

秋意未尽消 立冬来报到

11月7日，立冬节气，标志着冬季的开始。进入这一节气，草木凋零，燕雀噤声，万物活动趋向休止。此后，气温骤降，寒意四起，如何科学养生以平安过冬？记者就此展开采访。

本版统筹：王爱媛
本版策划：路丽华

气象变化：

寒意渐浓 保暖先行

近日，记者从市气象局获悉，11月6日至7日我市迎来一次大范围降水，过程累计降水量4至10毫米，局部超过12毫米。11月7日立冬当天，我市阴有小雨转多云。降水结束后，8日至9日受较强冷空气影响，全市大部分地区将出现3至4级、短时5级或以上西北风，最低气温降幅达4至6℃，局部超过8℃，体感显著转冷。

立冬后，气温骤降，昼夜温差大，保暖不能仅靠“多穿衣”，更需防护身体的“薄弱环节”，避免寒气乘虚而入。

头部宜戴帽，防风防感冒。

头部散热速度是身体其他部位的3倍以上。立冬后建议按温度选配帽子：5至10℃时可选针织帽、棒球帽等；低于5℃时宜选加绒雷锋帽或羊毛帽，覆盖耳朵与额头，有效锁温。

护颈是关键，阻塞于咽喉。颈部是连接头与身的“要道”，受凉易诱发咽痛与颈椎不适。建议改穿高领衣物，或搭配羊毛、羊绒围巾，注意覆盖后颈，骑行时更应严密防护，杜绝冷风从领口钻入。

暖脚先暖身，鞋袜有讲究。脚部离心脏最远，一旦受凉易引发腹泻与关节痛。选鞋袜需兼

顾保暖

与透气：鞋子宜选加绒防滑型，鞋底厚3至5厘米为宜；袜子以纯棉、羊毛为佳，避免化纤材质。睡前可用40℃温水泡脚10至15分钟，促进血液循环。

此外，立冬着装推荐“分层穿搭法”：内层纯棉吸湿，中层毛衣保暖，外层羽绒或大衣防风，便于随温度灵活调整，科学防寒，安稳入冬。（李娟）

调整饮食：

“立冬补冬，补嘴空”。随着立冬节气到来，天气日渐寒冷，人体阳气渐收、阴气渐长，养生进入“藏”的阶段。饮食作为冬藏养生的核心，如何进补才能既暖身又不伤身？近日，晋中市中医院医生张鹏飞为市民解读立冬饮食的科学之道。

张鹏飞表示，立冬饮食应遵循“温补养藏、辨证施食”的原则，核心是补充阳气、滋养脏腑，同时避免盲目进补引发不适。“冬季阳气内敛，脾胃功能相对较弱，进补需以‘温’‘缓’为要，忌

温补食材 暖身暖心

生冷寒凉、辛辣燥热之品。”

谈及适宜食材，张鹏飞介绍，温补类食材是立冬首选。“羊肉、牛肉等红肉能温中散寒、益气补虚，适合畏寒怕冷、手脚冰凉的人群；山药、栗子能健脾养胃，核桃、黑芝麻可补肾益精，都是冬藏的优质选择。”他特别提醒，进补并非越多越好，“脾胃运化能力有限，过量食用肥甘厚味易导致积食、上火，反而加重身体负担。”

此外，张鹏飞强调立冬饮食需兼顾营养均衡。“进补不能只吃荤菜，应

搭配大白菜、菠菜、香菇等蔬菜，补充维生素和膳食纤维；杂粮如燕麦、糙米、玉米等，能促进肠道蠕动，避免进补期间出现便秘。同时，冬季气候干燥，需适量饮水，可饮用温水、蜂蜜水等，忌过量饮酒和浓茶。”

张鹏飞呼吁市民：“立冬饮食应顺应节气规律，结合自身体质科学进补，既不过度节食，也不盲目滋补。搭配适度运动和规律作息，才能更好地实现‘冬藏’养生，为来年健康打下坚实基础。”（武玲芳）

运动锻炼：

立冬过后，往日迎着晨光奔跑的身影少了，更多市民开始调整运动时间和方式，遵循“避寒就暖、适度不耗”的原则，通过适宜的运动，增强体力，提高免疫力，在冬日里继续保持活力。

在市城区晋商公园，“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”的口令随着音响传出，几位老人正在跟

着节奏练习八段锦，他们一招一式舒展缓慢，手掌开合间带动身体气血流转。在旁边的步道上，结伴而行的市民穿着轻便的外套，迈着稳健的步伐健步走。

市民李先生一年四季都有运动的习惯。他说：“以前冬天也爱跑步，但总容易感冒，现在换成每天练20分钟八段锦，再配合15分钟

的室内运动，身体微微发热就停，反而更舒服，也不容易着凉。”

针对立冬后的运动养生，晋中市第一人民医院内分泌科副主任温彦芳给出了专业建议。她表示，冬季运动的核心是“适时、适度、保暖。”温彦芳解释，冬季人体阳气内敛，过度运动会致大汗、消耗阳气，还可能因汗液蒸发受

凉。运动前后的保暖不能忽视，运动时可以穿分层外套，方便根据体温增减。运动后及时擦干汗液，换上干燥衣服，喝一杯温水补充水分，避免马上吹风或喝冷饮。对于有基础疾病的人群，她建议运动前咨询医生，制定个性化的运动方案。

（王爱媛）

预防疾病：

立冬后，气温下降，各类病毒和细菌活跃，呼吸道传染病、诺如病毒等肠道传染病进入高发季，心脑血管疾病也因寒冷刺激而高发，需多加防范。晋中市中医院治未病科中医师杨慧表示，出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，应避免参加集体活动，减少与他人接触。65岁以上、有基础疾病及免疫力低下人群要及时就医，就医全程佩戴口罩，遵医嘱治疗。日常要注意防护，避免接触有呼吸道病症的人员，少去人员密集、密闭的公共场所；照顾发热

细节防护 远离不适

的家人、朋友时，也应佩戴口罩。

水痘也是冬季需关注的疾病，它由水痘一带状疱疹病毒引起，四季皆可发生，冬春尤甚。临床表现为发热、出疹，同一部位斑疹、丘疹、疱疹和结痂同时存在，还可能伴有头痛、咽痛等症状。预防水痘，要保持家中通风，勤洗手，注意个人卫生，护理水痘患者时，要避免接触其疱疹液，防止感染。

杨慧说，进入11月以后，诺如病毒感染性腹泻也进入高发期。该病发病急、传播快、范围广，以粪一口传播为

主，被污染的水源、食物、物品等也可传播，易在学校、托幼机构等集体单位暴发，要做好防护。

此外，寒冷刺激会使血管收缩、血压升高，心脑血管疾病高发，中老年人群是重点防范对象。高血压、糖尿病、高血脂患者要定期监测血压、血糖、血脂，严格遵医嘱服药，不得擅自调整药量，定期随访，出现不适及时就医。

（张凯勇）