照顾

小孩，日久生情两人就同居了。不久后，小C感到身体不适，便去了妇科门诊就医，医生同时建议她检测HIV，结果发现小C已经感染了艾滋病病毒。

/ 案例五 / 小Q，男，初中毕业后就从外地来到西南地区某职业院校读书。年纪轻轻的小Q通过同性社交软件认识了一个年长的大

叔。大叔不仅包养了小Q，还带着他学会了吸毒。直到近来，小Q越来越消瘦，而且总感觉身体不适，才决定到当地疾控中心寻求HIV检

测，结果发现自己已经感染了HIV。刚刚成年，小Q很难接受这一结果，也不敢给父母说，独自面对一个迷茫的未来。

/ 案例六 / 小H，男，21岁，大三学生，在学校组织的无偿献血中，不幸被查出感染了HIV。几个月前，他和

一名高中时期女同学发生了没戴安全套的性行为。没想到仅这么一次跟熟人发生性行为，就让他感染了艾滋病。小

H以前认为只有跟失足妇女或陌生人发生性行为才有可能感染艾滋病，原来跟熟人也有很大的风险。

/ 案例七 / 小G，男，25岁，帅气，家境显赫，华中地区某大学在读硕士。小G喜常去酒吧和夜总会等场所玩耍，结交了一帮社会上的男

同朋友，他们经常在一起吸食新型毒品并发生性行为。一次小G发烧持续了8天，打了消炎针也不见好转，这是过去从来没有过的事。小G心

里很清楚感染HIV的风险，惶惶不可终日，于是去了离学校最近的疾控中心。经检测，小G已感染艾滋病病毒、梅毒和淋病。

/ 以上案例中的主人公存在以下艾滋病感染风险 /

1.对艾滋病的流行形势和预防知识认识不够深刻，自我防范意识薄弱，认为艾滋病离自己很远，存在侥幸心理；
2.对于性和性健康的问题尚未有成熟的思考和认识，不

了解性伴的健康状况，性伴更换频繁，时而进行无保护性行为；
3.由于思想不成熟，自我保护意识不全面，经济不独立，受到陌生人的引诱、哄骗

甚至胁迫，发生危险性行为；
4.对醉酒或使用新型毒品导致自我保护的意识降低、自控力降低，进而诱发危险行为或受到性暴力侵害导致HIV感染的危害认识不足。

预防艾滋病，从自身做起

青年学生要充分认识艾滋病对社会、对家庭和对个人的危害，掌握艾滋病防治知识和科学的性健康知识，树立正确的性观念，遵守性道德。性既不神秘、肮脏，也并非自由、放纵，要丰富课余生活，提高自制力，提高自我保护意识与技能，培养积极向上的生活方式。

青年学生对于新鲜事物的接受度高，常因为好奇尝试各种各样的活动，放松对自身的约束和新鲜事物的警惕。要知道即使一次危险行为，也有感染艾滋病的危险，因此不能存有侥幸的心理，在明确彼此感染状况之前，每次性行为都应坚持正确使用安全套，不仅保护自己，也对他人负责。

艾滋病存在较长时间的潜伏期，艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人没有不同，不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病。有的学生由于自控力不强，疾病预防知识匮乏，无法抵御异性或同性的引诱、哄骗，与外表健康的人发生性行为从而感染艾滋病病毒。也有极个别的艾滋病病毒感染者，出于各种原因，蓄意与他人发生无保护性行为，传播疾病，需要引起高度警惕。

还有人认为只与一名性伴发生性行为就不会感染艾滋病，然而事实并非如此，如果你的性伴同时拥有多名性伴，那么你也相当于拥有多名性伴，因此，发生性行为时一定要使用安全套。出门在外或在KTV、酒吧等娱乐场所不要饮用陌生人提供的饮料，特别注意一些新型毒品会伪装成跳跳糖、饮料等，人一旦吸食毒品，会产生身体依赖和精神依赖，而且吸食毒品后很容易在神志不清晰时产生不安全性行为，大大增加感染艾滋病等性传播疾病的风险。一定要提高警惕，防止醉酒或使用新型毒品，不要因为一时的欢愉和利益付出自己的未来。

