早晚冷　中午暖　湿气重

冬意初启　福建人慎防寒湿科学进补

□本报记者 邓剑云

11月7日，我们迎来今年立冬。冬意初启，万物闭藏。福建依山滨海，民间素有“农历十月小阳春”之说，立冬后常呈现冷暖起伏、寒湿交织的地域气候特点。

围绕这一方水土，11月5日上午，福建中医药健康促进系列发布会之“时令节气与健康”主题新闻发布会（右图）在省卫健委举行，集中发布立冬节气养生、呼吸道疾病预防、科学进补、疫苗接种等健康指引。发布会由福建省卫生健康委宣传处副处长邱文军主持。



“温差”与“湿冷”是两大考验

省气候中心高级工程师武智君介绍，从节气上看已经入冬，但按气象学的季节划分标准，福建此时仍处于暮秋时节，主要表现为“早晚冷、中午暖、昼夜温差大，相对湿度较高”，预计今年立冬期间全省气温偏高、降水偏多。

结合立冬时节的气候特点，她提醒，“温差”与“湿冷”是两大考验。从日常健康防护角度，切忌盲目“秋冻”，注意头部与颈部保暖，采用“洋葱式穿衣法”，即内层透气、中层保暖、外层防风，随温差随时增减；起居作息有序，密切关注降温、降水等气象预报预警，合理安排作息和户外活动。

调养切记“温而不燥，补而不滞”

正是这方寒湿水土，淬炼出闽派中医的调养辨证。省卫生健康委中医药管理二处处长雷冬英介绍，福建立冬养生重在“温化相济”：温护元阳、固密肌表，健脾行滞、宣化湿浊，温而不燥、补而不滞，不宜照搬北方大温大补。



落到起居、食养、运动、防病上，她具体建议：

起居宜早卧晚起、待日光而动，护好腰背、脘腹、足底，适时开窗除湿；

食养可善用山药、茯苓、生姜等，泉州姜母鸭、甘蔗等闽味亦可应时；



运动宜八段锦、太极拳、缓步慢行，以周身微汗为度；

老人、儿童及慢阻肺、哮喘人群要外避寒湿、内扶正气，适宜人群按时接种疫苗。

冬令进补宜科学，温补有度

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法，立冬节气到了，正是进补的好时机。针对“进补易上火”，福建中医药大学附属人民医院副院长、肿瘤内科主任医师陈武进给出四步：



一是辨体质，气虚宜党参、黄芪、山药、莲子，血虚宜当归、红枣、阿胶，阴虚宜百合、麦冬、石斛，阳虚可予羊肉、杜仲；不虚或湿热、痰湿、气滞明显者，盲补反致上火、腹胀。

二是护脾胃，脾胃虚弱者从平补起步，可选山药、莲子、茯苓、陈皮、山楂等，少量渐进；腹胀便溏、舌苔厚腻者先祛湿消滞，再进补。

三是感冒、发热、咳嗽、咽痛、急性胃肠炎、痛风急性发作、慢病急性加重期，先治急病，再调补。



四是温补有度，忌燥热太过，可搭配萝卜、白菜、山药、百合、银耳、莲藕等，防止上火。出现口干咽痛、口疮、便秘、失眠等症状，应减量或暂停。

护肺防病，三类人群各有一套

福建中医药大学附属人民医院呼吸与危重症医学科主任医师叶玲分析，立冬后寒中夹湿、冷热交替，寒邪再裹挟闽地特有的湿邪，容易外感风寒、内生痰湿，诱发鼻炎、感冒、咳喘等呼吸道问题。养肺宜闭藏阳气、散寒护表、润燥兼顾，兼以健脾化湿。

哮喘、慢阻肺、老慢支等慢性呼吸道疾病患者应重点严防外感，坚持规范用药，勿自行停药减药，可练缩唇呼吸、腹式呼吸、扩胸活动，若出现头晕、心慌、呼吸困难须立即停下。

老人和儿童免疫力偏弱，是呼吸道疾病易感人群，尤其要护住后背、口鼻，少去密闭、人多的场所，按需接种疫苗并留意体温、精神状态。

职场人群避免熬夜过劳，三餐均衡、适度活动、勿久坐。若咳喘发热切勿硬扛，及时就医。

一老一小，流感疫苗建议每年接种

福建省疾病预防控制中心免疫规划所主任医师潘伟毅提醒，接种疫苗是预防控制传染病最经济、最有效的手段之一，公众可结合自身健康状况和接种禁忌，及时就近到社区卫生服务中心、乡镇卫生院接种疫苗。



老年人多伴糖尿病、慢阻肺等慢病，重症风险高，属优先接种对象，建议每年接种流感疫苗，并按健康状况接种肺炎球菌疫苗。

5岁以下婴幼儿易重症，学龄儿童青少年流感发病率最高，建议在完成免疫规划疫苗基础上每年接种流感疫苗，同时也可自愿知情接种肺炎球菌、水痘疫苗等。