



大寒养生： 保阴温阳 祛寒护健固安康

□晚报记者 苏瑞馨 张 晓
通讯员 师 敏

大寒将至，这是二十四节气中最后一个节气，也是一年中阴气最盛、阳气最弱的时节，大寒时节寒湿凝滞易致经络瘀阻，诱发关节疼痛等不适。滨州市中医医院老年病科一老干部活动中心慢病服务站主治医师刘志夫提醒，大寒养生的核心在于“保阴温阳、祛寒护健”，可从饮食、起居、运动、情志、保健五方面综合调理，安稳抵御严寒。

饮食：补阳保阴兼顾活血

刘志夫医师指出，大寒饮食应遵循“保阴温阳”原则。优先选择羊肉、鸡肉、核桃、红枣等温热食材，助力提升体内阳气、抵御寒湿。同时需注意阴阳平衡，可在膳食中搭配银耳、百合、山药等滋阴润燥之品。有关节疼痛者，可适当加入木耳、桃仁等活血食材，避免生冷食物损伤脾胃。



起居：早睡晚起，重点保暖

大寒夜长昼短，起居养护的核心是“固护阳气、顺应寒凝”。刘志夫建议遵循“早睡晚起”规律，保证充足睡眠，助力阳气潜藏修复。日常需重点做好腰腹、关节等部位的保暖，避免寒邪侵袭经络，减少不适症状发生。

运动：舒缓为宜，避寒就温

运动方面应“舒缓适度、避寒就温”。刘志夫推荐慢跑、太极拳、八段锦等温和运动，最好在日出后进行，以身体微微发热为度。避免在清晨极寒时段运动，运动后应及时擦干汗水，防止受凉。

情志：保持平和，怡情养性

大寒时节日照减少，易让人情绪低落、阻滞气血运行。刘志夫提醒，需保持心态平和，避免情绪大起大落，可通过阅读、聆听舒缓音乐、与亲友相聚闲谈等方式怡情养性，顺应“冬藏”的自然规律，减少心神消耗。

中医保健：艾灸温阳驱寒

中医艾灸是大寒温补阳气、驱散寒邪的良方。刘志夫强调，艾灸神阙穴、足三里等穴位，能有效促进气血流通、增强御寒能力，对关节疼痛者可起到温通经络、缓解疼痛的作用。建议每周艾灸2至3次，每次15至20分钟，以皮肤感觉温热舒适为宜，长期坚持可达到健脾补肾、固本培元的养生效果。

寒冬将尽，春气渐萌。顺应天时，科学调养，正是积蓄健康、迎接新春的最好方式。

名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-07

2026.1.16 星期五
责编：李海静
邮箱：sdlbwb@163.com

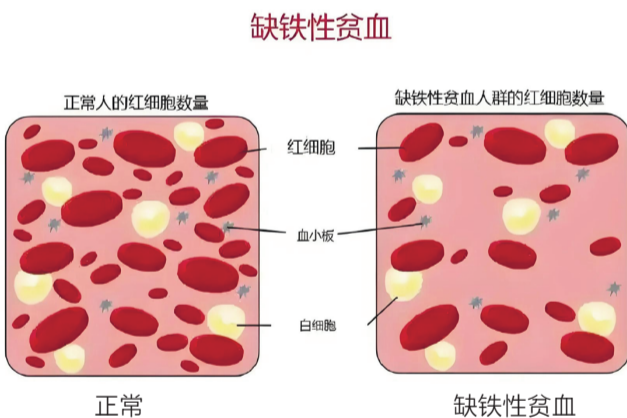
缺铁性贫血：身体在悄悄“喊饿”

□通讯员 曹日针

很多人都有过这样的体验：明明没干什么重活，却总觉得浑身乏力；脸色、嘴唇比别人苍白，稍微活动一下就头晕心慌；孩子吃饭挑食，上课注意力不集中，个子也长得慢——这些可能是缺铁性贫血发出的“信号”。

缺铁性贫血是最常见的贫血类型，简单说就是身体里的“铁原料”不够了，造不出足够的健康红细胞。红细胞就像身体的“氧气运输车”，而铁是“运输车”的核心零件，没有足够的铁，“运输车”跑不动，全身器官就会缺氧，进而出现各种不舒服的症状。