青年学生是祖国的未来，要树立正确的人生观、价值观，学会自立、自强和自爱，学会拒绝金钱和物质的诱惑，不要放纵自己的行为；要掌握预防知识，明辨是非，遵守性道德，拒绝危险行为；要为自己的健康负责，远离艾滋。

吉林省疾病预防控制中心宣

进补和“开路药”缺一不可

冬令进补是中医养生、防治疾病的一大特色，也是我国历来就有的传统习俗。当下市场上的补品名目繁多，携带方便的“果酱膏方”成了冬令进补的新晋“网红”。

怎样才能有效进补？这个问题可谓是仁者见仁、智者见智。冬令进补首先要会“补”，即需要掌握科学进补的“秘笈”。在进补之前，需要根据每个人各自的体质状况或不同的病情，先服一周或二周汤药，即通俗上所说的“开路药”，这样有利于冬令进补膏方的有效吸收。

目前亚健康人群以精神亢奋者居多，衰弱者少；以中壮年较多，老年人稍少；以虚实夹杂者多，纯虚证少。因此，清补是一种好的选择，价廉而物实。

建议先用“开路药”，使其肠胃中的湿阻得以清除，肠胃功能恢复，舌苔干净，方能进食调补。而对一些新近患病的人，首先要将疾病彻底治愈。如病人患有感冒、咳嗽、咯痰，则应先将感冒、咳嗽治愈，方能进补。否则，就如同“关门留寇”，不但补药吃进去令人难受，感冒、咳嗽粘腻难愈。所以说，“开路药”与“进补”是一个整体，只有先后之别，缺一不可。而运用疏肝健脾轻清之品，来清补调理，则是当今四季调理的合理选择，同样具有养生保健的作用，尤其适合华东地区、江南地带的人群。

此外，还有不少有糖尿病、高脂血症和各种结节患者，咨询入冬能不能进补。这类患者平时饮食肥甘厚味又少动，脾胃困湿，蛋白质摄入严重过量，给肠胃造成严重负担。盲目的“补”不仅不能达到进补的目的，甚至还会适得其反。因此这类群体不适合滋补。

冬令进补还得要辨证、辨病施补，适合自己的才安全有效。

人们常说的膏方是制作精良的调理品，口味润甜，比汤药口感好。配制补膏要请医生根据患者体质与所患疾病，辨证与辩病相结合，进行处方，如同量体裁衣一样，制成完全适合于患者特点的补膏，以迎来机体康复、强身。服用时，闻香静心而坐，取一汤匙补膏，放在杯中以开水冲服，能够悠然养性。

中国人对补药的推崇，来源于《黄帝内经》中“虚则补之，实则泻之”的理论。这好比自然界浇灌农作物，若时令缺水，则以水浇灌之；若恰逢雨水充裕，则无需浇水；若水量过甚，还需引走多余水源。人体也是如此，当消耗或缺乏某些必需营养（中医称气、血、阴、阳等）时，则根据情况选用对应的补药，可以达到祛病、强身之效。但这是针对身体缺乏某种营养物质而言的。比如贫血的人缺乏铁元素，可以吃一点动物内脏。夏天出汗多，可以多吃一些盐分和水分多的食物。但是如果一个人原来身体已经不缺乏营养，而过分补充某一种营养的话，不仅无益于身体的健康，反而会有害。在中医的典籍中，一直强调运用补药，应在医生或专业人员的指导下，根据人群差异、体质状况、虚证类别、虚弱程度，以及季节、地域等，选择适合的补药，并适时、适量服用，才能达到调补身体的目的。若盲目进补，则会造成身体伤害，犹如闭门留寇而后患无穷。