

温情暖小寒 健康伴身边

——小寒养生实用指南

本报记者 李嘉

“小寒时处二九三九，天寒地冻冷到抖”，小寒是二十四节气中倒数第二个节气，此时太阳直射点仍在南半球，北半球接收的热量持续不足，气温降至一年中较低水平，寒邪之气愈发强盛。中医认为，小寒时节人体阳气内敛，气血运行减缓，若调养不当，易引发感冒、关节痛、心脑血管疾病等问题。因此，遵循“顺应天时、防寒固本”的原则，从饮食、起居、锻炼三方面科学养生，尤为重要。

饮食 温补散寒 滋养脾胃

小寒饮食核心是“温补”，但需避免盲目进补，应遵循“温而不燥、补而不腻”的原则，既要抵御寒邪，又要保护脾胃功能。

首先，宜多吃温热性食物。中医认为“寒者热之”，温热食物能补充人体阳气，驱散寒气。主食可选择小米、糯米、燕麦等，其中糯米性温，煮成糯米粥或搭配红枣、桂圆食用，能温补气血、健脾暖胃；肉类推荐羊肉、牛肉、鸡肉，羊肉性温味甘，是小寒进补的佳品，可做成羊肉萝卜汤，羊肉温补散寒，萝卜消食化积，兼顾滋补与消化；蔬菜可选生姜、大蒜、洋葱、韭菜等，生姜能温中散寒，日常煮茶或做菜时加几片，可有效抵御寒气侵袭。

其次，注重滋阴润燥。小寒时节气候干燥，加上室内暖气、空调的使用，人体易出现口干舌燥、皮肤干燥等症状，需在温补的同时兼顾滋阴。可适当食用银耳、百合、梨、蜂蜜等滋阴食物，如银耳百合粥、冰糖炖梨，既能滋养肺阴，又能缓解干燥不适。此外，黑色食物能补肾益精，小寒时节肾气易不足，可适量食用黑豆、黑芝麻、黑木耳等，增强机体抵抗力。

需注意避免生冷、寒凉食物，如冰饮、生鱼片、螃蟹等，这类食物会损伤脾胃阳气，加重体内寒气；同时少吃辛辣刺激、油腻厚味的食物，以免加重肠胃负担，引发消化不良。

起居 防寒保暖 养精蓄锐

小寒时节起居调养的关键是“避寒”与“养阳”，合理安排作息，做好保暖措施，才能让身体更好地适应寒冷环境。保暖方面，要重点关注身体关键部位。中医认为“寒从

脚起”，脚部穴位众多，且远离心脏，血液循环较慢，容易受寒，因此要选择保暖性好的鞋袜，每天睡前用温水泡脚15至20分钟，水温控制在40℃左右，可加入艾叶、生姜等泡脚包，促进血液循环，驱散寒气。

此外，颈部、背部、腰部也是易受寒的部位，外出时应佩戴围巾，穿带帽外套或羽绒服，避免寒风直吹；室内温度不宜过高，建议保持在18至22℃，湿度在50%至60%，可使用加湿器改善干燥环境，减少呼吸道不适。

作息方面，应遵循“早睡晚起，必待日光”的原则。小寒时节白昼短、黑夜长，阳气薄弱，早卧能养护阳气，晚起可等待太阳升起后，借助自然界的阳气补充自身，避免过早起床受寒邪侵袭。

建议每晚11点前入睡，早晨7点左右起床，保证7至8小时的睡眠时间。同时，午后可适当小憩15至30分钟，缓解冬季疲劳，补充精力，但不可睡得过久，以免影响夜间睡眠。

另外，室内要适时通风换气，每天开窗通风2至3次，每次15至20分钟，保持空气流通，减少细菌、病毒滋生，降低感冒风险。通风时可先到其他房间躲避，避免直接吹风。

锻炼 适度运动 激发阳气

小寒时节坚持适度运动，能促进气血循环，激发人体阳气，增强御寒能力和免疫力，但运动需遵循“适度、保暖、择时”的原则，避免过度运动或不当运动损伤身体。

运动时间应选择气温相对较高的时段，如上午9至11点或下午2至4点，此时太阳充足，寒气较弱，可减少运动时受寒的风险。避免在清晨、傍晚或雨雪天气外出运动，尤其是患有心脑血管疾病的人群，低温环境可能诱发病情加重。



运动项目宜选择舒缓、温和的有氧运动，如快走、慢跑、太极拳、瑜伽、跳绳等，避免高强度、剧烈运动，如长跑、冬泳等，这类运动消耗阳气过多，且易导致出汗过多，毛孔张开后寒气易侵入体内，引发感冒或关节疼痛。