那么，为什么会缺铁？原因主要有三个：1、吃得不够：这是最主要的原因。很多人挑食、偏食，不爱吃红肉（猪肉、牛肉、羊肉）、动物肝脏、动物血这些富含“血红素铁”的食物，或者蔬菜、豆制品吃得少，导致“非血红素铁”摄入不足。2、需求太多：儿童和青少年在生长发育阶段，身体对铁的需求急剧增加；孕妇和哺乳期女性不仅要满足自己，还要供给宝宝，若未及时补充，很容易缺铁。3、丢失太多：女性每个月的生理期会流失一定量的铁；长期有胃溃疡、痔疮出血，或慢性腹泻，也会导致铁悄悄



流失。

缺铁性贫血的时候，身体会发出哪些“预警”呢？首先表现为全身症状，比如疲劳乏力、没精神，稍微活动就气喘吁吁；其次是外貌的变化：脸色变得苍白、嘴唇和指甲盖发白，指甲变脆、变薄，甚至出现竖纹。还有其他容易忽视的一些表现：头晕、心慌、注意力不集中，孩子可能会挑食、异食癖（比如爱吃泥土、纸张），生长发育迟缓。

那该如何科学地补铁，告别“贫血脸”呢？首先饮食补铁是关键：多吃富含血红素铁的食物，比如每周吃2-3次动物肝脏（猪肝、鸡肝）、1-2次动物血（鸭血、猪血），每天吃适量红肉；同时搭配富含维生素C的食物（橙子、猕猴桃、青椒、西红

柿），能促进铁的吸收。必要的时候补充铁剂：如果确诊缺铁性贫血，单靠饮食不够，医生会建议服用口服铁剂。要注意按剂量吃，不要擅自停药，服用期间可能会出现大便变黑，这是正常现象，不用害怕。最后找到缺铁的来源：如果是生理期流失、胃溃疡出血等问题导致的缺铁，要先治疗原发病，否则补再多铁也会悄悄流失。

其实缺铁性贫血并不可怕，它是一种“可防可治”的健康问题。只要平时不挑食、均衡饮食，特殊人群（儿童、孕妇、经期女性）及时补充铁，发现症状早检查、早干预，就能让身体的“氧气运输车”重新满血运行，气色红润、精力充沛地生活！

久坐成中青年健康“隐形杀手” 腰背痛频发需警惕



随着工作与生活方式的转变，“久坐”已成为中青年群体的日常常态，随之而来的腰背部疼痛问题高发。相关健康科普指出，久坐的危害远超“伤腰”的表层影响，可能累及全身多系统，掌握科学防护知识刻不容缓。

医学上对“久坐”有着明确界定：坐姿、靠姿或卧姿下，能量消耗≤1.5代谢当量的清醒行为，换算为通俗标准即连续久坐2小时，或单日累计静坐超6小时。专家强调，即便短时间久坐，长期累积也会对腰部及全身健康造成潜在损伤。

久坐伤腰的背后，有着清晰的生理机制。一方面，腰背部肌肉需长时间牵拉以支撑上半身，如同绷紧的橡皮筋持续受力，易引发痉挛、劳损，表现为腰部酸胀僵硬，严重时弯腰转身都会伴随痛感；另一方面，坐姿状态下腰椎承受的负荷是站立时的1.5倍、平躺时的6倍，长期高压会加速椎间盘退变，增加突出风险，还可能因神经

受压导致下肢放射性疼痛、麻木。

更值得警惕的是，久坐的危害不止于腰背部。研究表明，长期久坐会显著提升颈肩痛、心脑血管疾病、肺部及胃肠疾病的发病风险，同时增加高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的患病概率，堪称中青年健康的“隐形杀手”。

针对久坐危害，专业人士给出防护建议。首先要端正坐姿，借助D形垫枕填补腰部与座椅空隙，维持腰椎生理曲度；其次需定时活动，每坐40-50分钟起身，通过揉腰眼、伸懒腰等动作放松肌肉；同时注意腰部保暖，避免受凉诱发疼痛；此外，坚持健步走、游泳、瑜伽等运动，增强腰背部肌肉力量，维持腰椎稳定性。

专家呼吁，中青年群体应重视久坐带来的健康风险，将科学防护融入日常，从调整生活习惯入手，主动远离久坐伤害，守护全身健康。

（滨州医学院附属医院）