运动强度以“微微出汗”为宜，运动后及时擦干净汗水，更换干爽衣物，避免吹风受凉；运动后不宜立即大量饮水或饮用冰水，可适量饮用温水或生姜红糖水，补充水分的同时驱散寒气。

此外，老年人和体质较弱的人群，运动时可选择在室内进行，如室内瑜伽、健身操等，既能达到锻炼效果，又能避免室外低温的刺激。

小寒时节是一年调养身体的重要时期，遵循“饮食温补、起居避寒、锻炼适度”的原则，顺势养生，才能养护好身体的阳气，增强抵抗力，为来年的身体健康打下坚实基础。同时，还应保持心情舒畅，避免情绪低落，因为情绪也会影响气血运行，乐观的心态更有助于身体的调养。



市中心医院 助力颈椎病患者康复

本报讯 记者李嘉报道：“术后第三天就能下床，四肢都正常，太感谢了！”近日，62岁的陈女士戴着颈托从市中心医院脊柱外科顺利出院。

患者头痛症状已持续6年多，去年12月4日入住该院神经内科，经颈椎CT与MRI检查，确诊为脊髓型颈椎病合并多节段颈椎管狭窄、C4椎体失稳等复杂高危病变，脊髓前后双向受压。

该院外聘专家、省人民医院杨俭教授带领多学科团队研讨后，确定采用前路联合手术方案，前路清除病灶、植骨固定，后路扩大椎管减压，实现“减压+稳定”双重目标。

经团队充分沟通，患者焦虑情绪逐步缓解，在麻醉团队护航下，手术顺利开展，精准摘除突出髓核与骨赘，植入钛合金融合器重建稳定，术前问题彻底解决。

护理团队密切监测患者病情，指导患者保持颈部中立位，定时翻身防并发症；协助其被动运动，逐步开展主动训练，缓解患者焦虑，助力积极康复。

术后次日，陈女士即可在床上活动，数日后佩戴颈托下地，颈肩疼痛与麻木症状显著缓解，复查影像显示，陈女士颈椎复位、压迫解除、内固定精准，康复效果超预期。

市妇幼保健院 成功救治一名高危早产儿

本报讯 记者李嘉报道：日前，在市妇幼保健院医护团队的精心治疗与温情守护下，一名胎龄27周、出生体重0.75千克的“巴掌宝宝”体重增长至2.75千克，各项生命体征平稳，已顺利出院。

这名早产儿各器官发育不成熟，救治难度极大。该院新生儿科第一时间启动高危早产儿救治预案，联合产科、麻醉科、超声科等多学科团队，制定精细化治疗方案，通过呼吸支持、循环稳定、抗感染及营养管理等全方位监护，为宝宝争取每一分生存的希望。

在治疗过程中，医护团队24小时不间断监测宝宝的生命体征，采用个体化护理方案，从体温管理到微量喂养，每一个环节都精益求精。

为了让宝宝获得更好的生长发育条件，科室开展了家庭参与式护理。在专业护士的指导下，产妇每天进入病房，学习观察宝宝的反应、进行皮肤接触和抚触，通过亲密互动促进宝宝的神经系统和心肺功能发育，让产妇在照护中获得信心与力量。

近三个月以来，宝宝的体重从最初的0.75千克增长到2.75千克，身长、头围等各项指标均达到同龄正常水平。“感谢妇幼保健院，是你们给了孩子第二次生命！”家属感恩热泪盈眶。

市第一人民医院医学检验科 荣获省级优秀实验室称号

本报讯 通讯员孙志华报道：近日，市第一人民医院医学检验科被省临床检验中心授予2025年度“临床检验质量控制优秀实验室”称号。

临床检验质量是医疗诊断的坚实基础。在日常工作中，该院检验科始终秉持高标准、严要求，从标本接收、检测操作到结果报告，全流程严格遵循行业规范与质控标准，不断提升检验结果的准确性与可靠性，为临床诊断提供有力支持。

该院医学检验科将以此次荣誉为新起点，继续深耕质量控制，优化检验流程，提升技术能力，以更精准、更高效、更可靠的检验服务助力临床诊疗，守护每一位市民的健康。

市中心医院肿瘤科开展元旦患教会活动 传递科普与人文关怀

本报讯 通讯员王春兰报道：近日，市中心医院肿瘤科围绕患者治疗中的核心问题，开展了集专业科普与人文关怀于一体的元旦患教会活动。

肿瘤科三病区以“化疗相关性恶心呕吐”为主题开展患教会，邓波医生详细讲解了恶心呕吐的预防与分层用药策略，并结合饮食调理要点如“少食多餐、干湿分离”进行指导，通过现场互动解答患者疑虑，传授实用管理技巧。

肿瘤科四病区医护团队聚焦癌痛的规范治疗，系统讲解了癌痛分类、药物治疗原则及不良反应应对，深入解读WHO三阶梯止痛原则，强调“按时给药、个体化治疗”，并澄清了关于止痛药使用的常见误区，帮助患者建立科学镇痛观念。

肿瘤科三病区通过“鸡蛋涂鸦”艺术疗愈活动，鼓励患者及家属在创作中释放情绪、增强心理韧性。随后开展的“新年滚滚乐”互动游戏，让患者在欢笑中舒缓不适。医护人员还为卧床患者送上节日心意，将温暖传递至病房的每一个角落。

患教会结束后，肿瘤科四病区科室负责人带领团队将热气腾腾的饺子送至每位患者手中，病房洋溢着家的温暖。

市第一人民医院举办大型联合义诊与快闪活动 增进医患理解与信任

本报讯 通讯员杨柳报道：2025年12月29日，市第一人民医院建院80周年之际，该院在门诊一楼大厅举办大型联合义诊暨院歌快闪活动。

上午8点30分，义诊台前已有序排起了长队。来自武汉大学中南医院及该院近20个科室的专家齐聚一堂，将诊室“搬”到群众身边，为每一位前来咨询的市民提供个性化的诊疗建议与后续就医指导。

活动现场还同步开展血压血糖测量、用药咨询等便民服务，累计接待群众300余人次，切实将优质医疗资源送至百姓身边，以实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤”的医者誓言。

上午10点，院歌快闪活动开场。来自各科室的医护人员从四面八方缓缓汇聚，共同唱起熟悉的院歌《圣洁的殿堂》。医护人员手持鲜花，走向就诊群众与义诊专家，传递象征感恩与祝福的花束。

此次义诊与快闪活动，通过医疗服务和人文表达的双重融合，进一步增进了医患之间的理解与信任，该院将继续秉持仁心、精研医术、守护健康，以更加昂扬的姿态迈向高质量发展新征程。

湖科附二医院联合市中心医院开展“主题党日”活动 携手打造区域医疗高地

本报讯 通讯员戴斌报道：近日，湖北科技学院附属第二医院大内科第二党支部与市中心医院泌尿科党支部联合开展联学共建主题党日活动。

分享环节，党员宋晚云结合临床一线救治、科研教学、志愿服务等生动案例，汇报了个人把学习成效转化为保障人民健康的务实举措，赢得阵阵掌声。党员刘芬为大家带来专题党课，系统阐释了新思想在医院精细化管理、重点学科建设、清廉医院创建中的实践路径，为双方支部携手打造区域医疗高地注入强大思想动能。

此次活动最后，双方支部共同开展“万人洁城”志愿服务项目，确定今年1月9至10日将组织党员深入温泉城区包保路段、社区开展健康义诊、环境整治、文明宣传等系列活动，以“党建红”引领“志愿红”，为健康咸宁、文明咸宁贡献红色力量。

此次联学共建主题党日活动内容丰富、形式多样，既是一次深刻的党性教育，也是一次生动的实践动员。双方支部一致表示，将以此次活动为新起点，持续深化“组织共建、资源共享、发展共赢”长效机制，把党的政治优势、组织优势转化为医院高质量发展优势。

博爱之光点亮香城，咸宁善举温暖泉都

——咸宁市红十字会致敬2025年度所有捐赠人

部分爱心单位与爱心人士代表名单

部分爱心单位代表 (排名不分先后)

湖北福人金身药业有限公司
湖北华通供应链有限公司
湖北思源公益基金会
武汉爱吾界科技有限公司
咸宁市中医医院
湖北咏安桂食品科技有限公司
咸宁九源商贸有限公司
湖北世丰新材料有限公司
咸宁城市发展(集团)有限责任公司
武汉安思威科技有限公司
中国器官移植发展基金会
湖北桥驿商贸有限公司
湖北嘉鑫医疗器械有限公司
湖北瀛德健康科技有限公司
咸宁市原种玉晶大米加工厂
咸宁市中心血站
湖北漫珠商贸有限公司
咸宁市一村多名大学生产业发展中心
今麦郎饮品(咸宁)有限公司
湖北宏博电梯销售有限公司
湖北阿斯塔医疗科技有限公司

上海顾笙医疗科技有限公司
武汉九米传动科技有限公司
武汉市建成电气有限公司
湖北银行股份有限公司咸宁分行
湖北烟草公司咸宁市公司
中国石化销售股份有限公司湖北咸宁石油分公司
湖北省地质局第四地质大队
咸宁辛勤医院有限公司
湖北青叶子教育科技有限公司
湖北金盛兰冶金科技有限公司
湖北省成美建材股份有限公司
湖北兴安保安集团有限公司
咸宁恒基建材工贸有限公司
湖北景业农业科技有限公司
咸宁市咸安区印山公墓有限公司
湖北省新华书店(集团)有限公司咸安区分公司
台州胜浪卫浴有限公司
厦门万泰沧海生物技术有限公司
咸宁市金缘五金科技有限公司
中国农业发展银行咸宁市咸安区支行
嘉鱼县女青年创业协会

北京赛科希德科技股份有限公司
美森药屋(惠州)科技有限公司
嘉鱼县康泰医院有限公司
嘉鱼恒基旅游产业投资有限公司
武汉奥升电梯设备有限公司
武汉滨湖双鹤药业有限责任公司
中国农业发展银行嘉鱼县支行
赤壁市茶叶协会
湖北省新华书店(集团)有限公司赤壁市分公司
深圳普泽私募基金管理合伙企业(有限合伙)
咸宁九州通医药有限公司
浙江齐兴百年科技有限公司
中景(赤壁)新能源材料技术有限公司
上海至田农业专业合作社
华润电力湖北有限公司
中国农业发展银行赤壁市支行
湖北东南新能源有限公司
湖北平安电工科技股份有限公司
东莞市浩纳五金科技有限公司
中国联通通城分公司
通城县图书馆

湖北三赢光电科技股份有限公司
湖北玉立华隆建设集团有限责任公司
厦门艺芝商贸有限公司
山东省友泰公益慈善基金会
通城经开区污水处理建设有限公司
湖北宣化科技发展有限公司
湖北泰塑置业有限公司
武汉江民健康管理有限公司
武汉驿家酒店管理有限公司
武汉辰龙装饰有限公司
湖北黄陂山绿色产品有限公司
湖北通成新材料有限公司
湖北高济明联医药股份有限公司
湖北福人巨泰医药贸易有限公司
工晟医药(山东)有限公司
湖北汇峰塑管有限公司
湖北高济明联医药商场连锁有限公司
湖北永豪科技有限公司
湖北中天云母制品股份有限公司
武汉市通城商会
北京亚欧震达科技
通城县人民医院
天津市青盛瑞达企业管理服务有限公司

部分爱心人士代表 (排名不分先后)

黄加海、徐文博、刘建军、张向温、肖亮、张玉林、李服英、夏天、汤璐、吴艳、吴明星、汪春建、王排瑶、贾杏林、柳玲、干昌红、毛健、余丽霞、方应江、冯丽群、朱菊芳、陈列君、王露、金颖、马丽、潘、余奕、曾志华、彭雷、王三华、樊晓川、谭雁英、高雪莲、周文胜、邹燕、谢辉、张锐、胡成、刘建、蒋敏捷、汪树明、刘亚军、蔡江帆、陈扬、揭卓、马丽、陈卫华、陈芳芳、宋达松、王莉、周兴东、李勇达、陆采一、吴宇、叶旦、施勤兵、梁锐、卫柳、石先欢、薛晓阳、杨勇、张冬莲、吴红梅、李奎、郑森、黄旭洋、杨璐、汪莉、石俊芳、龙在九月、四季如春、本本、晶晶。

岁序更替，暖意长存。值此辞旧迎新之际，咸宁市红十字会谨向2025年度所有慷慨解囊的企业单位、躬身践行的社会组织及每一位播撒爱心的各界人士，致以最诚挚的感谢与崇高的敬意！

善德如泉，润物无声。每一份捐赠，都是心系民生的责任担当；每一次善举，皆是传承大爱的时代注脚。这份滚烫心意，化作4万余名应急救援员的专业本领，筑牢生命安全防线；化作上万份“三献”志愿登记的郑重承诺，延续生命希望火种；化作“博爱送万家”的暖心帮扶，映亮困难群众的笑脸；更化作AED设备的守护力量、造血干细胞捐献的生命接力，深刻诠释“香城泉都、大爱咸宁”的城市温度。

中国红十字会是党和政府在人道领域联系群众的桥梁和纽带，我们始终恪守“人道、博爱、奉献”初心，确保每一份善意精准直达，每一笔善款清澈可溯。

积小善为大善，汇涓流成江海。展望未来，我们热切期盼与各界爱心力量继续携手，让人道主义旗帜在香城泉都高高飘扬，为加快打造武汉都市圈绿色发展重要增长极、奋力谱写中国式现代化咸宁篇章贡献更为磅礴的人道力量！